

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
протокол №. от 29.03. 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.О. Мещерских
приказ №13-У от 29.03. 2023 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта**

«Спортивный туризм»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возрастная адресация: 11 -17 лет

Срок реализации программы - 3 года

Автор - составитель:

*Перминова Наталья Ивановна
инструктор – методист МБУ
ДО ДЮСШ*

Горноуральский городской округ
2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Азбука спортивного туризма»
Автор программы, должность	<i>Перминова Наталья Ивановна – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ;</i> <i>Неустроева Марина Федоровна – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ</i>
<i>Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)</i>	Свердловская область, г. Нижний Тагил ; ул. Ломоносова дом 49; тел. 37-99-36
<i>Вид программы по степени авторства</i>	модифицированная
<i>по уровню освоения</i>	базовая
<i>по уровню сложности</i>	общеразвивающая
<i>Направленность программы</i>	физкультурно-спортивная
<i>Вид деятельности</i>	физическое развитие
<i>Срок реализации</i>	3 года, 756 часов (1 год – 252 час., 2 год – 252 час., 3 год – 252 час.).
<i>Возраст учащихся</i>	11-17 лет
<i>Форма реализации программы</i>	Групповая
<i>Название</i>	«Спортивный туризм»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей Программы	4
1.1.1.	Нормативно-правовое обеспечение Программы	5
1.1.2.	Направленность Программы	6
1.1.3.	Уровень Программы	6
1.1.4.	Актуальность Программы	6
1.1.5.	Отличительные особенности Программы	8
1.1.6.	Новизна Программы	10
1.1.7.	Адресат Программы	10
1.1.8.	Режим занятий	14
1.1.9.	Педагогическая целесообразность Программы	16
1.1.10.	Цель и задачи Программы	16
1.1.11.	Основные формы занятий и принципы	18
1.1.12.	Сроки реализации Программы	21
II.	Учебно-тематический план	22
2.1.	Учебный план. Календарный план-график распределения учебных часов в группах	22
2.1.1.	Первый год	22
2.1.2.	Второй год	32
2.1.3.	Третий год	43
III.	Условия реализации Программы	54
3.1.	Материально-техническое обеспечение	54
3.2.	Методическое обеспечение	55
3.3.	Педагогические технологии, используемые в ходе реализации Программы	56
3.4.	Воспитательная работа	57
IV.	Виды контроля, формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	58
	Список литературы:	65
	для тренеров-преподавателей	65
	для обучающихся	66
	Приложение 1	68

I. Пояснительная записка

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей Программы

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений.

1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение Программы

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- ✓ Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196);

✓ Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н);

✓ Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

✓ Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242)

✓ Устава МБУ ДО «Детско - юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа;

✓ Локальных актов, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1.2. Направленность Программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.3. Уровень Программы.

Уровень программы - предполагает освоение элементарных навыков и минимальную сложность содержания Программы.

1.1.4. Актуальность Программы

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-

экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах. Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине.

В настоящее время происходит возрождение туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а так же методики обучения работе с этим снаряжением.

Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России Константинов Ю.С. утверждает, что туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование

взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма.

Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения.

В результате освоения данной программы обучающиеся получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.

1.1.5. Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от других программ в том, что каждый тренер-преподаватель, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

В данной программе:

- ✓ отсутствуют ограничения для занятий по полу и рамок отбора по типу телосложения;
- ✓ не требует специальной дорогостоящей материально-технической базы, что привлекает подростков из социально неблагополучных семей;
- ✓ разнообразие упражнений, средств и методов позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать основные двигательные функции организма обучающегося.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей

работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена с использованием концентрического подхода, что предполагает периодическое возвращение учащихся к одному и тому же учебному материалу для его более детального и глубокого освоения.

На первом году обучения, даются начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно заниматься туризмом. Специальная подготовка вводится на втором и третьем годах обучения. Многие темы при этом совпадают и основываются на цикличности по принципу расширения и углубления учебного материала.

Упор делается на систематичность занятий, способствующих приобретению знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, действиях в экстремальных ситуациях природного характера.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

1.1.6. Новизна Программы

Новизна программы заключается в том, что содержание тем и разделов Программы подобраны с учетом имеющейся материальной базы Пригородного района Горноуральского городского округа (сельская местность) и местных климатических условий. Содержание учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта и включает, кроме практических умений, теоретические знания по спортивному туризму.

1.1.7. Адресат Программы

Возрастная ориентация программы: программа дополнительного образования «Спортивный туризм» ориентирована на возрастные особенности детей 11-17 лет, различные подходы к содержанию программы обеспечивают усвоение материала на разных познавательных уровнях в соответствии с возрастом.

Возрастные особенности детей 11-17 лет.

Мышечная система у детей 11-13 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Опорно-двигательный аппарат в возрасте 13-ти лет способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. К 13-ти годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в этом возрасте. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и

ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений.

До 13 лет завершается в основном развитие ловкости. В последнюю очередь совершенствуются способности быстро решать двигательные задачи в различных ситуациях. Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13-летнего возраста. Затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнений, направленно воздействующих на гибкость, начинают значительно уменьшаться. Наибольший прирост силы наблюдается в 10-12 лет.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам.

В 15-18 лет наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 15-16 годам срастаются нижние сегменты тела грудины. В 15-17

лет увеличивается преимущественно подвижность грудной клетки в отличие от предыдущих периодов роста грудной клетки.

К 17 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Установлено, что поперечник двуглавой мышцы плеча к 6 годам увеличивается в 4-5 раз, а к 17 годам в 6-8 раз. Увеличение массы мышц с возрастом происходит неравномерно. С 15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца. Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% веса тела, а к 17 годам - взрослого уровня 44%.

Различие в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет – 15-20 кг.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. Увеличиваются возбудимость и лабильность мышечной ткани

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Вестибулярная система в 15-16 лет часто проявляется недостаточной способностью к сохранению равновесия на подвижной опоре. После 16 лет

способность поддерживать равновесие значительно улучшается и стабилизируется.

В этом возрасте полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объем сердца. Минутный объем крови увеличивается, главным образом, за счет возросшего систолического объема, который в период с 11 до 17 лет нарастает от 46 мл до 60-70 мл. За счет увеличенного систолического объема крови и повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы происходит дальнейшее снижение частоты сердечных сокращений.

С развитием проводящей системы сердца различные показатели ЭКГ в старшем школьном возрасте приближаются к показателям взрослого организма.

