



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»

Директор ГАУ ДО ТО «ДТИС

«Пионер»

Н.И. Тужик

« 21 » 05



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года

Авторы-составители:

Важенин А.А., тренер-преподаватель,

Гураль А.П., тренер-преподаватель

Жукова Н.М., инструктор-методист

Колесова Н.В., методист

Солдатова А.Г., инструктор-методист

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 8 от 21.05.2024

Тюмень, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму является разноуровневой. Каждый уровень программы направлен на освоение определенной технологии, формирование определенных компетенций обучающихся. Программа реализуется на ознакомительном, стартовом, базовом и продвинутом уровне сложности сроком обучения от 1 года и более.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Ознакомительный	<p>Данный уровень прививает интерес к занятиям по спортивному туризму. Знакомит обучающихся с элементарными туристскими навыками и ориентированием на местности. Обучающиеся приобретут первоначальные навыки ориентирования в пространстве, познакомятся с картой, освоят некоторые способы преодоления препятствий, примут участие в эстафете. Занятия способствуют гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.</p> <p>На данный уровень зачисляются обучающиеся без ограничений и требований к подготовке.</p>	Групповая от 8 человек	8 ч. (по мере необходимости), 4 недели	5 – 10 лет
«Туристы» стартовый	<p>Цель данного уровня обучения привить интерес к занятиям по спортивному туризму и физической культуре. Обеспечить получение начальных знаний и умений, необходимых в туристско-спортивной деятельности.</p> <p>В программе предусмотрены практические и теоретические учебные занятия по следующей тематике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности на тренировках и походе; - общая физическая подготовка; - обращение с туристским снаряжением; - техническая подготовка; - специальная подготовка. <p>По итогам освоения уровня, обучающиеся должны быть готовы к участию в походе выходного дня с целью закрепления полученных знаний и умений совместно с родителями (вне сетки часов).</p> <p>На данный уровень зачисляются обучающиеся без ограничений и требований к подготовке.</p>	Групповая от 8 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	От 1 года и более 36 учебных недель и более	5 – 7 лет

«Туристы» базовый	<p>Обучение на базовом уровне программы гарантирует приобретение обучающимися комплекса теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма. В программу обучения входит физическая подготовка для сдачи норм ГТО. В программе предусмотрены практические и теоретические учебные занятия по следующей тематике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическая подготовка – топография, ориентирование; - техника безопасности в лесу и в походе; - специальное снаряжение; - ОФП через подвижные игры; - специальная физическая подготовка; - тактика и техника преодоления маршрутов. <p>По итогам освоения базового уровня обучающиеся должны быть готовы к участию в походе выходного дня (с ночевкой) с целью закрепления полученных знаний и умений совместно с родителями (вне сетки часов). По окончании обучения обучающиеся смогут продолжить занятия на более спортивном уровне с участием в официальных соревнованиях по спортивному туризму.</p> <p>На данный уровень программы зачисляются обучающиеся, прошедшие стартовый уровень программы, либо занимающиеся в других туристических или спортивных секциях.</p>	Групповая от 8 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	От 1 года и более 36 учебных недель и более	8 – 12 лет
«Спортивный туризм» базовый	<p>На данном уровне обучающиеся осваивают тактику и технику преодоления дистанций и маршрутов, совершенствуются общая и специальная физическая подготовка. Прошедшие обучение на базовом уровне программы будут знать правила и регламенты проведения соревнований, иметь представление о судейской практике. По итогам освоения уровня, обучающиеся будут готовы к участию в соревнованиях на 2 классе дистанций, будут готовы к участию в многодневном походе.</p> <p>Для обучения на базовом уровне программы обучающиеся должны уметь обращаться с туристским снаряжением, обладать навыками преодоления искусственных и природных препятствий, знать технику безопасности, быть физически и технически подготовленными для тренировок и соревнований по спортивному туризму.</p> <p>На данный уровень программы зачисляются обучающиеся, прошедшие базовый уровень «Туристы», либо занимающиеся в других туристических или спортивных секциях.</p>	Групповая от 10 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	От 1 года (36 учебных недель) и более	От 10 лет

«Спортивный туризм» продвинутый	Обучение на продвинутом уровне позволяет обучающимся совершенствовать свою физическую форму, техническую и тактическую подготовку, обеспечивает приобретение судейского и инструкторского опыта. По итогам освоения уровня, обучающиеся будут готовы к участию в соревнованиях на 3 классе дистанций, будут иметь опыт судейства. На продвинутый уровень программы зачисляются обучающиеся, освоившие базовый уровень программы, либо успешно занимавшиеся в других туристических объединениях, имеющие опыт участия в соревнованиях и мероприятиях по спортивному туризму.	Групповая от 10 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	От 1 года (36 учебных недель) и более	От 11 лет
------------------------------------	--	---	--	-----------

Пояснительная записка

Туризм как никакой другой вид физической культуры помогает развивать наблюдательность, решительность, смелость, качества, необходимые в повседневной жизни. Занимающиеся туризмом развивают способность ориентироваться на местности, приучают организм хорошо приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Туризм, развивая в комплексе двигательные, волевые, интеллектуальные качества, доступен людям всех возрастов.
А.М. Кондратьев

Нормативно-правовая база:

Настоящая Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму (далее по тексту – Программа), физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих документов:

«Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 20.04.2021).

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. от 5.04.2021).

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (изм. от 5.04.2021).

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

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

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // зарег. в Минюсте 18.12.2020 № 61573.

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Минпросвещения России от 02 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (рег. в Минюсте 28.08.2018 г. № 52016).

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2020 г. N 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.».

Приказ ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 21.05.2024 № 8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Направленность, основной вид деятельности, краткая характеристика предмета, его значимость. Раздумывая, чем увлечь ребенка в свободное время, родители как правило сталкиваются с противоречиями, на чем остановить выбор чтобы было лаконичное сочетание интеллектуального и физического развития. Занятия туризмом способствуют именно такой разносторонней направленности.

Программа ориентирована на становление личности ребенка в процессе физкультурно-спортивной деятельности, где процесс обучения и воспитания рассматривается как интегральная целостность закономерностей физического, психического и социального онтогенетического развития детей. По этой причине обращение к туризму, как

средству физической культуры, не случайно, поскольку его использование как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку знаний, умений и навыков, совершенствовать его двигательные способности, развивать нравственно-волевые и интеллектуальные качества.

Туризм был и остается доступным средством не только познания природы своего края и страны, но и физического и духовного развития личности, решая задачи формирования позитивных жизненных ценностей. Туристско-краеведческая деятельность развивает общую культуру личности, во многих аспектах формируя понятия о здоровом образе жизни, правилах взаимоотношения человека и природы, правилах поведения в обществе, способствует развитию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности и смелости; самостоятельности, привитию трудовых и прикладных навыков, подготовки молодежи к защите Родины и к предстоящей трудовой деятельности.

Актуальность. Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны. В Федеральном проекте «Демография» – раздел «Спорт-норма жизни» одним из основных направлений государственной политики является увеличение числа людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

С 2021 года в городе Тюмени реализуется муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Тюмени «Спорт Тюмени» на 2021 - 2026 годы», согласно которой, одной из проблем, стоящими перед обществом, являются недостаточная вовлеченность населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физической культурой и спортом. Туризм способствует решению этих проблем. Программа прививает интерес к занятиям спортом на ранних этапах дошкольного возраста с последующим привлечением к профессиональному спорту.

В сфере туристско-краеведческой деятельности существует множество образовательных программ разной направленности. Одни из них специализируются на конкретных видах туризма: «Туристы-водники» В.В. Титов, «Пешеходный туризм» В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн, «Юные туристы-спелеологи» С.Н. Талызов, «Юные горные туристы» А.А. Харенко и Б.Н. Волков, другие адресованы на обучение конкретным специализациям в туризме: «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинов, «Юные инструкторы туризма» А.Г. Маслов, «Туристы-проводники» Ю.С. Константинов, «Юные туристы спасатели» И. А. Дрогов, «Школа безопасности» А.Г. Маслов, есть программы синтезирующие туризм и другие виды деятельности «Юные туристы краеведы» Д. В. Смирнов, «Туризм и ориентирование», «Юные экологи туристы» Л. Е. Куприна г. Тюмень, есть программы комплексные: «Турист-подросток-гражданин» С.Г. Александров, «Юные туристы» М. И. Крайман» и др.

В основе данной программы лежит программа дополнительного образования «Юные инструкторы туризма» 1982 г. А.Г. Маслов. Из этой программы взят учебный план и краткое описание тем, но изменены объем материала, количество тем, порядок изучения тем и распределение часов. При этом сделан акцент на практическое применение получаемых знаний. Программа по спортивному туризму для детей от 10 лет успешно реализовалась в ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер». В ходе реализации программы при общении с родителями был выявлен спрос на занятия данным видом спорта для детей дошкольного возраста. Исходя из этой потребности пришло решение модернизировать программу, добавив к ней занятия для детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Новизна, особенности программы. Отличие данной программы от предпрофессиональных в том, что в ней воспитание, развитие и обучение представлены более комплексно. А также в программе учитываются возрастные особенности обучающихся,

что необходимо для правильного физического развития ребенка. Программа по спортивному туризму разработана для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет. Работа с дошкольным и младшим школьным возрастом детей проходит с вовлечением родителей в совместную туристскую деятельность (совместные прогулки, походы, мероприятия). Программа акцентирует внимание на интеграции различных видов деятельности ребенка (игровой, умственной, познавательной, трудовой), имеет единый объект изучения – окружающую социально-природную среду, где происходит физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием средств туризма. Учебный материал предусматривает различные игровые формы обучения, проводимые как в помещении, так и на территории центра туризма и краеведения. Учитываются возрастные и психологические особенности обучающихся – по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков. По данной программе возможно обучение детей: с ОВЗ (нарушения речи); инвалидностью (обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации); с легкими и умеренными поражениями функций организма при отсутствии противопоказаний для занятий спортивным туризмом, что подтверждается наличием медицинского допуска.

Объем программы составляет не менее 1080 академических часов. Нормативный срок освоения программы – 4 года. Программа реализуется на ознакомительном, стартовом, базовом и продвинутом уровнях сложности.

С целью формирования мотивации к занятиям туризмом, на стартовом уровне программы предусмотрен **ознакомительный уровень** в количестве 8-ми академических часов (срок реализации – 4 недели, по 2 занятия в неделю, продолжительность 1-го занятия 45 минут), реализующийся для организованных групп обучающихся, преимущественно по договорам о сотрудничестве с общеобразовательными учреждениями. Уровень носит мотивационный, ознакомительный, общекультурный характер, предполагает овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению обучающихся и может быть использован для организации внеурочной деятельности детей в рамках ФГОС. В ознакомительном модуле применяются игровые программы и технологии, используемые для детей возраста 5-10 лет (подвижные спортивные игры туристической направленности). Модуль направлен на первичное ознакомление и мотивацию детей к занятиям туристической деятельностью. Используется форма работы в группах от 8-ми человек. После окончания занятий на ознакомительном уровне обучающиеся могут принять решение о продолжении обучения по программе.

На **стартовый уровень «Туристыята»** зачисляются дети дошкольного и младшего школьного возраста 5-7 лет, без предъявления специальных требований. Для такого возраста ставить целью высокие достижения спортсменов не первостепенно. В этом возрасте ребенок не все дети готовы к высоким физическим нагрузкам. Поэтому задача у педагога – создать базу для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоничному развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей. Тренировочный процесс должен проходить в форме игры, причем цель игры в конечном итоге соответствует цели одной конкретно поставленной тренировки. Стартовый уровень программы рассчитан на 72 академических часа, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 2 занятия в неделю, продолжительность занятия в день 45 минут. Состав учебной группы от 8 человек.

На **базовом уровне «Туристыята»** обучаются дети в возрасте 8-12 лет. Это период интенсивного физиологического и психического развития ребенка. Тренировочный процесс проходит по большей части в форме игры, но возрастает физическая нагрузка и усложняется теоретическая часть. По итогам освоения уровня, обучающиеся участвуют в походе выходного дня с целью закрепления полученных знаний и умений. Прием в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей и желания самих детей, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Используется групповая форма работы, в составе группы от 8 человек. Базовый уровень «Туристыята» рассчитан на 144 академических часа, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 2 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут.