Сила по своей сути является способностью подростка справляться с внешними сопротивлениями или противостоять ему посредством мышечных усилий (напряжений). Одним из наиболее благоприятных периодов развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. Этому в большой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 24%, к 14-15 годам – 32%, а к 17-18 годам – 46%). Важно заметить, что в данные отрезки времени силовые способности в большей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы необходимо учитывать морфофункциональные возможности подрастающего организма.

Самыми благоприятными периодами развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Чуть в меньшем темпе рост разных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. В этом возрасте практически наступает

стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной чистоты движений. Гендерная принадлежность, по мнению Матвеева Л.П., в уровне развития скоростных способностей невелика до среднего школьного возраста. Позднее юноши начинают опережать девушек, в частности, показателях быстроты целостных двигательных действий - бег, плавание, футбол и т.д.

Выносливость представляет собой способность справляться с физическим утомлением в ходе мышечной деятельности. Развитие выносливости бурно начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 30 лет. Самый интенсивный прирост можно наблюдать с 14 до 20 лет. Ключевая задача в развитии выносливости детей школьного возраста, как считает Лях В.И., заключается в создании условий для постоянного повышения общей выносливости на основе разных видов двигательной деятельности, разработанных для освоения в обязательных программах физического

1.1.8. Режим занятий

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемостью от 10 до 15 человек, которое регулируется требованиями подготовки, правилами техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МБУ ДО ДЮСШ (табл. 1).

Таблица 1

Требования по формированию групп по годам обучения

Год	Минимальн	Максим.	Требования для	Требования	Наполняе
-----	-----------	---------	----------------	------------	----------

обучения	ый возраст для зачисления	количес т во учебных часов в неделю	зачисления	на конец учебного года	мосьть групп
1 год	11 – 17 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП	от 10 до 20 чел.
2 год	11-17 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	от 10 до 15 чел.
3 год	11-17 лет	6	Медицинский допуск (справка) Заявление от родителей (законных представителей) Свидетельство о рождении	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	от 10 до 15 чел.

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса: в виду особой специфики спортивного туризма важную роль для учебно-тренировочного процесса играет организация учебно-тренировочных выездов и многодневных сборов, а также совершение необходимого числа спортивных походов в разные сезоны года. Обучение технике и тактике спортивного туризма требует специально оборудованной спортивной площадки или зала. Невозможна подготовка спортсменов-туристов и без проведения специальных теоретических занятий в аудитории. Важной

составляющей спортивной подготовки обучающихся являются соревнования, а также регулярное выполнение контрольных нормативов. По мере роста спортсменов увеличивается нагрузка, и усложняются поставленные задачи. Повышается категорийность туристских маршрутов и сложность дистанций, а также увеличивается интенсивность соревновательной деятельности и количество стартов. Педагог имеет возможность самостоятельно определить специализацию группы на конкретном виде туризма (исходя из личностно-профессиональных особенностей, особенностей группы и материально-технической базы) и составлять текущую годовую программу варьируя количество часов внутри тем, являющихся характерными для специализации группы обучающихся.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

1.1.9. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что применение различных современных форм, средств и методов образовательной деятельности позволит: привить любовь к спорту и туризму, развить познавательный интерес к природе, развить устойчивую мотивацию к занятиям спортивным туризмом.

1.1.10. Цель и задачи Программы

Цель программы - обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение их знаний в области туризма и спорта.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ✓ освоение туристских навыков в походе, слёте;

- ✓ освоение знаний прохождения технических этапов;
- ✓ изучение различных способов переправ;
- ✓ изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие задачи:

- ✓ обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- ✓ развитие эмоционально - ценностного и коммуникативного опыта;
- ✓ приобщение обучающихся 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;
- ✓ воспитание стремления к саморазвитию;

- ✓ воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- ✓ выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

1.1.11. Основные формы занятий и принципы

Условия набора обучающихся в группу: основная группа здоровья (без требований к уровню спортивной подготовки).

Форма обучения – *очная*. Возможно применение *дистанционных технологий*.

Формы организации деятельности – практические тренировочные занятия (групповые и индивидуальные), занятия на командное взаимодействие, соревнования.

Прием школьников на программу «Спортивный туризм» осуществляется тренером-преподавателем при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Рекомендуемый состав группы 10 – 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т. к. существует естественный состав членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Допускается минимальный состав группы на занятиях – 10 человек.

Занятия проводятся с полным составом учебно-тренировочной группы. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Занятия носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов,

использованием новейших методик. Тренер-преподаватель должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др. План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы. Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д. Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой; от небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно-развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления. Поход, протяженность в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета. Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению их привлекались каждый раз разные члены всей группы. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе

юных туристов. Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Программа разработана с учетом следующих **принципов**:

Принцип научности и доступности – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными и **основываются** на игровом методе.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

Принцип наглядности - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети и родители точнее воспринимают материал.

Принцип интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

Принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям.

Принцип создания благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

Принцип единства с семьей предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления,

двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

1.1.12. Сроки реализации Программы

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на три года обучения, возраст учащихся от 11-17 лет, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности, при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

На освоение Программы отводится 756 часов (252 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы). Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 6 часов в неделю.

Таблица 2

Годовой календарный учебный график

Возраст учащихся	11-17 лет
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	42 недели
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию учебно-тренировочных занятий, с 08.30 часов
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию учебно-тренировочных занятий по направленностям, до 21.00 часов
Продолжительность занятия и перерывов между ними	45 минут (академический час) с перерывом 10 минут
Продолжительность занятия с использованием дистанционных технологий	30 мин.
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель, май
Окончание учебного года	30 июня

II. Учебно-тематический план

Программа предусматривает последовательное увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Продолжительность учебного года 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы.

2.1. Учебный план. Календарный план-график распределения учебных часов в группах

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование учебного модуля	Количество часов				Формула промежуточной аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	Контрольные нормативы и соревнования	
1.	Первый год обучения	252	50	182	20	зачет
2.	Второй год обучения	252	35	193	24	зачет
3.	Третий год обучения	252	18	206	28	зачет

2.1.1. Первый год

Задачи 1-го года:

Образовательные:

- ✓ знакомство с видами и характеристиками пешеходного туризма;
- ✓ формирование представления о спортивном туризме и его особенностях;

- ✓ знакомство с основами правил соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- ✓ знакомство с техническими приемами пешеходного туризма;
- ✓ приобретение представления о спортивных картах и условных знаках спортивного ориентирования;
- ✓ освоение основных приемов оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ формирование представления о туристических местах Горноуральского городского округа и Свердловской области.

Развивающие:

- ✓ развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений.
- ✓ развитие логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, первоначальных навыков экологического поведения в природе.

Воспитательные:

- ✓ воспитание любви к малой Родине, интереса к ее природе, истории и культуре;
- ✓ формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- ✓ воспитание самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия.

Таблица 4

Учебный план 1 год

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные)	20	48	68

3.	Спортивное ориентирование	10	16	26
4.	Первая помощь	8	16	24
5.	Общая физическая подготовка	6	82	88
6.	Особенности туризма в Свердловской области	4	20	24
	Контрольные нормативы и соревнования	-	20	20
	Итого:	50	202	252

Таблица 5

Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Вводное занятие	<i>Теория:</i> Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Законы, правила, нормы и традиции туризма.
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные)	<i>Теория:</i> Понятие о спортивном туризме. Виды пешеходных дистанций, классы. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция», общие понятия: сокращения, дистанция, этап, время, снаряжение. Требования к снаряжению и участникам соревнований. Этапы дистанций 1, 2 класса. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Узлы. Техника вязания узлов. <i>Практика:</i> Знакомство с техническими приемами пешеходного туризма. Прохождение этапов дистанций 1, 2 класса: лично/связкой. Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 1, 2 класса.
3.	Спортивное ориентирование	<i>Теория:</i> Спортивное ориентирование - вид спорта. Карта, назначение спортивной карты, ее отличие от

		топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Виды дистанций спортивного ориентирования. Способы отметки на контрольных пунктах <i>Практика:</i> Работа со спортивными картами. Упражнения по определению условных знаков, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
4.	Первая помощь	<i>Теория:</i> Понятие "Первая помощь", правила, принципы оказания первой помощи, состав аптечки. Универсальный алгоритм оказания первой помощи. Способы остановки кровотечений. Наложение повязок. Иммобилизация конечностей. Ожоги. Переохлаждения. Обморожения. Тепловой удар. Транспортировка пострадавшего. <i>Практика:</i> Применение универсального алгоритма оказания первой помощи на условном пострадавшем. Наложение повязок. Остановка условных кровотечений. Транспортировка условного пострадавшего.
5.	Общая физическая подготовка	<i>Теория:</i> Основная задача общей физической подготовки – развитие совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа высоких результатов на соревнованиях различного уровня. Требования к физической подготовке. Роль и значение физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. <i>Практика:</i> Ежедневные, индивидуальные занятия обучающихся. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
6.	Особенности туризма в Свердловской области	<i>Теория:</i> Туризм в Свердловской области. Заповедные зоны и интересные места. Животный и растительный мир. <i>Практика:</i> Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми,

		побывавшими в районе планируемого похода и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.
7.	Контрольные нормативы и соревнования	Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях 1, 2 класса. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- ✓ учащиеся знают виды туризма, правила организации соревнований по спортивному туризму;
- ✓ владеют знаниями о личном и групповом снаряжении;
- ✓ умеют пользоваться личным снаряжением, знакомы с узлами;
- ✓ владеют первоначальными навыками работы со спортивными картами;
- ✓ владеют первоначальными навыками ориентации на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ владеют первоначальными навыками оказания первой помощи;
- ✓ знают требования к физической подготовке спортсмена-туриста;
- ✓ знают и выполняют упражнения для развития выносливости, быстроты, силы, ловкости;
- ✓ знают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- ✓ имеют представление о заповедных зонах и природных достопримечательностях Свердловской области.

Метапредметные результаты:

- ✓ учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- ✓ проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- ✓ проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- ✓ взаимодействуют с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач;
- ✓ проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели, умение работать в соответствии с заданным алгоритмом;
- ✓ владеют первоначальными навыками экологического поведения.

Личностные результаты:

- ✓ проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
- ✓ соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
- ✓ владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- ✓ проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений.

Таблица 6

Формы аттестации/контроля

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/контроля
1.	Спортивное ориентирование	Письменное тестирование	Тест, кроссворд, топографический диктант	- знание условных знаков спортивных карт	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 90-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-80% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 50% заданий.	Тематический
2.	Первая помощь	Устный опрос, наблюдение в ходе практической деятельности	помощи. Практическое задание на владение навыками оказания первой помощи.	алгоритм оказания первой помощи. - владение навыками оказания первой помощи.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет основами первой помощи. <i>Средний уровень</i> – учащийся отвечает на вопросы, выполняет практическое задание с помощью педагога <i>Низкий уровень</i> - учащийся не владеет основами первой помощи	Тематический
3.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные)	Соревнования внутри группы, тестирование	Оценка результатов практической	- определение уровня туристских навыков, знаний узлов,	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет всеми техническими приемами преодоления	Тематический

			подготовки Тест	снаряжения	различных препятствий, отвечает правильно на 90-100% вопросов тестов. <i>Средний уровень</i> - учащийся владеет половиной и более технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 60-80% вопросов тестов. <i>Низкий уровень</i> - учащийся владеет менее половины технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 50% вопросов тестов.	
4.	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи контрольных нормативов	Таблица нормативных 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	Промежуточный
5.	Уровень сформированности организационных и	Наблюдение в ходе практической	Лист наблюдений, бланки фиксации	- умение взаимодействовать с педагогом и	<i>Высокий уровень</i> – активно взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения	Промежуточный

	коммуникативных навыков	деятельности, анкетирование	результатов	товарищами в ходе решения учебных задач; - умение организовывать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, действовать по заданному алгоритму.	учебных задач, организывает свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, умеет действовать по алгоритму. <i>Средний уровень</i> – не всегда взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач, не всегда может организовать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, не всегда выполняет задания в соответствии с заданным алгоритмом. <i>Низкий уровень</i> - в ходе решения учебных задач взаимодействует только с педагогом, не умеет организовать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей, действовать по заданному алгоритму.	
6.	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение в ходе практической деятельности, анкетирование	Лист наблюдений, бланки фиксации результатов	- соблюдение основных правил личной гигиены; - проявление дисциплинированности, ответственности за	<i>Высокий уровень</i> – соблюдает основные правила личной гигиены, проявляет дисциплинированность, ответственно относится к поручениям.	Промежуточный

				порученное дело.	<i>Средний уровень</i> – не всегда соблюдает основные правила личной гигиены, проявляет дисциплинированность, ответственное отношение к поручениям. <i>Низкий уровень</i> – не соблюдает основные правила личной гигиены, не проявляет дисциплинированность, ответственное отношение к поручениям.	
--	--	--	--	------------------	--	--

2.1.2. Второй год

Задачи 2-го года:

Образовательные:

- ✓ совершенствование навыков прохождения основных технических этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях, знакомство с особенностями ориентирования на лыжных дистанциях;
- ✓ совершенствование навыков работы со спортивными картами;
- ✓ совершенствование навыков оказания первой помощи;
- ✓ овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- ✓ приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развивающие:

- ✓ развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- ✓ развитие логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания;
- ✓ развитие организационных навыков и рефлексивных умений;
- ✓ развитие коммуникативных навыков и морально-волевых качеств;

Воспитательные:

- ✓ воспитание любви к родному краю, бережного отношения к его культурным и природным богатствам;
- ✓ воспитание самостоятельности, самодисциплины, трудолюбия, целеустремлённости, умения добиваться поставленной цели;
- ✓ формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни.
- ✓ развитие чувства партнёрства, дружбы, стремление прийти на помощь товарищу.