Базовый уровень «Спортивный туризм» обеспечивает уверенное применение обучающимися полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, развитие и приобретение спортивной формы, достижение спортивных результатов. На базовый уровень программы («Спортивный туризм») зачисляются обучающиеся, прошедшие базовый уровень программы («Туристыята»), либо занимавшиеся до этого в других туристических или спортивных объединениях. Возраст обучающихся от 10 лет, форма работы групповая, в группах от 10-ти человек. Базовый уровень «Спортивный туризм» рассчитан на 216 академических часов, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут.

Продвинутый уровень «Спортивный туризм» рассчитан на возрастную группу обучающихся в возрасте от 11 до 17 лет. Форма работы в группах от 10 человек. Уровень включает 216 академических часов, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут. На данном уровне большее внимание уделяется физическому развитию обучающихся, развитию личности, социальных и нравственных ценностей. Обучающиеся получают специальные знания, касающиеся участия в соревнованиях по спортивному туризму, а также приобретут необходимые знания, умения и навыки для работы инструкторами по туризму, смогут по достижении 17 лет водить группы в туристские походы в качестве руководителей, приобретут необходимые знания о действии в экстремальных ситуациях в природной среде, смогут выполнить нормативы на спортивные разряды по туризму, получить звания «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Судья по спорту», «Младший инструктор детско-юношеского туризма», «Инструктор детско-юношеского туризма». Обучающиеся приобретут необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по спортивному туризму в качестве капитанов команд, а по достижении 17 лет в качестве тренеров, судей, организаторов соревнований.

Свидетельство об окончании программы выдается обучающимся после освоения программы в полном объеме, либо окончившим последовательно базовый и продвинутый уровень «Спортивный туризм».

Для реализации программы *группы формируются* по уровню готовности обучающихся к освоению программы, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и по возрастному принципу. Дети с ОВЗ / инвалидностью распределяются в общие группы, соответствующие возрасту и уровню сложности, но не более двух человек в каждой группе наполняемостью предусмотренной программой.

С целью успешного освоения программы педагоги применяют проблемное изложение изучаемого материала, программный материал тесно связан с непосредственной жизнью обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, актированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС Zoom, (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей и группы в Viber.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на **принципах**:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни, развитие физических способностей обучающихся и достижение спортивных результатов в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи	Планируемый результат	Критерии оценки	
Обучающие:			
Обучить учащихся теоретическим и практическим основам туристской подготовки.	Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Полнота знаний (объем знаний в соответствии с учебной программой); • осознанность знаний (выделение в материале главного, использование приемов анализа, сравнения, обобщения, изложения знаний своими словами, приведение примеров, доказательства); • действенность знаний (готовность пользоваться ими при решении задач, примеров, выполнении упражнений, трудовых заданий); • прочность знаний, умений и навыков (готовность воспроизводить существенные компоненты учебной деятельности); • правильность (умения и навыки устно и письменно излагать учебный материал и делать это без ошибок); • готовность к творческой деятельности (проявление творческого подхода к раскрытию материала, догадливости, сообразительности). 	
Сформировать у обучающихся навыки безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды	Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды.		
Сформировать у обучающихся интерес и потребности к познанию окружающего мира, приобретению знаний, умений, навыков через двигательную деятельность.	Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой и туризмом. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.		
Развивающие:			
Повысить физическую подготовку обучающихся.	Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.		
Совершенствовать специальные физические качества обучающихся: быстроту, силу, гибкость, координацию, выносливость.	Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей.		
Воспитательные:			
Создать условия для развития личности ее нравственных, интеллектуальных духовных и физических качеств.	Создание среды развития, в которой ребенок, подросток является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками.		
Развить экологическую культуру обучающихся.	Бережное отношение обучающихся к природе.		
Сформировать такие качества личности как лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, мужество, самостоятельность,	Разностороннее развитие личности обучающегося. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие (без него не прошагать сотни километров с рюкзаком). Умение		

инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, ответственность, трудолюбие.	и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь.	
Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.	Формирование гражданско-патриотического сознания, которое включает в себя такие понятия, как любовь к Родине, уважение к героическому прошлому, истории своего народа, его культуре, традициям.	
Сформировать дружеские взаимоотношения.	Усвоение обучающимися правил дружеских отношений, проявление нравственных норм в различных ситуациях.	

Планируемые результаты

Программа рассчитана на четыре года обучения. Каждый год обучения – это один из этапов реализации программы. В приведенной ниже таблице характеризуется, чему должны научиться обучающиеся на различных этапах программы:

Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
Ознакомительный, 1 месяц	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие туризма, его возможности и виды; - технику безопасности в походе и на тренировках; - основы ориентирования и топографии; - узлы в туризме; -снаряжение, необходимое для пешеходного похода (сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака); - правила гигиены в походе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеть основами ориентирования; - вязать узлы разными способами; - пользоваться снаряжением для пешего похода; - ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия. 	Участие в эстафете с преодолением искусственных препятствий.
	Личностные результаты		
	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма: <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье; - уважительное отношение к представителям всех национальностей; - умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах; 		
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
«Туристы» стартовый, 1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности в походе и на тренировках; - основы техники передвижения на пешем маршруте; - ориентирование в пространстве и времени; - основы топографии; - знать снаряжение для пешеходного похода. Укладка рюкзака. Сбор и разбор палатки; - гигиену в походе; -Закалку организма, самоконтроль здоровья; 	<ul style="list-style-type: none"> - определять стороны горизонта, находить точку своего местонахождения и направления движения относительно сторон горизонта, пользоваться компасом, ориентироваться по карте; - знать несколько видов костров и уметь их разводить. - вязать узлы проводник, восьмерка, схватывающий, прямой) - пользоваться туристским снаряжением (ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак) 	<ul style="list-style-type: none"> -Ходьба на лыжах (классическим ходом, подъем лесенкой, елочкой; спуск); - прохождение веревочного парка; -отработка практических навыков по работе с туристским снаряжением, ориентированию, способов передвижения в условиях парка, практика совместно с родителями.

	<ul style="list-style-type: none"> - Узлы в туризме; - Виды костров. Способы разведения костра. 	<ul style="list-style-type: none"> - уверенно ходить на лыжах, преодолевать туристские этапы 	
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового; <p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье; - умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах. <p>Социализация и самоопределение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям; <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения; - соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге. 			
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
«Туристы» базовый, 2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности на тренировках и в походе; - туризм – возможности и виды. Организацию туристских походов; - опасных животных, насекомых, в том числе клещей. Отличать ядовитые растения от съедобных; - способы добычи и очистки воды в лесу; - Что входит в аварийный набор для выживания; - причины и профилактику обморожений, солнечных и тепловых ударов; - основные признаки изменения погоды; - основные приемы ориентирования на местности, понятие азимута и масштаба, отличия плана и карты, отличия топографических и спортивных карт; - устройство и правила пользования компасом. 	<ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться спортивным туристским снаряжением: страховочной системой, карабином, жумаром, восьмеркой; - ходить на лыжах по пересеченной местности, спускаться и подниматься по склонам; - освоить технические навыки прохождения искусственных рельефов на скалодроме и тuroдроме; - страховать через верхнюю и нижнюю страховки, пользоваться само страховкой; - преодолевать туристские этапы индивидуально и в команде: навесная переправа, спуск, подъем по склону со страховкой, траверс по перилам, переправа по параллельным перилам; - пользоваться походным снаряжением: ставить и снимать палатку, правильно и быстро упаковывать рюкзак; - применять элементарные формы самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> - Лыжные и пешие походы выходного дня; - участие в соревнованиях внутри объединения, которые организует сам педагог для своих обучающихся (индивидуальный зачет). - сдача норм ГТО; - выполнение требований (присвоение) юношеских спортивных разрядов.

Личностные результаты

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;

Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах.

Социализация и самоопределение:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
«Спортивный туризм» базовый, 3 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Топографические знаки, - основы выживания в экстремальных ситуациях; - способы ориентирования на местности; - способы оказания первой медицинской помощи; - способы транспортировки пострадавшего; - принципы отбора продуктов для похода; - специфику организации питания в полевых условиях; - правила пожарной безопасности и алгоритм действий при возникновении чрезвычайной ситуации с огнем на туристической стоянке; - правила прохождения туристских этапов на соревнованиях; 	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать туристский быт: привалы и ночлеги; - работать с картой и компасом; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах и заболеваниях; - преодолевать естественные препятствия на пешеходных и водных маршрутах, - управлять катамараном, байдаркой и рафтом; - вязать узлы: булинь, брамшкотовый, грейпвайн, срединный и двойной проводник; - преодолевать туристские этапы с наведением; - проводить утреннюю физическую зарядку; - организовывать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств; 	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях по спортивному туризму на 1, 2 и 3 классе дистанций; - участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму в качестве судьи этапа; - участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму в качестве помощника организатора (начальника дистанции, главного секретаря); - участие в пешеходном, водном и лыжном многодневных походах; - сдача норм ГТО;

	<ul style="list-style-type: none"> - правила проведения соревнований по спортивному туризму; - что нужно брать с собой в поход; - правила поведения в коллективе; - правила личной гигиены в походе; - правила соблюдения санитарных норм при организации туристского бивака, приготовление пищи и мытья посуды в полевых условиях; - правила поведения на природе; - простейшие способы тушения лесного пожара. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок, вязать узлы (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, проводник, беседочный, стремя); - организовывать ночлег в палатке, заготавливать, перерабатывать и хранить дрова; - разводить и поддерживать костер; - приготовить в полевых условиях с соблюдением правил безопасности и природоохранных норм пищу; - набирать воду для хранения пищи и мыть посуду; - выполнять легкий ремонт личного и группового туристического снаряжения; - безопасно обращаться с топором, пилой, ножом; - организовывать стирку вещей, банные и ежедневные гигиенические процедуры в походных условиях; - определять стороны горизонта по компасу, солнцу и местным предметам; - ориентировать карту при помощи компаса; - определять азимуты на заданные ориентиры; - выдерживать заданное направление при движении по азимуту; - адекватно реагировать на проживание в неблагоприятных погодных условиях; - устраивать укрытия в лесных и полевых условиях; - устранять последствия своего пребывания в лесу. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение требований (присвоение) спортивных разрядов.
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи: - ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;</p>			

	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников; - знание государственных праздников, их значения в истории страны; - понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга; - понимание необходимости самодисциплины; - понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека. <p>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоопределение в области своих познавательных интересов; - позитивный опыт участия в общественно значимых делах. <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения; - понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.; - соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге. 		
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
«Спортивный туризм» продвинутой, 4 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению безопасности и выживанию; - основы тактики и техники в походах и на соревнованиях по туризму; - нормы питания и распределения снаряжения в походе; - регламент соревнований по спортивному туризму. - нормативные документы по туризму; - материально-техническую базу для совершения похода; - психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе, - причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде; - подвижные и интеллектуальные игры для организации свободного времени в детской и подростковой среде. 	<ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать и наводить этапы полосы препятствий; - пользоваться специальным зимним снаряжением в походе; - организовывать туристский быт в зимних условиях; - составлять меню и раскладку продуктов, распределять дежурство по приготовлению пищи; - судить на соревнованиях по спортивному туризму; - правильно спланировать место бивака, организовать оптимальную последовательность бивачных работ; - делать глазомерную съемку маршрута, измерять расстояние на местности, составлять схемы похода; - усовершенствовать и изготавливать туристское снаряжение; 	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях по спортивному туризму на 4 классе дистанций; - участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму в качестве организатора (начальник дистанции, главный секретарь); - участие в категорийном походе; - сдача норм ГТО; - выполнение требований (присвоение) спортивных разрядов и званий.