Таблица 7

**Учебный план
2 год**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные)	10	52	62
3.	Спортивное ориентирование	10	14	24
4.	Первая помощь	4	18	22
5.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	4	98	102
6.	Особенности туризма в Свердловской области	6	10	16
7.	Контрольные нормативы и соревнования	-	24	24
Итого:		35	217	252

Таблица 8

Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Вводное занятие	<i>Теория:</i> Подведение итогов летнего периода. Определение целей и задач на предстоящий учебный год. Проведения инструктажа по технике безопасности. Организационные вопросы. <i>Практика:</i> Составление плана мероприятий на учебный год.
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные)	<i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция» лыжная, пешеходная. Этапы дистанций 2, 3 класса. Разрядные требования, квалификационная книжка спортсмена. <i>Практика:</i> Совершенствование технических приемов пешеходного и лыжного туризма. Прохождение этапов дистанций 2, 3 класса: лично/связкой/группой. Участие в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях 2, 3 класса.
3.	Спортивное ориентирование	<i>Теория:</i> Ориентирование на лыжных

		дистанциях. Правила соревнований вида спорта "Спортивное ориентирование". Дистанции "По выбору" и "В заданном направлении". Особенности организации соревнований. <i>Практика:</i> Работа со спортивными картами. Дистанции "Спринт", "Лонг". Упражнения по определению условных знаков, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
4.	Первая помощь	<i>Теория:</i> Универсальный алгоритм оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок. <i>Практика:</i> Применение универсального алгоритма оказания первой помощи на условном пострадавшем в различных условиях и с участием нескольких условных пострадавших. Наложение повязок в зависимости от травмы и наличия перевязочного материала. Остановка условных кровотечений различными способами, в зависимости от вида кровотечения. Транспортировка условного пострадавшего различными способами, в зависимости от травмы.
5.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	<i>Теория:</i> Значение физических упражнений для системы организма. Закаливание, его виды и принципы. Составление индивидуального тренировочного плана. <i>Практика:</i> Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Упражнение на развитие физических качеств. Игры: баскетбол, футбол, эстафеты. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Упражнения на равновесие (переправа по бревну через овраг, ручей, канаву). Подъем бегом по склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.
6.	Особенности туризма в Свердловской области	<i>Теория:</i> Общегеографическая характеристика Свердловской области. Муниципальные образования (города, районы) их достопримечательности. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения походов, учебно-тренировочных занятий на

		местности и соревнований по ориентированию. <i>Практика:</i> Работа с картами Свердловской области и Горноуральского городского округа. «Путешествия» по карте, составление карты достопримечательностей. Проведение краеведческой викторины.
7.	Контрольные нормативы и соревнования	Участие в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях 2, 3 класса различного уровня. Походы выходного дня. Подготовка отчета о походе. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- ✓ знают технику безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- ✓ владеют навыками прохождения основных технических этапов спортивного туризма на пешеходных дистанциях;
- ✓ знают особенности ориентирования на лыжных дистанциях;
- ✓ владеют навыками ориентирования на местности с использованием спортивных карт;
- ✓ владеют знаниями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2, 3 классов;
- ✓ владеют опытом участия в соревнованиях;
- ✓ знают универсальный алгоритм оказания первой помощи;
- ✓ владеют навыками наложения повязок, навыками остановки условных кровотечений, навыками транспортировки условного пострадавшего;
- ✓ знают основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости, специальные туристские подготовительные упражнения;

- ✓ владеют навыками игры в баскетбол, футбол, прохождения эстафет; опытом участия в легкоатлетических и лыжных забегах;

- ✓ знают общегеографические характеристики Горноуральского городского округа, достопримечательности городов и районов Свердловской области.

Метапредметные результаты:

- ✓ учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);

- ✓ проявляют стремление к развитию морально-волевых качеств;

- ✓ проявляют логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;

- ✓ владеют навыками работы в группе и паре, навыками взаимодействия при прохождении спортивных дистанций;

- ✓ проявляют навыки планирования путей достижения цели, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- ✓ владеют навыками экологического поведения;

Личностные результаты:

- ✓ проявляют самостоятельность, дисциплинированность, трудолюбие, стремление к достижению цели;

- ✓ проявляют сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих;

- ✓ проявляют чувство партнёрства, дружбы, взаимовыручки, стремление прийти на помощь товарищу;

- ✓ проявляют экологическую культуру поведения в окружающей среде.

Таблица 9

Формы аттестации/контроля

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/контроля
1.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи контрольных нормативов	Таблица нормативных 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
2.	Спортивное ориентирование	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Результаты участия в соревнованиях. Тест	- умение работать со спортивными картами; - результативное участие в соревнованиях.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся на высоком уровне владеет навыками работы со спортивными картами, показывает высокие результаты участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, отвечает правильно на 90-100% вопросов теста. <i>Средний уровень</i> – учащийся испытывает небольшие	Тематический

					затруднения при работе со спортивными картами, показывает средние результаты участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, отвечает правильно на 60-80% вопросов теста. <i>Низкий уровень</i> - учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе со спортивными картами, показывает низкие результаты участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, отвечает правильно на 50% вопросов теста.	
3.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные)	Соревнования на дистанции 2, 3 класса, тестирование	Зачётная таблица Тест	уровень сформированности туристских навыков, знаний технических приемов	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет всеми техническими приемами преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 90-100% вопросов теста. <i>Средний уровень</i> - учащийся владеет половиной и более технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает	Тематический

					правильно на 60-80% вопросов теста. <i>Низкий уровень</i> - учащийся владеет менее половины технических приемов преодоления различных препятствий, отвечает правильно на 50% вопросов теста.	
4.	Первая помощь	Наблюдение в ходе практической работы, тестирование	Практическое задание Тест	оказания ПП, - умение накладывать повязки, останавливать кровотечения, транспортировать пострадавшего	<i>Высокий уровень</i> – учащийся знает алгоритм оказания ПП, владеет навыками наложения повязок, в зависимости от травмы и наличия материала; умеет останавливать кровотечения, знает способы транспортировки пострадавшего. <i>Средний уровень</i> – учащийся знает алгоритм оказания ПП, способы транспортировки пострадавшего, но не достаточно владеет навыками наложения повязок, остановки кровотечения. <i>Низкий уровень</i> - учащийся плохо знает алгоритм оказания ПП, не владеет навыками наложения повязок, остановки кровотечения; не	Тематический

					знает способы транспортировки пострадавших.	
5.	Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов по таблице зачетных требований	Таблица нормативных требований	- выявление уровня физической подготовленности на конец учебного года	<i>Высокий</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащихся. <i>Средний</i> – 50% нормативов выполнены в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий</i> – нормативы не выполнены.	Промежуточный
6.	Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	Наблюдение в ходе практической деятельности, анкетирование	Лист наблюдений, бланки фиксации результатов	- умение взаимодействовать с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач; - умение планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности	<i>Высокий уровень</i> – активно взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач, проявляет навыки планирования путей достижения цели, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности. <i>Средний уровень</i> – не всегда взаимодействует с педагогом и товарищами в ходе решения учебных задач, не всегда проявляет навыки планирования путей достижения цели, но не всегда	Промежуточный

					соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществляет контроль своей деятельности. <i>Низкий уровень</i> - в ходе решения учебных задач взаимодействует с педагогом и товарищами в зависимости от настроения, не умеет планировать пути достижения цели, не соотносит свои действия с планируемыми результатами, не умеет осуществлять контроль своей деятельности.	
7.	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение в ходе практической деятельности, анкетирование	Лист наблюдений, бланки фиксации результатов	- дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, стремление к достижению цели, проявление чувства партнёрства, дружбы, взаимовыручки	<i>Высокий уровень</i> – проявляет дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, стремление к достижению цели, поддерживает дружеские отношения со всеми учащимися объединения, всегда стремится прийти на помощь товарищам. <i>Средний уровень</i> – не всегда проявляет дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, стремление к	Промежуточный

--	--	--	--	--

	достижению цели, поддерживает дружеские отношения со всеми учащимися объединения, но не всегда стремиться прийти на помощь товарищам. <i>Низкий уровень</i> – не проявляет дисциплинированность и самостоятельность, стремление к достижению цели; дружеские отношения поддерживает с несколькими учащимися объединения, на помощь товарищам приходит только по просьбе педагога.	
--	---	--

2.1.3. Третий год

Задачи 3-го года обучения:

Образовательные:

1. Формирование системы знаний по спортивному туризму (маршруты, дистанция), инструкторской подготовке, оказание первой доврачебной помощи и спасательных работах.
2. Закрепление знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного туризма и ориентирования на длинных дистанциях.
3. Обучение правилам судейства спортивных соревнований по спортивному туризму; организации и постановке дистанции на соревнованиях.
4. Обучение грамотной организации бытовых условий похода, выбора места для привалов и ночлегов, организации стоянки, ночлега.
5. Формирования навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

1. Развитие лидерских качеств и организаторских способностей.
2. Развитие способности адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умение быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.
3. Развитие двигательной активности и основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационных и ориентационно - пространственных качеств.

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств: силы воли, стремления к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованности в общем успехе, чувства коллективизма.
2. Формирование установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни.

3. Воспитание ответственности за принятое решение, безопасность коллектива и успешное проведение мероприятия, похода.

Таблица 10

**Учебный план
3 год**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные, дисциплина «Маршруты»)	4	58	62
3.	Спортивное ориентирование	6	14	20
4.	Спасательные работы и первая помощь	4	18	22
5.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	1	105	106
6.	Особенности туризма в Свердловской области	2	10	12
7.	Контрольные нормативы и соревнования	-	28	28
	Итого:	18	234	252

Таблица 11

Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Вводное занятие	<i>Теория:</i> Подведение итогов летнего периода. Определение целей и задач на предстоящий учебный год. Проведения инструктажа по технике безопасности. Организационные вопросы. <i>Практика:</i> Составление плана мероприятий на учебный год.
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные)	<i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Правила соревнований по группе дисциплин «дистанция» лыжная, пешеходная. Этапы дистанций 2, 3, 4 класса. Судейство во время соревнований. <i>Практика:</i> Совершенствование технических приемов пешеходного и лыжного туризма. Прохождение этапов дистанций 2, 3, 4 класса: лично/связкой/группой. Участие в соревнованиях на пешеходных и лыжных дистанциях 2, 3 класса

		различного уровня. Помощь в организации соревнований, постановке дистанции, судейство на соревнованиях.
	Спортивный туризм (дисциплина "Маршруты")	<i>Теория:</i> Особенности проведения соревнований в дисциплине "Маршруты", правила соревнований. Техника безопасности во время походов. Категории походов. Маршрутно-квалификационная комиссия. <i>Практика:</i> Подготовка к походу 1, 2 категории сложности, Походы выходного дня. Подготовка отчета о походе.
3.	Спортивное ориентирование	<i>Теория:</i> Ориентирование на лыжных дистанциях. Организационные вопросы во время постановки дистанции соревнований. Обязанности членов судейской бригады. <i>Практика:</i> Дистанции "Спринт", "Лонг", "Марафон". Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Судейство на соревнованиях. Постановка дистанции.
4.	Спасательные работы и первая помощь	<i>Теория:</i> Понятие "Спасательные работы". Особенности организации спасательных работ силами малой группы. Обязанности членов группы при организации спасательных работ. Снаряжение для спасательных работ <i>Практика:</i> Участие в соревнованиях по первой помощи и по спасательным работам в различных условиях. Работа со снаряжением для спасательных работ. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм в походных условиях. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.
5.	Общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка	<i>Теория:</i> Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения необходимые для специальной подготовки спортсмена-туриста. <i>Практика:</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с сопротивлением, с предметами, с использованием туристического снаряжения. Упражнения на равновесие (переправа по бревну через овраг, ручей, канаву). Подъем бегом по склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих

		координации движения. Легкая атлетика.
6.	Особенности туризма в Свердловской области	<i>Теория:</i> История Свердловской области (знакомство с достопримечательностями и музеями Горноуральского городского округа, <i>Практика:</i> Разработка экскурсионного маршрута по Горноуральскому городскому округу. Посещение городских и сельских музеев. Знакомство с географией, историей возникновения и развития Горноуральского городского округа, традициями и культурой народа, выдающимися людьми, чьи имена связаны с Горноуральским городским округом.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- ✓ учащиеся владеют основами техники и тактики спортивного туризма в дисциплинах "дистанции" и "маршруты";
- ✓ владеют первоначальными инструкторскими и судейскими навыками;
- ✓ знают и соблюдают требования техники безопасности в походе;
- ✓ владеют общими подходами к организации и проведению походов;
- ✓ знают способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой помощи, владеют навыками оказания само и взаимопомощи;
- ✓ соблюдают нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- ✓ умеют разбивать бивуак (устанавливать и снимать палатки, разводить костры);
- ✓ ориентируются на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ владеют опытом участия во всех этапах соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- ✓ знают правила поведения в экстремальных ситуациях, алгоритм выживания в условиях природной среды.