		<ul style="list-style-type: none"> - организовывать туристский быт в экстремальных условиях; - подготовить группу к походу (материально-техническая база); - придумывать и ставить этапы и дистанции для соревнований по спортивному туризму; - проводить игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста. 	
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества; - позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности. <p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников; - желание продолжать героические традиции многонационального русского народа; - умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона; - социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах; - понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны; - понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля; <p>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности; - умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации; <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей; - осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; - понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.; 			

Оценка эффективности освоения программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям, таким как творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез, умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, соблюдать этику взаимоотношений. Большое значение имеют целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль, а также внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации	Кол-во часов в неделю	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Количество учебных недель в год	Объединение «Спортивный туризм»	
Ознакомительный	4 недели	2	2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут
Стартовый уровень «Туристыята»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут
Базовый уровень «Туристыята»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Базовый уровень «Спортивный туризм»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Продвинутый уровень «Спортивный туризм»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный	1 месяц	Туризм, его возможности и виды. Техника безопасности в походе и на тренировках.	1	1	-	опрос, педагогическое наблюдение
		Основы ориентирования и топографии.	1	-	1	выполнение практических заданий
		Узлы в туризме	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

		Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака.	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
		Гигиена в походе	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Эстафета с преодолением искусственных препятствий	1	-	1	выполнение практических заданий
Стартовый уровень «Туристы»	1-й год	Техника безопасности в походе и на тренировках.	2	2	-	педагогическое наблюдение
		Основы техники передвижения на пешем маршруте	2	2	-	педагогическое наблюдение
		Ориентирование в пространстве и времени. Топография.	6	3	3	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
		Снаряжение для пешеходного похода. Укладка рюкзака. Сбор и разбор палатки.	4	2	2	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
		Гигиена в походе	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Закалка организма. Самоконтроль здоровья	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Узлы в туризме.	10	2	8	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
		Виды костров. Способы разведения костра.	5	1	4	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
		Веревоочный парк	12	0	12	выполнение контрольных нормативов
		Ходьба на лыжах	6	-	6	выполнение контрольных нормативов
		Общая физическая подготовка	20	-	20	выполнение контрольных нормативов
		Учебно-тренировочное занятия в парке «Затюменский» совместно с родителями	3	-	3	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

		Итого	72	14	58		
Базовый уровень «Туристы»	2-й года	Теоретическая подготовка 24 часа					
		Техника безопасности в походе и на тренировках	2	2	-	педагогическое наблюдение	
		Туризм – возможности и виды. Организация туристских походов	2	2	-		
		Опасные животные. Опасные насекомые, в том числе клещи. Ядовитые и съедобные растения.	2	2	-		
		Снаряжения для разных походов	2	2	-		
		Добыча и очистка воды в лесу	2	2	-	педагогическое наблюдение	
		Аварийные наборы для выживания	2	2	-		
		Тепловые солнечные удары Обморожения и переохлаждения	2	2	-		
		Погода и климат. Выбор одежды и обуви	2	2	-		
		Топография и ориентирование. Работа с картой и компасом.	8	8	-		
		Общая физическая подготовка	46	-	46	выполнение контрольных нормативов	
		Специальная физическая подготовка 34 часа					
		Ходьба на лыжах	12	-	12	выполнение контрольных нормативов	
		Искусственный рельеф	10	-	10		
		Веревочные трассы	12	-	12		
		Тактико-техническая подготовка 38 часов					
		Страховка и самостраховка	6	-	6	педагогическое наблюдение	
		Туристское снаряжение	6	-	6		

		Преодоление переправы	6	-	6		
		Траверсы, спуски, подъёмы	8	-	8		
		Переноска рюкзака	2	-	2		
		Скалолазание	4	-	4		
		Психологическая подготовка 2 часа					
		Морально-волевая подготовка, дисциплина, взаимопомощь	2	2	-	педагогическое наблюдение	
		Учебно-тренировочное занятия в парке «Затюменский» совместно с родителями	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий	
		Итого	144	24	120		
Базовый уровень «Спортивный туризм»	3-й год	Теоретическая подготовка	14	14	-	опрос	
		Общая физическая подготовка	122	-	122	выполнение контрольных нормативов	
		Специальная физическая подготовка	34	-	34	выполнение контрольных нормативов	
		Тактико-техническая подготовка	44	-	44	Педагогическое наблюдение	
		Психологическая подготовка	2	2	-	Педагогическое наблюдение	
		Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			Педагогическое наблюдение	
		Участие в походах	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение	
		Итого	216	16	200		
Продвинутый уровень «Спортивный туризм»	4-й год	Теоретическая подготовка	4	4	-	опрос	
		Общая физическая подготовка	126	-	126	выполнение контрольных нормативов	
		Специальная физическая подготовка	46	-	46	выполнение контрольных нормативов	
		Тактико-техническая подготовка	38	-	38	Педагогическое наблюдение	
		Психологическая подготовка	2	2	-	педагогическое наблюдение	
		Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			Педагогическое наблюдение	

		Участие в походах	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Итого	216	6	210	

Содержание учебного плана

Ознакомительный модуль (8 часов)

1. Туризм, его возможности и виды. Техника безопасности в походе и на тренировках. Теория 1 час.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Способы и цели путешествий, походов: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, парусный, авто -, мототуризм, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Состав группы, обязанности.

2. Основы ориентирования и топографии.

Практика 1 час.

Что такое ориентирование. Как ориентироваться по солнцу, звездам, в лесу. Что такое компас и как им пользоваться. Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Условные знаки топографических и спортивных карт.

3. Узлы в туризме.

Практика 2 часа.

Какие узлы существуют, для чего они нужны. Способы вязки узлов. Вязка узлов на время.

4. Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака.

Практика 2 часа.

Личное снаряжение, групповое снаряжение. Правила укладки рюкзака, подгонка. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение, правила установки.

5. Гигиена в походе.

Теория 1 час.

Что такое гигиена. Личная гигиена, водные процедуры, гигиена обуви, одежды, личная и общая посуда.

6. Эстафета с преодолением искусственных препятствий.

Практика 1 час.

Эстафета с препятствиями в спортзале или на улице в спортивной зоне.

Стартовый уровень «Туристы» (72 часа)

1. Техника безопасности в походе и на тренировках.

Теория 2 часа.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности.

2. Основы техники передвижения на пешем маршруте.

Теория 2 часа.

Техника передвижения на пешеходных маршрутах. Виды препятствий и способы их преодоления.

3. Ориентирование в пространстве и времени. Топография.

Теория 3 часа.

Практика 3 часа.

Что такое ориентирование. Как ориентироваться по солнцу, звездам, в лесу. Что такое компас и как им пользоваться.

4. Снаряжение для пешеходного похода. Укладка рюкзака. Сбор и разбор палатки.

Теория 2 часа.

Практика 2 часа.

Личное снаряжение, групповое снаряжение. Правила укладки рюкзака, подгонка. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение, правила установки.

5. Гигиена в походе.

Теория 1 час.

Что такое гигиена. Личная гигиена, водные процедуры, гигиена обуви, одежды, личная и общая посуда.

6. Закалка организма, самоконтроль здоровья.

Теория 1 час.

Значение физических упражнений, прогулок. Профилактика заболеваний: мозоли, нарывы, простуда.

7. Узлы в туризме.

Теория 2 часа.

Практика 8 часов.

Какие узлы существуют, для чего они нужны. Способы вязки узлов. Вязка узлов на время.

8. Виды костров. Способы разведения костра.

Теория 1 час.

Практика 4 часа.

Основные виды костров. Правила пожарной безопасности. Особенности разведения. Выкладка костров из поленьев.

9. Веревоочный парк.

Практика 12 часов.

Прохождение веревочной трассы, этапов, препятствий, выполнение заданий.

10. Ходьба на лыжах.

Практика 6 часов.

Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск.

11. Общая физическая подготовка.

Практика 20 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры, упражнения на развитие координации, выносливости, силы. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

12. Учебно-тренировочное занятие в парке «Затюменский».

Практика 3 часа.

Отработка практических навыков по работе с туристским снаряжением, ориентированию, способам передвижения в условиях парка.

Базовый уровень «Туристыята» (144 часа)

1. Техника безопасности в походе и на тренировках.

Теория, 2 часа.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности.

2. Туризм – возможности и виды. Организация туристских походов.

Теория 2 часа.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Способы и цели путешествий, походов: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, парусный, авто -, мототуризм, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Состав группы, обязанности.

3. Опасные животные. Опасные насекомые, в том числе клещи. Ядовитые и съедобные растения.

Теория 2 часа.

Опасные животные – виды, чем опасны, как избежать встречи с опасными животными, что делать при встрече с опасными животными.

Насекомые, характерные для Тюменской области. Опасные насекомые. Клещи – чем опасны, профилактика укусов.

Особенности растительного мира Тюменской области. Растения, занесенные в «Красную книгу». Ядовитые и съедобные растения, лекарственные растения.

4. Снаряжения для разных походов.

Теория 2 часа.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- двух - трехдневного похода, требования к нему. Рюкзак. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Групповое снаряжение, требования к нему. Требования к укладке рюкзака.

5. Добыча и очистка воды в лесу.

Теория 2 часа.

Виды источников воды. Способы добычи воды и её обеззараживания.

6. Аварийные наборы для выживания.

Теория 2 часа.

Аварийные ситуации. Действия в аварийных ситуациях. Что входит в аварийный набор.

7. Тепловые, солнечные удары. Обморожения и переохлаждения.

Теория 2 часа.

Причины обморожений, солнечных и тепловых ударов. Профилактика. Помощь пострадавшим.

8. Погода и климат. Выбор одежды и обуви.

Теория 2 часа.

Особенности погоды по времени года. Одежда и обувь для разных сезонов и разных видов туризма.

9. Топография и ориентирование. Работа с картой и компасом.

Теория 8 часов.

Ориентирование по местным признакам, по солнцу, луне и звездам. Устройство и правила пользования компасом. Определение азимута на заданный ориентир, движение по азимуту и измерение расстояний. Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Условные знаки топографических и спортивных карт.

10. Общая физическая подготовка.

Практика 46 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры, упражнения на развитие координации, выносливости, силы. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

11. Специальная физическая подготовка.

- Ходьба на лыжах (практика 12 часов)

Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Спуск лесенкой, серпантинном, спуск с торможением, спуск с поворотами, спуск с остановкой в заданном месте.

- Искусственный рельеф (практика 10 часов)

Освоение технических навыков на скалодроме и туродроме.

- Веревоочные трассы (практика 12 часов)

Прохождение веревочной трассы, этапов, препятствий, выполнение заданий.

12. Тактико-техническая подготовка.

- Страховка и самостраховка (практика 6 часов)

Значение страховки и самостраховки. Виды страховок: групповая, самостраховка. Верхняя и нижняя страховки.

- Туристское снаряжение (практика 6 часов)

Работа со снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, ролики, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства.

- Преодоление переправы (практика 6 часов).

- Траверсы, спуски, подъемы (практика 8 часов).

- Переноска рюкзаков (практика 2 часа).

- Скалолазание (практика 4 часа).

13. Психологическая подготовка.

Теория 2 часа.

Морально-волевая подготовка, дисциплина, взаимопомощь.

14. Учебно-тренировочное занятия в парке «Затюменский».

Практика 6 часов.

Отработка практических навыков по работе с туристским снаряжением, ориентированию, способам передвижения в условиях парка.

Базовый уровень «Спортивный туризм»

1. Теоретическая подготовка

Теория 14 часов.

Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте. Работа с компасом. Определение азимута. Виды карт.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке. Техника безопасности на биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности на биваке. Организация ночлегов в помещении и в полевых условиях. Правила купания.

Работа с картами разного масштаба и назначения. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте.

2. Общая физическая подготовка

Практика: 122 часа.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.

3. Специальная физическая подготовка

Практика: 34 часа.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

4. Тактико-техническая подготовка

Практика 44 часа.

Работа со специальным снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, полиспасты, блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы. Движение в связках и группах. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках. Скалолазание. Однодневные походы с переноской рюкзака.

5. Психологическая подготовка

Теория 2 часа.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Факторы выживания. Поведение в группе в первые минуты после аварии. Один в лесу. Как развести костер без спичек. Как добыть воду. Аварийная сигнализация. Аварийные убежища: землянки, шалаши, навесы. Способы добычи пищи. Съедобные растения. Аварийные наборы для выживания.

Отработка навыков в походе, на учебно-тренировочных сборах и на соревнованиях.

6. Участие в соревнованиях

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану Федерации спортивного туризма Тюменской области.

7. Участие в походе

Практическая отработка полученных знаний.

Продвинутый уровень «Спортивный туризм»

1. Теоретическая подготовка

Теория (кол-во ч): 4 часа.

Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте. Работа с компасом. Определение азимута. Виды карт.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке. Техника безопасности на биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности на биваке. Организация ночлегов в помещении и в полевых условиях. Правила купания.

Работа с картами разного масштаба и назначения. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте

2. Общая физическая подготовка

Практика (кол-во ч): 126 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика (кол-во ч): 46 часов.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

4. Тактико-техническая подготовка

Практика (кол-во ч): 38 часов.

Работа со специальным снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, полиспасты, блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы. Движение в связках и группах. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках. Скалолазание. Однодневные походы с переноской рюкзака.

5. Психологическая подготовка

Теория (кол-во ч): 2 часа.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Факторы выживания. Поведение в группе в первые минуты после аварии. Один в лесу. Как развести костер без спичек. Как добыть воду. Аварийная сигнализация. Аварийные убежища: землянки, шалаши, навесы. Способы добычи пищи. Съедобные растения. Аварийные наборы для выживания.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану Федерации спортивного туризма Тюменской области.

Раздел 7. Участие в походах

Практическая отработка полученных знаний.

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания, за счет предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет общеразвивающие программы и учитывается при их разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана,

позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Цель: создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи;
- формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
- 5) Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.
- 6) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, соревнованиях. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении: - День открытых дверей, - Новогоднее представление - Концерт к 23 февраля и 8 марта - Концерт к дню Победы - День защиты детей. - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Роль семьи в развитии способностей ребёнка Творчество – как отражение внутреннего мира ребёнка Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка	В течении года	г. Тюмень	Важенин А.А. Гураль А.П. Валикина Э.И. Щелкунова И.А.
2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». - «Правила личной безопасности», - «Табак. Секреты манипуляции». Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение». Беседы: - «Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику».	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П. Валикина Э.И. Щелкунова И.А.

		<p>- «Горькие плоды «сладкой жизни»» или о тяжелых социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ».</p> <p>- «Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д.</p> <p>«Правила поведения с подозрительными предметами»</p> <p>«Правила поведения на занятиях»</p> <p>Организация активного отдыха в каникулы:</p> <p>- Веселые старты – занятия на улице.</p> <p>- Туристские прогулки, походы выходного дня, многодневные походы.</p> <p>Совместные спортивные мероприятия (велопрогулки, катание на роликах, коньках, лыжах)</p> <p>Дружеские соревнования с другими студиями ДТиС «Пионер»</p> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте</p> <p>Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения</p>	<p>1 раз в квартал (январь, апрель)</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p>	
3.	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по</p>	<p>- Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций».</p> <p>- Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета».</p> <p>«Действие при обнаружении подозрительного предмета».</p> <p>Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности».</p> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Важенин А.А. Гураль А.П Валикина Э.И.</p> <p>Щелкунова И.А.</p>

	антитеррористической направленности:	<p>Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье.</p> <p>Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений.</p> <p>Профилактика экстремизма в молодежной среде.</p>			
4.	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех».</p> <p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе».</p> <p>Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ;</p>	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	<p>Важенин А.А. Гураль А.П. Валикина Э.И.</p> <p>Щелкунова И.А.</p>
5.	Формирование и развитие информационной культуры и	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков,</p>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	<p>Важенин А.А. Гураль А.П. Валикина Э.И. Щелкунова И.А.</p>

	информационной грамотности.	<p>молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>Беседы: «Правила безопасности в сети интернет». «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка» «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?» «Дети и современное интернет-пространство» «Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»; «Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»; «Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий»</p> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>			и привлеченные специалисты
--	------------------------------------	---	--	--	----------------------------

6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер». Посещение творческих конкурсов и фестивалей - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»	По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П Валикина Э.И. Щелкунова И.А..
7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	Индивидуальные беседы с родителями. Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка» Совместный тренинг – общение «Дети – Родители» Консультации психолога.	По необходимости Сентябрь, май Январь По необходимости	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П Валикина Э.И.
8.	Работа с родителями	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей. Встреча с родителями обучающихся. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции». Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета. Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.	Август Сентябрь Сентябрь В течение учебного года	ДТиС «Пионер» ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П Валикина Э.И.

		<p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания: - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). - «Признаки употребления психотропных веществ подростком» - «Формирование положительной самооценки ребенка – важная составляющая семейного воспитания».</p> <p>Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (эстафеты, турниры, соревнования, фестивали, выставки). Проведение мастер-классов для родителей обучающихся.</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	
--	--	---	--	--------------------------	--

Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Формы аттестации

При реализации программы используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися тем Программы и личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего года.

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре-январе каждого учебного года. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

Итоговый контроль – это оценка уровня и качества освоения Программы по итогам учебного года. Итоговый контроль осуществляется в мае. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

Формы проведения контроля определены в соответствии с учебным планом.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме опроса, выполнения контрольных нормативов, педагогического наблюдения, показательных выступлений.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план или программа индивидуального сопровождения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно два раза в течение учебного года: в декабре – по итогам полугодия и в мае – по итогам года.

Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Рекомендации о переводе на следующий период обучения
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
Итого (кол-во / %)		/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____

Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
3								
4								
Итого (кол-во / %)		/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

Оценочные материалы

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями.

Уровень сложности	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ознакомительный	<ul style="list-style-type: none"> - Знает основы ориентирования, виды снаряжения для пешего похода; - умеет ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок знает некоторые виды снаряжения для пешего похода. Имеет общее представление об укладке рюкзака. - Имеет общее представление по установке и сборки палатки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок имеет слабые представления о туристском снаряжении, не знает, как устанавливать палатку, собирать рюкзак.
Стартовый уровень «Туристыя»	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет определять стороны горизонта, находить точку своего местонахождения и направления движения относительно сторон горизонта, пользоваться компасом, ориентировать карту; - знает несколько видов костров и умеет их разводить; - умеет вязать узлы проводник, восьмерка, схватывающий, прямой); - умеет пользоваться туристским снаряжением (ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак); - уверенно ходить на лыжах, преодолевать туристские этапы. 	<p>Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, знает один вид костра, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но неумело.</p>	<p>Объем представлений о растениях и животных Тюменской области незначителен. Ребенок знает некоторые признаки внешнего строения, яркие особенности поведения движения, отдельные части растений. Интерес к природе не постоянен, эмоциональные реакции в общении с ней слабо развиты.</p>
Базовый уровень «Туристыя»	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться спортивным туристским снаряжением: страховочная система, карабин, жумар, восьмерка; - вязать узлы (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, стремя); - преодолевать туристские этапы; - пользоваться походным снаряжением: ставить и снимать палатку, правильно 	<p>Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, костер разводит с трудом, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но не умело.</p>	<p>Не умеет вязать узлы, проходить этапы, ставить палатку, разводить костёр.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> и быстро упаковывать рюкзак; - организовать ночлег в палатке; - собирать и хранить дрова; - разводить и поддерживать костер; - проводить профилактику и защиту от укусов клещей; - работать с компасом; - уверенно ходить на лыжах, преодолевать туристские этапы. 		
Базовый уровень «Спортивный туризм»	<ul style="list-style-type: none"> - Занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, имеет спортивный разряд; - участвует в походах выходного дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - Участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 1-2 классе дистанции; - участвует в походах выходного дня. 	Не участвует в соревнованиях и походах.
Продвинутый уровень «Спортивный туризм»	<ul style="list-style-type: none"> - Занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, имеет спортивный разряд; - Участвует в водных походах и походах в горы. 	<ul style="list-style-type: none"> - Участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 3-4 классе дистанции; - участвует в многодневных походах. 	Не участвует в соревнованиях и походах.

Контрольные нормативы по возрастным группам

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (5-6 лет)	девочки (5-6 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7,9 сек)	Бег 30 м (не более 7,9 сек)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)	Прыжок в длину с места (не менее 88 см)
Выносливость	Бег 500 м. (участие)	Бег 500 м. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз/ 30 сек)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 11 раз/ 30 сек)
Координация	Челночный бег 3x10 м (участие)	Челночный бег 3x10 м (участие)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (3 - 7 см)	Наклон вперед из положения сидя на полу (5 - 9 см)

СФП	Ходьба на лыжах 1 км (участие)	Ходьба на лыжах 1 км (участие)
------------	--------------------------------	--------------------------------

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (7-8 лет)	девочки (7-8 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7,1 сек.)	Бег 30 м (не более 7,5 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз/мин)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,7 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 11 мин)	Ходьба на лыжах 1 км не более 12 мин)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (9-10 лет)	девочки (9-10 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 7,3 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на	Подъём туловища из положения лежа на

	спине (не менее 19 раз/мин) Приседания 34 раза/мин	спине (не менее 24 раз/мин) Приседания 36 раз/мин
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,42 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 9,3 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 10 мин)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (11-13 лет)	девочки (11-13 лет)
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,1 сек.)	Бег 60 м (не более 11,5 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1,5 км. (не более 8:30)	Бег 1,5 км. (не более 9:10)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 31 раз/мин)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 27 раз/мин)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 26 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 20 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 8 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 9 мин)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	юноши (14-17 лет)	девушки (14-17 лет)
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 сек.)	Бег 60 м (не более 11,2 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 1,5 км. (не более 7 мин. 55 сек)	Бег 1,5 км. (не более 8 мин. 35 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)

	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 7,5 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 8 мин)

Тесты по теоретической части программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Тест: Спортивный туризм как спортивная дисциплина

1. На какие две дисциплины разделяется спортивный туризм? (ответ маршрут и дистанция)
2. Какие бывают маршруты и дистанции? (пешеходные, лыжные, водные, конные, авто-, мото-, парусные, спелео-, комбинированные)
3. Как называется сложность дистанции? (класс)
4. Как называется сложность маршрута? (категория или степень)
5. Сколько классов дистанции и категорий маршрутов существует? (шесть)
6. Как называется документ, регламентирующий спортивную дисциплину? (регламент ...)
7. Как называется документ, описывающий дистанцию соревнований? (технические условия)
8. Как называется документ о результатах соревнований, бывает также стартовый (протокол).
9. Что такое ОЗ и БЗ этапа? (опасная зона, безопасная зона)
10. Что такое КЛ? (контрольная линия)
11. Что такое ВКС и ВСС? (верхняя судейская страховка, верхняя командная страховка)
12. Что такое ИС и ЦС этапа? (исходная сторона и целевая сторона)
13. Что такое ПОД и КОД этапа? (перила и коридор обратного движения)
14. Что такое КВ, ОКВ и ПКВ? (контрольное время, общее и промежуточное КВ)
15. Что такое ТО? (точка опоры)
16. Команда ослабить веревку (выдай).
17. Команда натянуть веревку (выбери).
18. Штрафные санкции за нарушение безопасности на соревнованиях (исправление, повторное прохождение, снятие).
19. Время ожидания работы на этапе в случае задержки оборудования или занятости этапа (отсечка).
20. Технические приемы, используемые для безопасного прохождения этапа (страховка, самостраховка, сопровождение).
21. Веревка, используемая для крепления самостраховки и опоры во время прохождения этапа (перила).
22. Узлы для крепления перил к опоре (удавка, штыки, стремя, булинь).
23. Узлы проводники (проводник восьмерка, грелвайн одним концом, двойной проводник, австрийский-срединный проводник)
24. Узлы для крепления концов веревки (встречный, прямой, грелвайн и др.).

Тест: Действия в первые минуты опасности

Составьте цифровую схему действий в первые минуты опасности при чрезвычайном происшествии:

1- Определить тактику дальнейших действий;		
2- переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;		
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;		
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;		
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;		
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду;		
7- оказать первую медпомощь нуждающимся		

Ответы

1- Определить тактику дальнейших действий;	7	
2- переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;	6	
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;	5	
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;	1	
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;	4	
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду	3	
7- оказать первую медпомощь нуждающимся	2	

Тест «Аварийный сигнал»

Выбрать один из пронумерованных вариантов международный сигнал SOS

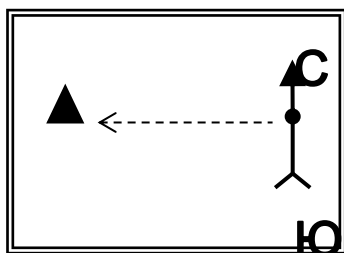
В ответ поставить порядковый номер сигнала

№	Сигналы	№	Сигналы	Ваш ответ
1	-.-. .	6	.-.-.-.-	
2	.-. .	7	-.-. .	
3	-.-. .	8	.-. .	
4	-.-.-.-. .	9	-.-.-. .	
5	-.-.-.-. .	10	-.-.-.-. .	

Ответ: 4

Тест «Азимут»

Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа.



Примечание: Если вы не знаете, что такое азимут, сделайте прочерк в ответе.

Варианты ответа		Ваш ответ
№ 1 – 0°	№ 5 – 180°	№ ____
№ 2 – 45°	№ 6 – 225°	
№ 3 – 90°	№ 7 – 270°	
№ 4 – 135°	№ 8 – 305°	

Ответ № 7 – 270 градусов

Задание «Аптечка»

В левой таблице с названием препарата, в пустой клетке поставить номер, определяющий назначение препарата, руководствуясь списком из правой таблицы.

№	Название препарата
	анальгин, баралгин

№	назначение препарата
1	противоожоговое
2	Жаропонижающие, противовоспалительные
3	сердечные
4	перевязочный материал
5	Успокоительные (седативные)










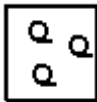
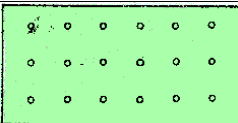
валидол	6	Обезболивающие
лейкопластырь, бинт, эластичный бинт	7	боль в горле
Перекись водорода 3%, йод,	8	антисептические средства
Облепиховое масло	9	Согревающие
Аспирин, парацетамол	10	Пищевое отравление
Уголь активированный	11	Обморок
Скипидарная мазь	12	витаминные препараты
Нашатырный спирт	13	Аллергия (антигистаминные)




Ответы:

6, 3, 4, 8, 1, 5, 10, 9, 11








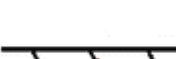

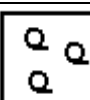
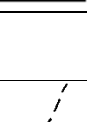


Задание «Топографические знаки»

Выберите правильный ответ:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отдельное строение 2. Памятник 3. Пасека
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переправа без моста 2. Переправа с мостом 3. Брод
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отдельное строение 2. Пасека 3. Памятник
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переправа с мостом 2. Переправа без моста 3. Брод
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линия электропередач 2. Железная дорога 3. Шоссе
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родник 2. Колодец 3. Пруд
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ручей 2. Родник 3. Река
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Железная дорога 2. Забор 3. Линия электропередач
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Железная дорога 2. Шоссе 3. Линия электропередач
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вырубка 2. Редколесье 3. Бурелом
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кустарник 2. Сад 3. Редкий лес

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проселочная дорога 2. Тропа 3. Сухое русло реки
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Редколесье 2. Кустарник 3. Сад
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непроходимое болото 2. Болото 3. Пруд

ОТВЕТЫ: «Топографические знаки»

	2. Памятник
	1. Переправа без моста
	2. Пасека
	3. Брод
	2. Железная дорога
	2. Колодец
	2. Родник
	2. Забор
	2. Шоссе
	2. Редколесье
	2. Сад
	2. Тропа
	2. Кустарник
	2. Болото

Условия реализации программы

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

Материально-техническое обеспечение – специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

на 1 группу 12 человек

Наименование	Кол-во
Спортивный зал, оборудованный веревочными трассами	1 шт.
Кабинет, оборудованный тренажером для отработки навыков спортивного туризма и ориентирования (дошкольный и младший школьный возраст)	1 шт.
Скалодром	1 шт.
Вевочный парк	1 шт.
Лыжи беговые детские с креплением (90-110 см.)	10 шт.
Лыжи беговые с креплением (для взрослых)	15 шт.
Ботинки лыжные (35-42 размер)	15 шт.
Системы страховочные	20 штук
Карабины страховочные	120 штук
Веревка основная (диаметром 10 мм)	800 метров
Репшнур (веревка диаметром 6мм)	600 метров
Жумары (подъемные устройства)	20 штук
Восьмерки (спусковые устройство)	20 штук
Ролик «Переправа»	20 штук
Блок-ролики	10 штук
Каски страховочные	20 штук
Катамаран туристский 6-ти местный	2 шт.
Катамаран спортивный 2-х местный	1 шт.
Катамаран спортивный 4-х местный	1 шт.
Жилет спасательный детский (до 40 кг.)	15 шт.
Жилет спасательный подростковый (до 60 кг.)	15 шт.
Жилет для взрослых (от 60 кг.)	20 шт.

Шлем защитный	20 шт.
Палатка 4х местная	4 штуки
Палатка «шатер» (зимняя)	1 штука
Печка походная	1 штука
Спальники	12 штук
Коврики туристские	12 штук
Рюкзаки 80 литров	12 штук
Тент 6х4	1 штука
Котлы 6-8 литров	2 пары
Топор	1 штука
Пила	1 штука
Компаса	12 штук
Ремнабор (плоскогубцы, отвертки, шурупы, гвозди, проволока, клей резиновый, клей «Момент», резина для заплат, иголки, нить капроновая, шило, молоток, изолента, скотч.)	комплект
Медаптечка: термометр, жгут резиновый, ножницы, пипетка, сода питьевая, спирт нашатырный, дезинфицирующие средства, сердечные средства, болеутоляющие, желудочные, перевязочные и антисептические, кровоостанавливающие, жаропонижающие средства, антибиотики, спирт медицинский, лейкопластырь, бинты.	комплект

Методические материалы

Наименование	Раздел программы
Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.	Лыжная подготовка
Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1990.	Специальная и общая физическая подготовка
Документационное обеспечение походов с учащимися. Учебная программа, ТГИИК, 2006г.	Подготовка к походу
Материально техническое обеспечение походов с учащимися» Учебная программа, ТГИИК, 2006	Участие в походе
Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях. Методические рекомендации, Тюмень 2016	Все разделы
Туристская игротка: Учеб. -метод. пособие / Под ред.	Участие в походе

Ю.С. Константинова. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.	
Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М, 2003.	Участие в походе
Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. - М.: Вече, 1997.	Участие в походе
Штурмер Ю.А. Карманный справочник туриста. – М.: «Профиздат», 1985.	Теоретическая подготовка
Топографические атласы	Топография и ориентирование
Топографические карты	Топография и ориентирование
Тесты по теоретической подготовке	Теоретическая подготовка
Кабинет, оборудованный мультимедиа для презентаций	Теоретическая подготовка

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач, моделирование ситуаций);
- творческие (нестандартное решение проблем, организация досуговых программ и ролевых игр, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.).

Формы проведения занятий:

Занятия состоят из теоретических и практических. Теория преподается в формах лекции, видеозанятия, беседы. Практика преподается в формах: тренировка, семинар, отработка практических навыков, участие в соревнованиях, сборах, походах. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на уличной спортивной площадке с использованием веревочного парка и элементами дистанции, в парках города Тюмени, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Используются:

- оздоровительные;
- личностно-ориентированные;
- дифференцированное обучение;
- личностно-развивающие;
- информационно-коммуникативные;
- спортивно-игровые.

Виды познавательных и физкультурных занятий, используемых в данной программе:

- **Природоведческие занятия** (в процессе двигательной деятельности фиксировать природные явления, изменения, формировать бережное отношение к природе).
- **Занятие-разведка** (расширение опыта ориентировки в окружающем мире, знакомство с природными и социальными объектами).
- **Занятие-поиск** (закрепление и расширение пространственного направления, движение в заданном направлении по простейшей схеме, осуществление поиска природных и социальных объектов способом «хождение по легенде»).
- **Занятие-тренировка** (развитие физических качеств, обучение элементам туризма).
- **Сюжетно-ролевое занятие** (построение реальной модели действительности туристской направленности).
- **Игровое занятие** (подвижные спортивные игры туристкой направленности).
- **Занятие- тренировка** (выполнение заданий).
- **Занятие-соревнование** (проводятся в течение года с постепенно усложняющимися двигательными заданиями).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется *оборудование повышенной опасности: веревки, страховочные системы, карабины, спусковые и подъемные страховочные устройства, каски*. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть безопасным в процессе использования.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр

оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

СТРАХОВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Пряжки спортивной обвязки должны быть заправлены в соответствии с Паспортом изделия. Типовые примеры приведены на рис.1,2.

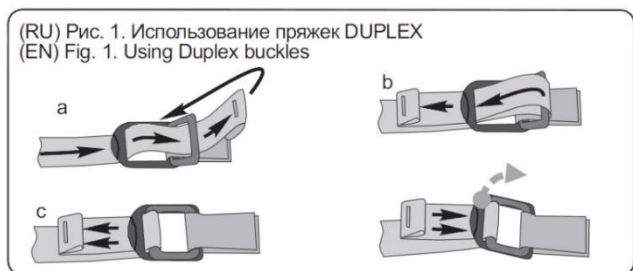


Рис.1.

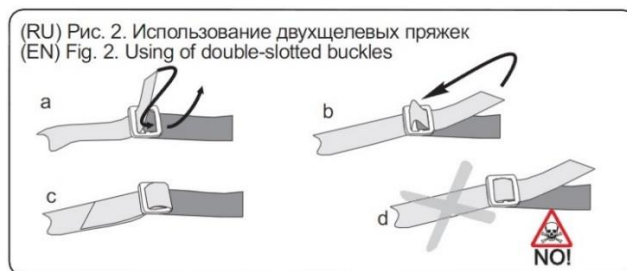


Рис.2

ФСУ должно быть закреплено за силовые элементы спортивной системы (участки выделенные красным) в соответствии с Паспортом изделия, либо на веревке, которой заблокирована система. Типовые примеры приведены на рис.3,4.

Для страховочных систем 4b (рис.3), разрешено крепление ФСУ как в грузовую петлю, так и в веревку, проходящую через грузовую петлю.

Для страховочных систем 4c (рис.4), в которых имеется силовое кольцо, разрешено дублирование кольца ввязанной в систему веревкой и использование ее для крепления ФСУ.

Если ФСУ закреплено на грудной обвязке, то карабин с ФСУ должен проходить через блокировку.

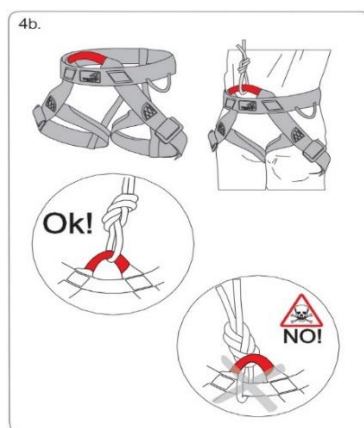


Рис.3



Рис.4

ОЦЕНКА ПРИГОДНОСТИ СНАРЯЖЕНИЯ К ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ.

Верёвки и другие текстильные изделия. Критерии отбраковки:

- любые повреждения, обнажающие сердцевину;
- множественные повреждения прядей оплётки;

- следы воздействия высокой температуры (оплавление, обугливание) или химических веществ.

Примеры приведены на рис.6-7.



Рис.6

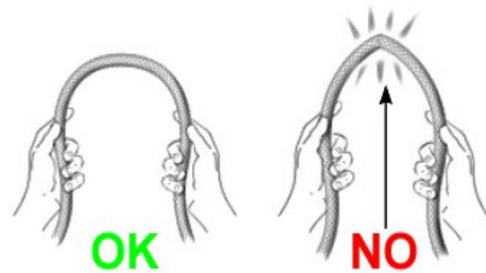


Рис.7

- переломы верёвки;
- наличие «набухания»;
- наличие мест отсутствия сердцевины верёвки под оплёткой.

Примеры приведены на рис.8.



Рис.8

Каски. Критерии отбраковки:

- поломка внутренней подвески;
- разрыв подбородочного ремешка;
- трещины;
- поломка, деформация системы регулировки размера или застёжек.

Металлические изделия. Критерии отбраковки:

- наличие деформаций, превышающих допустимые значения изготовителем;
- трещины;
- повреждение заклёпок, петель, пружин, запирающих элементов и т.д.;
- истирание более чем на 10% (для карабинов около 2-3мм);
- наличие следов ремонта, а также внесение изменений в конструкцию не предусмотренных производителем снижающие степень безопасности снаряжения.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (первичный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (Приложение 1). Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине спортивный туризм проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с Приложением 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие *целевые инструктажи*: по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере (Приложение 3), по технике безопасности при валке деревьев (Приложение 4), по технике безопасности на воде (Приложение 5), по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита (Приложение 6), по технике безопасности при движении на лыжах (Приложение 7), по технике безопасности при приготовлении пищи на костре (Приложение 8), по технике безопасности на полосе препятствий (Приложение 9), по технике безопасности при тренировке на скалодроме (Приложение 10).