Метапредметные результаты:

- ✓ основные физические качества учащихся (координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые) соответствуют нормам выполнения ГТО;
- ✓ учащиеся проявляют лидерские качества, организаторские способности, умения планировать пути достижения цели, анализировать и осуществлять контроль своей деятельности и деятельности товарищей, стремление разрешать конфликты на основе диалога;
- ✓ владеют навыками согласованного выполнения коллективных действий;
- ✓ умеют адаптироваться к условиям похода, быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- ✓ проявляют стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения;

Личностные результаты:

- ✓ осознают ответственность за свои действия;
- ✓ проявляют самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочных походах;
- ✓ проявляют стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства;
- ✓ применяют знания и навыки в области туризма в различных жизненных ситуациях.

Таблица 12

Формы аттестации/контроля

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/контроля
1.	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице зачетных требований в ходе сдачи контрольных нормативов	Таблица нормативных 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
2.	Спортивный туризм (дистанции пешеходные, лыжные)	Соревнования на дистанции 2, 3 класса	Зачётная таблица. Тест.	- уровень сформированности туристских навыков, - результаты участия в соревнованиях	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет всеми техническими приемами преодоления различных препятствий. <i>Средний уровень</i> - учащийся владеет половиной и более технических приемов преодоления различных препятствий. <i>Низкий уровень</i> - учащийся владеет менее половины технических приемов преодоления различных препятствий	Тематический. Аттестация на завершающем этапе реализации программы

3.	Спортивное ориентирование	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	Зачётная таблица	- умение проходить дистанции; - результаты участия в соревнованиях	<i>Высокий уровень</i> – учащийся владеет навыками ориентирования на лыжных дистанциях, показывает высокие результаты на соревнованиях. <i>Средний уровень</i> – учащийся испытывает небольшие затруднения при прохождении лыжных дистанций, показывает средние результаты на соревнованиях. <i>Низкий уровень</i> – учащийся испытывает серьёзные затруднения при прохождении лыжных дистанций, показывает низкие результаты участия в соревнованиях.	Тематический. Аттестация на завершающем этапе реализации программы
4.	Общая физическая и специальная подготовка	Устный опрос, практическое занятие, участие в соревнованиях по первой помощи и по спасательным работам	Зачётная таблица	- знание особенностей организации спасательных работ силами малой группы, обязанности членов группы, используемое снаряжение для спасательных работ; - знание правил поведения в экстремальных	<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.	Тематический. Аттестация на завершающем этапе реализации программы

				ситуациях, алгоритма выживания в условиях природной среды; - владение навыками оказания первой помощи, транспортировки пострадавших.		
5.	Спасательные работы и первая помощь	Устный опрос, практическое занятие, участие в соревнованиях по первой помощи и по спасательным работам	Зачётная таблица	-знание особенностей организации спасательных работ силами малой группы, обязанности членов группы, используемое снаряжение для спасательных работ; - знание правил поведения в экстремальных ситуациях, алгоритма выживания в условиях природной среды; - владение навыками оказания первой помощи, транспортировки пострадавших.	<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.	Тематический. Аттестация на завершающем этапе реализации программы
6.	Уровень сформированности лидерских качеств,	Наблюдение в ходе практической	Лист наблюдений, бланки фиксации	- проявление лидерских качеств, - участие в	<i>Высокий уровень</i> – проявляет дисциплинированность, самостоятельность,	Промежуточный

	организационных и коммуникативных навыков	деятельности, анкетирование	результатов	организации и судействе соревнований; - умение - умение планировать пути достижения цели, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности и деятельности товарищей.	трудолюбие, стремление к достижению цели, поддерживает дружеские отношения со всеми учащимися объединения, всегда стремиться прийти на помощь товарищам. <i>Средний уровень</i> – не всегда проявляет дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, стремление к достижению цели, поддерживает дружеские отношения со всеми учащимися объединения, но не всегда стремиться прийти на помощь товарищам. <i>Низкий уровень</i> – не проявляет дисциплинированность и самостоятельность, стремление к достижению цели; дружеские отношения поддерживает с несколькими учащимися объединения, на помощь товарищам приходит только по просьбе педагога.	
7.	Уровень сформированности	Наблюдение в ходе	Лист наблюдений	- дисциплиниро	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет трудолюбие,	Аттестация на завершающем

	личностных качеств	практической деятельности, анкетирование	бланки фиксации результатов	
--	--------------------	--	-----------------------------	--

ванность, самостоятельность, трудолюбие, проявление чувства ответственности, дружбы, взаимовыручки; - стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, и росту спортивного мастерства; - умение использовать полученные знания в различных ситуациях.	дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности и взаимовыручки; стремиться к ведению здорового образа жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства, использует полученные знания в различных ситуациях. <i>Средний уровень</i> – не всегда проявляет трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности и взаимовыручки; стремиться к ведению здорового образа жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства, но не всегда использует полученные знания в различных ситуациях. <i>Низкий уровень</i> – не проявляет трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимовыручки; не проявляет	этапе реализации программы
---	--	-----------------------------------

					стремления к физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.	
--	--	--	--	--	--	--

III. Условия реализации Программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» необходимо материально-техническое и методическое обеспечение образовательного процесса.

3.1. Материально-техническое обеспечение

Из средств материально-технического обеспечения необходимы: учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для тренера-преподавателя и обучающихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран.

А также туристическое оборудование:

Таблица 13

Туристическое 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	10-15 шт.
5.	Каны (котлы) туристские	3-4 шт.
6.	Аптечка медицинская в упаковке.	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	10-15 шт.
9.	Веревка основная (30 м)	10-15 шт.
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4 шт.
11.	Система страховочная	10-15 шт.
12.	Карабин туристский	60 шт.
13.	Планшеты для зимнего ориентирования	10-15 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	10-15 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.