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение программы

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» *право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование* и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В соответствии с профессиональным стандартом к должности «тренер-преподаватель» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

В реализации программы участвуют педагоги, обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта;
- высокопрофессиональным уровнем работы.

Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся

Для всех уровней:

1. Одежда для тренировок летом и в помещении: футболка с длинным рукавом, спортивные брюки, кеды, перчатки рабочие.
2. Одежда для тренировок на улице в осенне-весенний и зимний период: куртка-ветровка, спортивные брюки, олимпийка, термобелье «актив», кроссовки, спортивная шапка, перчатки рабочие.
3. Лыжный комплект: лыжи, палки, ботинки.

Для базового и продвинутого уровней программы «Спортивный туризм»:

1. Одежда для тренировок и участия в соревнованиях зимой на лыжных дистанциях: куртка-горнолыжная, спортивные брюки утепленные, толстовка флисовая, шапка спортивная, перчатки.
4. Одежда для походов летом.
5. Одежда для походов зимой.
6. Инвентарь туриста: личная посуда, фонарик, попер, дождевик.
7. С 3-4 года обучения рюкзак, коврик, спальник.
8. С 4 года обучения велосипед с аксессуарами: багажник, велорюкзак.

Список литературы

- Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография. _М., Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М. ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппенянский. А,И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист№, 1989.
- Афанасьев С.П., Коморин С.В. Чем занять детей в пришкольном лагере или 100 отрядных дел. Методич. пособие. - Кострома, 1998.
- Афонькина Е.Ю., Афонькина А.С. Игры с веревочкой. - СПб., 1997.
- Баден-Пауэлл Р. Юный разведчик: Руководство по скаутизму. Книга первая / Переработано И.Н.Жуковым. - Пермь, 1992.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста.- М., ФиС, 1990.
- Бардин К.В. Азбука туризма.- М. Просвещение, 1981.
- Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М., 2000.
- Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. - Екатеринбург, 2000.
- Волков Б.С. Психология подростка. - М., 2001
- Берман А.Е. Путешествие на лыжах.- М. Просвещение, 1968.
- Важенина В.В. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. Методические рекомендации. - Тюмень, МОУ ГИМЦ, 2009.
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие.- М., АРКТИ, 2005.
- Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе.- М ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волович В.Г. Академия выживания.- М., ТОЛК, 1996.

- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации.- М. Знание, 1990
- Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М., ФИС, 1974.
- Гальперин С. И. Физиологические особенности детей: пособие для студентов факультетов естествознания педагогических институтов.- М., Просвещение, 1965.
- Ганопольский В. И. Организация и подготовка туристского спортивного похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
- Ганиченко Л. Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
- Григорьев В. Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
- Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб.-метод. пособие. - Тюмень: «РГ «21 век», 2009.
- Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М., ФИС, 1988.
- Иванов Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М., ФИС, 1987.
- Казанцев А. А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М. ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М., Профиздат, 1997.
- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. - М., 1989.
- Крайг Г. Психология развития. С-Птб., 2000.
- Кудашов Г.Н. Комплексная подростково-молодежная экспедиция (теоретическая основа и практические материалы). Тюмень, 2003.
- Кудашов Г.Н. Игра - источник саморазвития (методический сборник в помощь педагогам-организаторам социально-клубной работы и детско-юношеского движения). - Тюмень, 2000.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996
- Куликов В.М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
- Куликов В.М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
- Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Курилова В.Н. Туризм: Учебное пособие для студентов пединститутов. - М.: Просвещение, 1988.
- Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.
- Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., ФИС, 1981.
- Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций. Учебное пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК. - М., 1992.
- Лукоянов П. И. Лыжные спортивные походы. - М., ФИС, 1988.
- Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М., ФИС, 1981.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». М., Гуманитарн. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А. Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих

объединений учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1999.

- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., 2000.
- Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды: Сборник упражнений для тренеров. - СПб.: Питер, 2002.
- Порываева А.В. Палаточный лагерь «Зурбоган». Методические материалы победителя 2 Всероссийского конкурса «Лучший лагерь России - 2007 года» В номинации «Сезонный лагерь», Тюмень 2010.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М. Профиздат, 1987.
- Питер Дарман. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. - М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2000.
- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб., 1998.
- Развивающие игры: знания и сообразительность. - СПб., 1998.
- Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М., 1994.
- Самодельное туристское снаряжение. Сост. П. И. Лукоянов. - М., ФИС, 1986.
- Снаряжение туриста-водника. Сост. В.Н. Григорьев. - М.: Профиздат, 1986.
- Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. - М.: Профиздат, 1987.
- Усков А.С. Практика Туристских Путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999.
- Физическая подготовка туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
- Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М.: Генезис, 2002.
- Хилько М. Е., Ткачева М. С. Возрастная психология: конспект лекций. - М.: Издательство Юрайт, Высшее образование, 2010.
- Шимоловский В.М., Топольский В.М. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
- Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М., ЦРИБ «Турист», 1992.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные.- М., ФИС, 1983.
- Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «БРЭ», 1993.

Перечень полезных интернет-ссылок

- Сайт ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://pioner72.ru/>
- Сайт Центра туризма и краеведения ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://tropa72.ru/>
- Электронная информационно-образовательная платформа «Пионер-онлайн». <https://pioner-online.ru/>
- Официальный сайт Федерации спортивного туризма Тюменской области <http://www.azimut72.com>
- Сайт туристов Тюменской области <http://tropa72.ru>
- Федерация спортивного туризма России <http://www.tssr.ru>
- Спортивный туризм в Москве и России <http://www.tmmoscow.ru>
- Ураловед. Портал знатоков и любителей Урала <https://uraloved.ru>
- Сайт с краеведческой информацией о достопримечательностях в разных регионах России <http://safe-rqs>.

**Индивидуальный образовательный маршрут
по программе «Спортивный туризм»
(возраст учащихся 10-17 лет)**

Индивидуальный образовательный маршрут для детей, состоящих в Региональной базе данных талантливых детей и молодёжи Тюменской области или имеющих спортивный разряд по виду спорта «Спортивный туризм» не ниже второго.

Актуальность программы обучения по индивидуальному образовательному маршруту в том, что она даёт возможность одаренным детям получить углубленные знания по изучаемому направлению. А также предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы с детьми, хотя и не ставит основной задачей выбор профессии, а кроме этого создаются условия для развития индивидуальных способностей на более высоком уровне.

Цель: подготовка обучающихся к участию в соревнованиях регионального, межрегионального и федерального уровней по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-лыжная».

Задачи:

- совершенствование физических качеств обучающихся, сдача норм ГТО;
- совершенствование технических и тактических приёмов в дисциплинах: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-лыжная»;
- психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- профориентация обучающихся.

Срок реализации, количество учебных недель в год: 36 недель (с 1 сентября по 31 мая). Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения: очные, индивидуальные и мелкогрупповые занятия (2-4 человека) т.к. участие в соревнованиях предполагают индивидуальное участие (личный зачёт) и в связке (два участника команды проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой). В процессе обучения используются такие формы занятий: практические, теоретические, игровые, соревнования.

Для занятий необходимо иметь специальное оборудование и снаряжение. При проведении занятий в спортзале и на местности необходимы: индивидуальные страховочные системы, каски, карабины, блок-ролики, спусковые устройства, зажимы «жумар», страховочные веревки. При реализации программы обучения по индивидуальному образовательному маршруту используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: словесные, наглядные, практические методы, методы проблемного обучения, метод взаимообучения. Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес обучающихся к тренировочному процессу.

**Учебно-тематический план
индивидуального образовательного маршрута**

Дисциплины (модули, разделы)	Тема	Количество ак. часов		
		всего	теория	практ.
1. Психологическая подготовка		4	2	2
	Волевая и мотивационная подготовка	2	1	1
	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	2	1	1
2. Специальная туристская подготовка		20	8	12
	Тактическая подготовка	10	4	6
	Техническая подготовка	10	4	6
3. Физическая подготовка		42	0	42
	Общая физическая подготовка	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	10	0	10
	Кроссовая подготовка	10	0	10
	Лыжная подготовка	10	0	10
4. Спорт, туризм и профориентация		4	4	0
	Туризм и выбор профессии	2	2	0
	Должности в походе	2	2	0
5. Итоговое занятие		2	1	1
ИТОГО:		72	15	57

Формы подведения итогов и контроля

Для текущего и промежуточного контроля физической формы и туристских навыков обучающихся, каждые три месяца проводится тестирование (сдача контрольных нормативов). Контроль знаний, умений, навыков также проводится в форме контрольных тренировок.

Итоговый контроль приобретенных знаний, умений и навыков осуществляется по результатам участия в соревнованиях различного уровня.

физические качества	контрольные нормативы	
	мальчики (10-11 лет)	девочки (10-11 лет)
Скоростные	Бег на 30 м (с) - 5,3	Бег на 30 м (с) - 5,5
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с) - 4:42	Бег на 1000 м (мин, с) - 5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) - 6:35	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) - 7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 12:45	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 14:45
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 7 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 1 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 15

Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 43	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 37
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 6	Подъём на жумаре (количество раз) - 5
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 4
	контрольные нормативы	
	мальчики (12-13 лет)	девочки (12-13 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) - 9,4	Бег на 60 м (с) - 9,9
Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с) - 6:40	Бег на 1500 м (мин, с) - 7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) - 12:15	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) - 13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 15:45	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 17:15
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 8 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 3 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 16
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 47	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 41
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 8	Подъём на жумаре (количество раз) - 7
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 6	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5
	контрольные нормативы	
	мальчики (14-15 лет)	девочки (14-15 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) - 8,1	Бег на 60 м (с) - 9,5
Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с) - 8:00	Бег на 2000 м (мин, с) - 9:55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 16:05	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 19:05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 14:10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 16:40
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 14 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 38	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 17
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 44
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 11	Подъём на жумаре (количество раз) - 8
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 6	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5

	контрольные нормативы	
	мальчики (16-17 лет)	девочки (16-17 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) - 7,9	Бег на 60 м (с) - 9,2
Выносливость	Бег на 3000 м (мин, с) - 12:20	Бег на 2000 м (мин, с) - 9:45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) - 23:40	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 16:40
Сила	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 23:00	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 16:05
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 15 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 5 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 43	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 17
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 51	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 45
СФП	Подъем на жумаре (количество раз) - 14	Подъем на жумаре (количество раз) - 12
	Подъем по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 10	Подъем по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 7

Список используемой литературы

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255.
2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М.: Туристско-спортивный союз России. – 2014.
3. Соболев С.В. Совершенствование методик технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности / С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. (ред.)
4. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина, 2014. - 76 с.
5. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 168с.
6. Долгополов Л.П. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин дистанция пешеходная / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова//Курорты, сервис, туризм. - 204. - №1(22). - С.135-137
7. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 367 с. - (Высшее образование).
8. Семенова В.Г., Николаева А.А. «Развитие выносливости у спортсменов» / Издательство «Спорт», 2017. - 140 с.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;

- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога.

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения:

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно:

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
 - не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Приложение 3

Инструктаж по технике безопасности (непосредственно перед занятием по спортивному туризму)

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения.
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.
5. При использовании жумаров, необходима страховка или само страховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, само страховки.
7. Страховый во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страховый должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страховый не должен допускать провиса страховочной веревки.

12. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Приложение 4

Инструкция по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви.
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.
15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи.
18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.
19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Приложение 5

Инструкция по технике безопасности при валке деревьев

1. Валка деревьев производится вдали от лагеря.
2. Перед валкою леса руководитель группы предупреждает всех о том, где будут валиться деревья.