3.2. Методическое обеспечение

Таблица 14

Методические материалы

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение
1.	Особенности туризма в Свердловской области	беседа, наблюдение, викторина, работа с картой	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), специальная литература, презентации, видеофильмы, ребусы, кроссворды
2.	Первая помощь, спасательные работы	Лекция, беседа, наблюдение, обсуждение, практическая работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Карточки, альбомы, специальная литература, картинки, презентация, видеоматериалы, фотоматериалы (слайд-фильмы), тестовые задания, наглядные пособия по медицине, раздаточный материал
3.	Спортивный туризм	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня, поход, прогулка, игра,	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня, поход,	Картографический материал (карты туристские, спортивные), атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, стендовые материалы по туристским узлам,

		встреча с интересными людьми, самостоятельная работа	прогулка, игра, встреча с интересными людьми, самостоятельная работа	тематические карточки, фотоматериалы (фотографии походов, мероприятий и др.), видеоматериалы, экологические и природоохранные сведения, тестовые задания, фотоматериалы (слайд - фильмы), наглядные пособия по туризму, раздаточный материал
4.	Спортивное ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход выходного дня, поход, прогулка, игра, встреча с интересными людьми, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, плакаты по спортивному ориентированию картографический материал (карты туристские, спортивные), тестовые задания, наглядные пособия по топографии, и ориентированию, раздаточный материал

3.3. Педагогические технологии, используемые в ходе реализации Программы.

Игровые технологии:

✓ игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности; ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, взаимодействия в различных ситуациях;

✓ имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету

Здоровьесберегающие технологии - направленные на формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового

образа жизни, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.

Информационные технологии – позволяющие использовать на занятиях мультимедийные презентации, различные видео ресурсы (видеоуроки, видеоролики, документальные и художественные фильмы о туризме), программы по ориентированию в закрытых помещениях; освещать деятельность объединения через социальные сети (группа ВКонтакте).

Технологии группового обучения – направленные на решение конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка навыков оказания первой помощи, работа с топографическими и спортивными картами, отработка технических приёмов пешеходного туризма в связках).

3.4. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
 - система морального стимулирования;
 - личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
 - высокая организация учебно-тренировочного процесса; -
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. 19 Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

IV. Виды контроля, формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Виды контроля образовательных результатов:

- ✓ входящий,
- ✓ текущий,
- ✓ промежуточный,
- ✓ контроль на завершающем этапе реализации программы.

Формы отслеживания образовательных результатов:

- ✓ устный опрос;
- ✓ практическая работа;

- ✓ выполнение контрольных нормативов;
- ✓ участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с содержанием программы (по туризму, спортивному ориентированию, первой доврачебной помощи).

Формы фиксации образовательных результатов:

- ✓ бланки фиксации результатов в соответствии с методиками (личностные и метапредметные результаты);
- ✓ бланки фиксации результатов общефизической и специальной подготовки;
- ✓ бланки фиксации практической подготовки;
- ✓ материалы результатов тестирования по темам программы;
- ✓ выписки из протоколов соревнований, включающих результаты участия (время прохождения дистанции, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и т.д.).

Все результаты заносятся в таблицу мониторинга на основании которого, формируются протоколы уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оценочные материалы

Для оценки *предметных результатов* используется:

- ✓ тестирование;
- ✓ викторины;
- ✓ кроссворды;
- ✓ выполнение практических заданий, упражнений;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ соревнования;
- ✓ походы.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения, а также используется:

✓ Методика выявления коммуникативных способностей (Р.В. Овчарова);

✓ Методика определения индекса групповой сплочённости Сишора;

✓ Диагностика карта наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных УДД (из методики Г.В. Репкиной, Е.В. Заика).

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, естественные и создание искусственных ситуаций, тестирование, анкетирование, а также:

✓ Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.);

✓ Анкета для изучения мотивации учащихся (Н.Г. Лускановой);

✓ Анкета определения сформированности компонентов становления здорового образа жизни у учащихся (Носов А.Г.)

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений (табл.6):

1) *Координационные способности:* челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на

линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с

2) *Бег 30 м*, (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Критерием, служит минимальное время.

3) *Подтягивание* (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

4) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного

выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

5) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

6) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

7) *Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами* выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. *Величина гибкости измеряется в*

сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+»

Таблица 15

**Сводная таблица нормативных оценок
уровней физической подготовленности обучающихся 11-17 лет**

Возраст/лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3х10 м (секунды)						
11-12	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
13-15	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
16-17	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
11-12	7	4	3	17	11	9
13-15	12	8	6	18	12	10
16-17	14	11	9	19	13	11
Прыжок в длину с места (см)						
11-12	180	160	150	165	145	135
13-15	170	190	215	180	160	150
16-17	230	210	195	185	170	160
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)						
11-12	46	36	32	40	30	28
13-15	49	39	35	43	34	31
16-17	50	40	36	44	36	33
Бег на 30 м						
11-12	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
13-15	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
16-17	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)						

11-12	28	18	13	14	9	7
13-15	36	24	36	15	10	8
16-17	42	31	27	16	11	9
Кросс на 3 км. По пересеченной местности (мальчики и девочки 11-15 лет)						
11-12	16.0	17.30	16.0	17.40	20.00	21.00
13-15	14.30	16.00	16.30	17.00	18.30	19.30
16-17				16.30	18.00	19.00
Кросс на 5 км. по пересеченной местности (юноши 16-17 лет)						
16-17	23.30	25.30	26.30	-	-	-

Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Александрова, Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Болотов, С.Б., Прохорова, Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
8. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
9. Корягина, Л. В. Туризм в сельской школе [Текст] / Л. В. Корягина // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 59-60.
10. Куликов, В.М.; Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
11. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
12. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

13. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
14. Огородников, Б.И., Моисеенков, А.Л., Приймак, Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
16. Соколова, М.В. История туризма. Учебное пособие [Текст] / М.В. Соколова. – М.: Мастерство, 2002. – 362 с.
17. Тимофеев, И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
18. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
19. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
20. Шибаев, А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
21. Шойгу, С.К. и др. Учебник спасателя, МЧС России, 1997.

Для обучающихся

1. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики [Текст] / П. И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.
2. Карманный справочник туриста [Текст] / автор-сост. Ю. А. Штюмер. - 2-е изд., измен. и доп. - М. : Профиздат, 1982 - 224 с.
3. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст] / Э. Н. Кодыш. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 175 с. : ил.
4. Куликов, В. М. Девять игр для юных туристов [Текст] / В. М. Куликов // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 55-58.

5. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
6. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики [Текст] / П. И. Истомин. - М. : Педагогика, 1987. - 96 с.
7. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм [Текст] / Э. Н. Кодыш. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 175 с. : ил.
8. Корягина, Л. В. Туризм в сельской школе [Текст] / Л. В. Корягина // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 59-60.
9. Куликов, В. М. Девять игр для юных туристов [Текст] / В. М. Куликов // Физическая культура в школе. - 2005. - № 6. - С. 55-58.

Требования к технике безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий в зале, в походах по спортивному туризму и при проведении спортивных соревнований.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру – преподавателю необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Тренер – преподаватель должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера - преподавателя, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким

качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних и нижних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения основных двигательных действий;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности в походах

К экскурсиям, туристским походам допускаются:

- ✓ учащиеся 5 - 11 классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в конкретном мероприятии (экскурсии, походе, экспедиции);
- ✓ прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во время экскурсий, туристских походов учащиеся обязаны соблюдать правила поведения во время экскурсий, походов, экспедиций; правила пользования транспортом; не нарушать обычаи, традиции и нормы поведения коренных жителей. Время и место проведения указанных мероприятий определяется приказом директора (распоряжением заместителя директора в пределах его компетенции).

Опасными факторами во время экскурсий, туристских походов и экспедиций являются:

физические (экстремальные природные явления; экстремальный рельеф местности; транспортные средства; техногенные катастрофы; инженерные системы в местах следования; открытые водоемы; неудобная одежда и обувь; неправильно подобранное и (или) пригнанное снаряжение; колючие и режущиеся растения; пресмыкающиеся, птицы и животные, способные нанести травму);

химические (пыль; вредные и опасные вещества в воздухе и воде; недоброкачественные или хранившиеся без соблюдения необходимых требований продукты питания);

биологические (болезнетворные микроорганизмы в воде и воздухе; ядовитые растения, насекомые, пресмыкающиеся);

психофизиологические (напряжение внимания, эмоциональные нагрузки, паника).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать доврачебную медицинскую помощь.

Обо всех неисправностях оборудования и инвентаря, обнаруженных при подготовке к походу, экскурсии, экспедиции учащийся обязан немедленно проинформировать сопровождающего работника.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить сопровождающему работнику.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся, кроме того, вопрос об их участии в последующих экскурсиях, туристских походах, экспедициях решается в индивидуальном порядке.

Требования безопасности перед началом экскурсий и туристических походов,

- ✓ Изучить содержание настоящей Инструкции;
- ✓ пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья;
- ✓ подобрать удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде;
- ✓ подобрать и подогнать туристское снаряжение.
- ✓ при необходимости взять с собой запас питьевой воды и продуктов, для которых возможно обеспечить необходимые условия хранения.

В случае обнаружения неисправности оборудования, снаряжения и инвентаря учащийся обязан немедленно поставить в известность сопровождающего работника.

Требования безопасности во время экскурсий, туристических походов

- ✓ Во время похода, экскурсии необходимо соблюдать правила эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря;
- ✓ во время похода, экскурсии, экспедиции учащийся обязан:
 - соблюдать настоящую инструкцию;
 - соблюдать правила эксплуатации оборудования, снаряжения и инвентаря;
 - соблюдать программу, маршрут, график проведения и установленный порядок проведения экскурсии, туристского похода, экспедиции;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены;
- ✓ соблюдать установленную руководителем группы форму одежды;
- ✓ соблюдать правила безопасности в конкретных природных и погодных условиях;
- ✓ соблюдать правила дорожного движения и пользования транспортом;
- ✓ соблюдать местные традиции и обычаи;
- ✓ бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;

- ✓ разводить костры только в присутствии и с разрешения сопровождающих лиц с соблюдением всех необходимых мер предосторожности;
- ✓ соблюдать требования гигиены при приготовлении пищи и ее потреблении;
- ✓ соблюдать установленный питьевой режим;
- ✓ беспрекословно выполнять все требования и указания сопровождающих лиц.

Учащимся запрещается:

- ✓ покидать место расположения группы;
- ✓ ходить босиком;
- ✓ трогать руками колючие, режущие и незнакомые растения;
- ✓ пробовать на вкус незнакомые растения, грибы, ягоды, рыбу и другие «дары природы»;
- ✓ трогать ядовитых, жалящих и незнакомых насекомых рыб и животных;
- ✓ пить воду из водоемов без соответствующей обработки;
- ✓ без разрешения сопровождающих удаляться от группы на расстояние, превышающее пределы прямой видимости;
- ✓ без разрешения сопровождающих трогать руками и приближаться к каким-либо птицам и животным;
- ✓ выполнять любые действия без разрешения сопровождающего работника.

Требования безопасности в экстремальных ситуациях

При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми, при получении травмы в результате воздействия экстремальных природных

явлений, или при движении в условиях экстремального рельефа немедленно (если имеется такая возможность) сообщить о случившемся сопровождающим или другим участникам, при возможности оказать себе первую медицинскую помощь.

При появлении признаков плохого самочувствия или недомогания немедленно сообщить об этом сопровождающему тренеру-преподавателю.

При возникновении чрезвычайной ситуации (экстремальных природных явлениях; появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом сопровождающему работнику и действовать в соответствии с его указаниями.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании экскурсии, туристических походов

Сдать полученное туристское снаряжение руководителю группы.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений, снаряжения проинформировать об этом сопровождающего работника.

С разрешения руководителя группы уйти домой.

Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Нельзя начинать занятия в зале после влажной уборки. Необходимо дождаться его полного высыхания.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий педагогу необходимо

обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала т.д.

Педагог должен организовать учебный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебном процессе. Однако нельзя не учитывать индивидуальные особенности учащихся, такие как уровень технической и физической подготовленности, состояние здоровья.

К организационным причинам, вызывающим получение травм учащихся при проведении учебного процесса и соревнований, следует отнести ошибки педагога, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям ребенка, спортивного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по И.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, плечевой, лучезапястный суставы, а также мышцы туловища.

Основной причиной многих травм является низкий уровень технической подготовленности.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники, исключающей работу суставов и мышц, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы верхних и нижних конечностей и туловища подготовить к предстоящим физическим нагрузкам;
- следить за техникой выполнения основных двигательных действий;
- следить за состоянием спортивного инвентаря, оборудования;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебных занятий и соревнований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282830

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024