3. Запрещается валить живые деревья.
4. Запрещается валить деревья, толщина ствола которых превышает 0,3 метра в диаметре
5. При валке дерева в радиусе падения не должно быть людей, непосредственно не участвующих в валке.
6. Перед валкою дерева наиболее опытный участник валки предупреждает всех о том, куда предполагается завалить дерево.
7. Всегда нужно помнить о том, что срубленное дерево падает в сторону наклона ствола, но иногда ствол, стоящий строго вертикально, может закрутиться в сторону, где на нем больше ветвей.
8. Необходимо учитывать, что при падении дерева на неровности почвы или на другие стволы, резко подкидывает конец комлевой части.
9. Запрещается раскачивать подпиленное дерево.
10. При валке, работая топором или пилой, нужно постоянно контролировать положение ствола, посматривая на его вершину, с тем, чтобы вовремя заметить начало падения дерева.
11. При резком изменении предполагаемого направления падения ни в коем случае не надо бежать от падающего ствола: дерево не может упасть мгновенно, но постепенно набирая скорость, оно ложится на землю и, наблюдая его падение, можно вовремя отойти в сторону и избежать несчастного случая.
12. Необходимо заранее подготовить пути отхода: утоптать вокруг дерева снег, наметить другое дерево, за которое, в случае необходимости, можно будет уйти.
13. В предполагаемом направлении падения не должно быть других деревьев, упав на которые, ствол может зависнуть.

Приложение 6

Инструкция по технике безопасности на воде

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.
2. Запрещается раскачивать средства сплава.
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна и только с его разрешения произвести перемещение.
4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка).
5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну.
6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими.
7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки.
9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.
10. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
11. При движении 2-х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна.
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его со стороны пологого берега.

13. Запрещается близко подходить к идущим парходам и катерам, тем более пересекать их курс.
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

Приложение 7

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10-15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить.
11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности.
12. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение.
13. В течение 3-8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.
3. При неизбежности падения, заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж.
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге, попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.
9. О том, что вы вынуждены остановиться, необходимо сообщить руководителю.
10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому, что во время движения вам будет жарко и придется расстегивать одежду, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.
11. Если появились признаки замерзания ног или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.
12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения.
13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.
15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки.
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками.
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем.
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

10. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.

Приложение 10

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.
3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега.
4. На одном препятствии может находиться только один человек.
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

Приложение 11

Инструкция по технике безопасности при тренировке на скалодроме

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть убраны в прическу, не мешающую занятиям.
5. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания следует убедиться в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получить подтверждение готовности – "Готова!"). Перед каждым подъемом следует **УБЕДИТЬСЯ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске необходимо развернуться лицом к стенке, отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки во время занятий.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей. Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА.

(Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationaledesAssociationsd'Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире).

В проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму («Туристыята», стартовый уровень)**

Пояснительная записка

Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному туризму физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 72 часа. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На программу принимаются дети без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Состав учебной группы от 8 человек до 10 человек.

Описание рабочей программы:

Знакомство детей дошкольного возраста со спортивным туризмом. Занятия проводятся в мелкогрупповой форме с индивидуальным подходом к каждому ребенку. Для данного возраста ставить целью высокие достижения спортсменов не реально. В этом возрасте ребенок не способен вынести высокие физические нагрузки. Поэтому задача у педагога - создать базу для последующего развития ребенка уже как спортсмена. Создание базы должно идти как содействие физкультурному, всестороннему гармоничному развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей. Тренировочный процесс должен проходить в форме игры, причем цель игры в конечном итоге соответствует цели одной конкретно поставленной тренировки. Данная программа включает в себя проведение развивающих подвижных игр и эстафет, тематических игр. Дети учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность.

Занятия по технической и общей физической подготовке проходят в спортивном зале, который специально оборудован. А также на уличном оборудованном полигоне и в учебном кабинете. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится в форме сдачи тестовых упражнений.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, актированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео уроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», при необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видео уроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом

изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы – формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством физкультурно-спортивной образовательной деятельности.

Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Обучающие:

1. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности;
2. Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды.
3. Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой и туризмом. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.

Развивающие:

1. Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей.

Воспитательные:

1. Создание среды развития, в которой ребенок является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками;
2. Бережное отношение обучающихся к природе;
3. Разностороннее развитие личности воспитанника. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие (без него не прошагать сотни километров с рюкзаком). Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь.

Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- обучающиеся должны знать снаряжение, используемое на занятиях, и уметь им пользоваться;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно передвигаться по дистанции, используя снаряжение.
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения в спортивном туризме и упражнения общей физической подготовки;

Развивающие:

- обучающиеся должны уметь самостоятельно и правильно преодолевать дистанции, знать основы техники передвижения;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития;
- интерес к занятиям спортивным туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематическое планирование на _____ учебный год
«Туристыята», стартовый уровень, группа _____**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.	По расписанию	Групповая	1	Техника безопасности на тренировках. Туризм, его возможности и виды	Опрос	Перекопская 34
2.			1	Узлы в туризме		Перекопская 34
3.			1	Гигиена спортивной тренировки		Перекопская 34
4.			1	Страховка и самостраховка		Перекопская 34
5.			1	Туристское снаряжение		Перекопская 34
6.			1	Узлы в туризме. Траверс		Перекопская 34
7.			1	Веревочный парк		Перекопская 34
8.			1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий		Перекопская 34
9.	По расписанию	Групповая	1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака	Опрос	Перекопская 34
10.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
11.			1	Скалолазание		Перекопская 34
12.			1	Страховка и самостраховка		Перекопская 34
13.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская 34
14.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
15.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская 34
16.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
17.	1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака	Перекопская 34			
18.	По расписанию	Групповая	1	Преодоление переправ	Опрос	Перекопская 34
19.			1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий		Перекопская 34
20.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
21.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
22.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
23.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
24.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская 34

25.			1	Скалолазание		Перекопская 34
26.			1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий		Перекопская 34
27.	По расписанию	Групповая	1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск.	Сдача контрольных нормативов, опрос	Перекопская 34
28.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
29.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская 34
30.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
31.			1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск		Перекопская 34
32.			1	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов		Перекопская 34
33.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
34.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		Перекопская 34
35.	По расписанию	Групповая	1	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Траверс	Опрос	Перекопская 34
36.			1	Скалолазание		Перекопская 34
37.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
38.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
39.			1	Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой. Спуск		Перекопская 34
40.			1	Скалолазание		Перекопская 34
41.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
42.	По расписанию	Групповая	1	Эстафета с преодолением искусственных препятствий	Опрос	Перекопская 34
43.			1	Скалолазание		Перекопская 34
44.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
45.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
46.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
47.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
48.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
49.			1	Общая физическая подготовка		Перекопская 34
50.		Групповая	1	Траверсы, спуски, подъёмы	Опрос	Перекопская 34

51.	По расписанию		1	Скалолазание.		Перекопская 34
52.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
53.			1	Скалолазание		Перекопская 34
54.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка		Перекопская 34
55.			1	Веровочный парк		Перекопская 34
56.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
57.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
58.	По расписанию	Групповая	1	Игры с элементами туризма	Опрос	Перекопская 34
59.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		Перекопская 34
60.			1	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская 34
61.			1	Узлы в туризме. Вязка узлов		Перекопская 34
62.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка		Перекопская 34
63.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
64.			1	Скалолазание		Перекопская 34
65.			1	Веровочный парк		Перекопская 34
66.			1	Траверсы, спуски, подъёмы		Перекопская 34
67.	По расписанию	Групповая	1	Траверсы, спуски, подъёмы	Сдача контрольных нормативов, опрос	Перекопская 34
68.			1	Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака		
69.			1	Преодоление переправ		Перекопская 34
70.			1	Игры с элементами туризма		Перекопская 34
71.			1	Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов		Перекопская 34
72.			1	Общая физическая подготовка. Растяжка		Перекопская 34

Итого: 72 часа

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму («Туристыята», базовый уровень)**

Пояснительная записка

Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 8 до 12 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часа. Программа реализуется на базовом уровне сложности «Туристыята». Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 мин.

На «Туристыята» базовый уровень принимаются обучающиеся, окончившие «Туристыята» стартовый уровень или с соответствующей подготовкой.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отрабатывают технику преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе, умение работать в паре и в команде, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать препятствия на природном и искусственном рельефе, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях

учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области туризма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения по профилю деятельности и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для туризма;
- уметь пользоваться основным снаряжением для спортивного туризма.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;

- интерес к занятиям туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематическое планирование на _____ учебный год
«Туристыята», базовый уровень, группа _____**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.	По расписанию	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Туризм, его возможности и виды	Сдача контрольных нормативов, опрос	Перекопская, 34,
2.			2	Теоретическая подготовка. Карта и компас. Виды карт		Перекопская, 34,
3.			2	Теоретическая подготовка. Костры и палатки в походе		Перекопская, 34,
4.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные: бревно, заболоченный участок		Перекопская, 34,
5.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34,
6.			2	Психологическая подготовка. Опасности в туризме. Техника безопасности в походе и на соревнованиях		Перекопская, 34,
7.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные – скоростная работа		Перекопская, 34,
8.			2	Тактико-техническая подготовка. Переправы, виды переправ		Перекопская, 34,
9.			2	Скоростные качества. Развитие равновесия		Перекопская, 34,
10.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
11.			2	Тактико-техническая подготовка. Спуски, подъемы, траверсы		Перекопская, 34,
12.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
13.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
14.			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме		Перекопская, 34,
15.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Параллельные перила		Перекопская, 34,
16.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34,
17.			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме		Перекопская, 34,

18.			2	Тактико-техническая подготовка. Виды страховки, самостраховки Тактико-техническая подготовка. Работа с верёвками, узлы в туризме		Перекопская, 34,
19.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений		Перекопская, 34,
20.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
21.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений		Перекопская, 34,
22.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
23.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
24.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34
25.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34
26.			2	Скоростные качества. Развитие равновесия		Перекопская, 34
27.			2	Тактико-техническая подготовка. ОФП		Перекопская, 34,
28.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Работа на тренажёрах		Перекопская, 34,
29.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Узлы		Перекопская, 34,
30.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
31.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения на развитие ловкости		Перекопская, 34,
32.			2	Теоретическая подготовка. Виды палаток. Установка палаток. Правила поведения в палатке.		Перекопская, 34,
33.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.		Перекопская, 34,
34.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
35.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,
36.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,

37.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: бег, скакалка, работа на тренажёрах		Перекопская, 34,
38.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения		Перекопская, 34,
39.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная техника		Перекопская, 34,
40.			2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверы. Переправы. Работа со специальным снаряжением		Перекопская, 34,
41.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,
42.			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34,
43.			2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
44.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,
45.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,
46.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.		Перекопская, 34,
47.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Лыжная техника		Перекопская, 34,
48.			2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование		Перекопская, 34,
49.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная техника		Перекопская, 34,
50.			2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития выносливости: бег, скакалка, работа на тренажёрах		Перекопская, 34,
51.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости		Перекопская, 34,
52.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
53.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,

54.		2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34,
55.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
56.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна		Перекопская, 34,
57.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
58.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
59.		2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,
60.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.		Перекопская, 34,
61.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
62.		2	Тактико-техническая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы.		Перекопская, 34,
63.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
64.		2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование		Перекопская, 34,
65.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна		Перекопская, 34,
66.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		
67.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
68.		2	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости		Перекопская, 34,

69.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
70.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,
71.			2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания		Перекопская, 34,
72.			2	Контрольные нормативы. Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34,

Итого: 144 часа

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму («Спортивный туризм», базовый уровень)**

Пояснительная записка

Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей в возрасте от 10 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отрабатывают технику преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе, умение работать в паре и в команде, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать препятствия на природном и искусственном рельефе, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», при необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях

учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области туризма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения по профилю деятельности и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для туризма;
- уметь пользоваться основным снаряжением для спортивного туризма.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;

- интерес к занятиям туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематическое планирование на _____ учебный год
«Спортивный туризм», базовый уровень, группа _____**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1	По расписанию	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Правила купания	Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34, улица
2			2	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте		Перекопская, 34, улица
3			2	Работа с компасом. Определение азимута. Виды карт		Перекопская, 34, улица
4			2	Работа с картами разного масштаба и назначения. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте		Перекопская, 34, улица
5			2	Привалы и ночлег в походе. Основные требования к месту привала и ночлега		Перекопская, 34, улица
6			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
7			2	ОФП. Эстафета		Перекопская, 34, улица
8			2	СФП. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, улица
9			2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы		Перекопская, 34, с/з,
10			2	ОФП. Спортивные игры		Перекопская, 34, улица
11			2	СФП. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности		Перекопская, 34, улица
12			2	ОФП. Игры с мячом		Перекопская, 34, улица
13			2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы, веревки, карабины, каски		Перекопская, 34, с/з,
14			2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке		Перекопская, 34, улица
15			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,

16		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, с/з,
17		2	СФП. Бег с картой		Перекопская, 34, улица
18		2	Тактико-техническая подготовка. Страховочные системы, веревки, карабины, каски		Перекопская, 34, с/з,
19		2	ОФП. Бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
20		2	ОФП. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, с/з,
21		2	СФП. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра		Перекопская, 34, улица
22		2	Тактико-техническая подготовка. Блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства		Перекопская, 34, с/з,
23		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
24		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, улица
25		2	СФП. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами ориентирования		Перекопская, 34, с/з,
26		2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках		Перекопская, 34, с/з,
27		2	Техника безопасности на биваке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра		Перекопская, 34, улица
28		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов		Перекопская, 34, с/з,
29		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
30		2	Тактико-техническая подготовка. Однодневные походы с переноской рюкзака		Перекопская, 34, улица
31		2	СФП. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения		Перекопская, 34, улица
32		2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание		Перекопская, 34, с/з,

33			2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
34			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
35			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, с/з,
36			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, улица
37			2	Меры безопасности на биваке. Организация ночлегов в помещении и в полевых условиях.		Перекопская, 34, улица
38			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
39			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
40			2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы		Перекопская, 34, улица
41			2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы		Перекопская, 34, улица
42			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
43			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, улица
44			2	СФП. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости		Перекопская, 34, с/з,
45			2	Тактико-техническая подготовка. Движение в связках и группах. Наведение переправ, спусков и подъемов		Перекопская, 34, улица
46			2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
47			2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
48			2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы		Перекопская, 34, улица
49			2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание		Перекопская, 34, с/з,
50			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
51			2	ОФП. Эстафета		Перекопская, 34, улица
52			2	СФП. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, с/з

53		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
54		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
55		2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы		Перекопская, 34, улица
56		2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы		Перекопская, 34, улица
57		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
58		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
59		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.		Перекопская, 34, улица
60		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках		Перекопская, 34, улица
61		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
62		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
63		2	СФП. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки		Перекопская, 34, с/з,
64		2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
65		2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
66		2	СФП. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы		Перекопская, 34, улица
67		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
68		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
69		2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы		Перекопская, 34, с/з,
70		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, улица

71		2	Тактико-техническая подготовка. Прохождение лыжных дистанций на время. Спуски и подъемы. Движение в связках и группах		Перекопская, 34, улица
72		2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
73		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
74		2	СФП. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, с/з,
75		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, с/з,
76		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
77		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках		Перекопская, 34, с/з,
78		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, с/з,
79		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
80		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
81		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках		Перекопская, 34, с/з,
82		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры		Перекопская, 34, улица
83		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
84		2	СФП. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра		Перекопская, 34, улица
85		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом		Перекопская, 34, улица

86		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
87		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Бег с рюкзаком, с носилками, в связках		Перекопская, 34, с/з,
88		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации		Перекопская, 34, улица
89		2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, улица
90		2	Тактико-техническая подготовка. Скалолазание		Перекопская, 34, с/з,
91		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.		Перекопская, 34, улица
92		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.		Перекопская, 34, с/з,
93		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, улица
94		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.		Перекопская, 34, улица
95		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.		Перекопская, 34, с/з,
96		2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, улица
97		2	Тактико-техническая подготовка. Работа со специальным снаряжением: Страховочные системы, веревки, карабины, каски, полиспасты, блоки, ролики, носилки, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства.		Перекопская, 34, с/з,
98		2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.		Перекопская, 34, улица
99		2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию.		Перекопская, 34,
100		2	СФП. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34,
101		2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках		Перекопская, 34, с/з,
102		2	Итоговая аттестация.		Перекопская, 34, улица

103			2	ОФП. Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом.		Перекопская, 34, улица
104			2	ОФП. Бег, челночный, на скорость		Перекопская, 34, с/з,
105			2	СФП. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки		Перекопская, 34, с/з,
106			2	ОФП. Игры с мячом. Упражнения с партнером		Перекопская, 34, улица
107			2	ОФП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		Перекопская, 34, улица
108			2	ОФП. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, улица

Итого: 216 часов

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по спортивному туризму («Спортивный туризм», продвинутый уровень)
Пояснительная записка

Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей в возрасте от 11 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются навыкам спортивного туризма: отрабатывают технику преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе, умение работать в паре и в команде, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать препятствия на природном и искусственном рельефе, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях

учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области туризма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления препятствий на природном и искусственном рельефе;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения по профилю деятельности и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для туризма;
- уметь пользоваться основным снаряжением для спортивного туризма.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;

- интерес к занятиям туризмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематическое планирование на _____ учебный год
«Спортивный туризм», продвинутый уровень, группа _____**

Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.	По расписанию	Групповая	2	Теоретическая подготовка. Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. Топографические и спортивные карты	Сдача контрольных нормативов, опрос	Перекопская, 34, к 20
2.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Эстафеты, упражнения для развития силы		Перекопская, 34, улица
3.			2	Теоретическая подготовка. Привалы и ночлеги в походе		Перекопская, 34, к 20
4.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, улица
5.			2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты с ориентированием		Перекопская, 34, улица
6.			2	Тактико-техническая подготовка. Переправы, виды переправ		Перекопская, 34, с/з, улица
7.			2	Теоретическая подготовка. Условные знаки топографических карт		Перекопская, 34, к20
8.			2	Тактико-техническая подготовка. Страховка и самостраховка		Перекопская, 34, с/з
9.			2	Специальная физическая подготовка. Движение в группе		Перекопская, 34, улица
10.			2	Тактико-техническая подготовка. Специальное снаряжение в спортивном туризме		Перекопская, 34, с/з, улица
11.			2	Общая физическая подготовка. Бег с преодолением препятствий		Перекопская, 34, улица
12.			2	Специальная физическая подготовка. Ходьба с рюкзаком		Перекопская, 34, улица
13.			2	Тактико-техническая подготовка. Спуски, подъемы, траверсы		Перекопская, 34, с/з, улица
14.			2	Общая физическая подготовка. Развитие силы и выносливости		Перекопская, 34, с/з
15.			2	Тактико-техническая подготовка. Узлы в туризме		Перекопская, 34, с/з, улица
16.			2	Тактико-техническая подготовка. Навесная переправа, траверс		Перекопская, 34, с/з, улица
17.			2	Тактико-техническая подготовка. Спуски-подъемы с самостраховкой		Перекопская, 34, с/з, улица

18.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Игры на внимание и координацию движений	Перекопская, 34, с/з, улица
19.		2	Общая физическая подготовка. Эстафета с преодолением препятствий	Перекопская, 34, с/з, каб 6,1
20.		2	Тактико-техническая подготовка. Виды страховки, само страховки	Перекопская, 34, с/з
21.		2	Тактико-техническая подготовка. Работа с верёвками, узлы в туризме	Перекопская, 34, к.6,1
22.		2	Тактико-техническая подготовка. Работа в связках, группе	Перекопская, 34, с/з
23.		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ	Перекопская, 34, с/з
24.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, к.6,1
25.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з
26.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з
27.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками	Перекопская, 34, с/з, улица
28.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з
29.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з, улица
30.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з
31.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Упражнения на развитие ловкости	Перекопская, 34, с/з, к. 6, 1
32.		2	Теоретическая подготовка. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Правила поведения в палатке.	Перекопская, 34, к.1,6
33.		2	Специальная физическая подготовка Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.	Перекопская, 34, с/з
34.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з
35.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции пешеходные, скалолазание на скорость,	Перекопская, 34, с/з
36.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з

37.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения		Перекопская, 34, к.6,1
38.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками		Перекопская, 34, с/з
39.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з
40.		2	Тактико-техническая подготовка. Работа в связках, группе		Перекопская, 34,с/з, к.1
41.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батутах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке		Перекопская, 34,с/з, к.1
42.		2	Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Переправы. Работа со специальным снаряжением		Перекопская, 34, с/з, к.6
43.		2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, с/з
44.		2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, с/з
45.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции дистанции лыжные, спуски по склонам на лыжах		Перекопская, 34,с/з, к.6
46.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты: и ловкости. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.		Перекопская, 34, с/з
47.		2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица
48.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, к.6,1
49.		2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица
50.		2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица
51.		2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные		Перекопская, 34, улица

52.			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
53.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, улица
54.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, улица
55.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие силовой выносливости: подъемы по склонам, ходьба на лыжах,	Перекопская, 34, улица
56.			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
57.			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
58.			2	Тактико-техническая подготовка. . Наведение переправ, спусков и подъемов. Переправы: навесная переправа, наклонная навесная переправа. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34, с/з
59.			2	Общая физическая подготовка. Лыжная подготовка	Перекопская, 34, улица
60.			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
61.			2	Общая физическая подготовка. Дистанции лыжные	Перекопская, 34, улица
62.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: дистанции лыжные, спуски по склонам на лыжах	Перекопская, 34, улица
63.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34, с/з
64.			2	Тактико-техническая подготовка. Тактико-техническая подготовка. Обеспечение страховки и самостраховки на тренировках. Спуски и подъемы. Траверсы. Дистанция лыжная. Работа со специальным снаряжением	Перекопская, 34, улица
65.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица
66.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
67.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з, к. 6,1
68.			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.	Перекопская, 34, с/з
69.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости	Перекопская, 34, с/з, к.6,1
70.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки.	Перекопская, 34, с/з

				Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.		
71.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, каб.6	
72.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батутах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке		Перекопская, 34, с/з	
73.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна		Перекопская, 34, с/з	
74.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, улица	
75.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания		Перекопская, 34, с/з	
76.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, улица	
77.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, улица	
78.		2	Тактико-техническая подготовка. Наведение переправ, спусков и подъемов. Переправы: навесная переправа, наклонная навесная переправа. Работа со специальным снаряжением		СОБ «Авангард»	
79.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з	
80.		2	Общая физическая подготовка. Спортивное ориентирование		Перекопская, 34, каб.6	
81.		2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, с/з	
82.		2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, к.6	
83.		2	Общая физическая подготовка Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания		Перекопская, 34, с/з к.6,1	
84.		2	Специальная физическая подготовка. Развитие равновесия: бег по бордюрам, бег по бревну, параллельные перила, горизонтальный маятник, перепрыгивание бревна		Перекопская, 34, с/з, улица	
85.		2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, с/з, улица	

86.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з, к 6,1
87.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з, улица
88.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания	Перекопская, 34, с/з, улица, к 6,1
89.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты, ловкости: Дистанции пешеходные, скалолазание на скорость	Перекопская, 34, с/з, улица
90.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з, улица
91.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, с/з, улица
92.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, с/з, улица
93.			2	Теоретическая подготовка. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности на биваке.	Перекопская, 34, к 20
94.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты: и ловкости. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.	Перекопская, 34, улица
95.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости	Перекопская, 34, улица, к 1,6
96.			2	Специальная физическая подготовка. Развитие сообразительности и координации движений: наведение переправ, маркировка веревок, бег с верёвками	Перекопская, 34, улица
97.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица
98.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения на равновесие: приседания на одной ноге, прыжки на батутах, ласточка, бёрпи, прыжки на скакалке	Перекопская, 34, с/з
99.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные	Перекопская, 34, улица

100.			2	Специальная физическая подготовка Развитие силовой выносливости: бег, подъемы по склонам, навесные переправы, скалолазание на трудность.		Перекопская, 34, с/з, улица
101.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы и силовой выносливости: бег, работа на тренажерах, упражнения со штангой, подтягивания, приседания, отжимания		Перекопская, 34, с/з
102.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з, улица
103.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з, улица
104.			2	Психологическая подготовка. Опасности в туризме и меры по их предотвращению		Перекопская, 34, с/з, улица
105.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з
106.			2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости		Перекопская, 34, к.6,1
107.			2	Общая физическая подготовка. Бег. Дистанции пешеходные		Перекопская, 34, с/з
108.			2	Общая физическая подготовка. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.		Перекопская, 34, к.6,1

Итого: 216 часов