

Отдел образования администрации Куженерского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Куженерский центр дополнительного образования для детей»

Принято  
педагогическим советом  
МБОУ ДО  
«Куженерский ЦДОД»  
Протокол № 2  
от « 14 » апреля 2022 года

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО  
«Куженерский ЦДОД»  
Пайдыганова З.Н./  
« 14 » апреля 2022 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Экотур»**

ID программы: 831  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 10 - 16 лет  
Срок освоения программы: 3 года  
Объем часов: 576 часов  
Разработчик программы:  
Пайдыганова Зоя Николаевна,  
педагог дополнительного образования

пгт. Куженер  
2022 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы /пояснительная записка**

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности обучающихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения в вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, знакомятся с историей своего района и края.

#### **Направленность программы**

Направленность программы – туристско-краеведческая

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

#### **Актуальность программы**

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме оптимизации межличностных отношений и достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, исполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды является мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа разработана с учетом многолетнего личного педагогического опыта педагога по данному направлению. Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности».

Особенность данной программы заключается в том, что обучающиеся получают комплексное представление о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. Нарастающая последовательность получения знаний и навыков – от похода выходного дня до специфики степенных и категорийных походов, от дистанций 1 класса до дистанций 3-4 классов, позволяет накопить необходимый опыт и прочно усвоить материал. В результате постепенного освоения этой программы у обучающихся появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство, появляется стремление выполнить, а затем и

повысить спортивные разряды. Обучение по программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает, как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Программа разработана с учетом местных, региональных условий и особенностей, с учетом результатов работы на соревнованиях Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» и на туристских соревнованиях. В связи с обновлением нормативно-правового обеспечения в Программу внесены изменения. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью обучающихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана для детей в возрасте 10 -16 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

### **Объем программы**

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1 года обучения	2021-2022	4	2	144
2 года обучения	2022-2023	6	2	216
3 года обучения	2023-2024	6	2	216

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть продолжена в течение более длительного срока. После прохождения годичного цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Рекомендуемый состав объединения – 12-15 человек I - года обучения, 12-15 человек II - года обучения и 10 - 12 человек и III года обучения 8-10 человек.

**Формы обучения** - очная. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии в периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Основная форма обучения - очная предусматривают два вида организации обучающихся:

*Организационная форма:* занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

*Свободная форма:* имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники, подвижные игры.)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно- тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятия и др.

**Уровень программы-** базовый.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяется метод проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики. Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, анализ, оценка. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии. Походы и соревнования входят в сетку часов. Летние многодневные походы, УТС проводятся вне сетки часов.

Календарный план занятий по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, финансового бюджета, а т.ч. контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарном плане, составляющемся в начале каждого учебного года и являющемся приложением к данной программе.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся упор больше делается на групповые (4 -6 человека) **и индивидуальные занятия**, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям на дистанции 2, 3 класса. Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов (КМС).

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

**Первый год обучения** посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится трехдневный туристский поход. Его цель – выполнение нормативов на уровень юношеских разрядов по пешеходному туризму.

**Второй год обучения** предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень III-го взрослый разряд.

**Третий год обучения** предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень II-го взрослого разряда.

#### **Режим занятий**

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Состав группы – постоянный. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 3 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы. Состав участников 10-12 человек. Походы выходного дня (24ч) заранее прорабатываются маршруты и проводятся по выходным дням или каникулярное время по 8 ч. в день.

**Цель программы** создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития, физического совершенствования, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни через туристско-краеведческую деятельность.

Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

#### **Образовательные:**

- - приобретение специальных знаний и умений в области туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, выживания в экстремальных условиях;
- - выполнение спортивных разрядов по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

### 1.3. Объем программы

### 1.4. Содержание программы

#### Содержание программы 1-й год обучения

##### 1. Вводное занятие. Инструктаж.

*Теоретические занятия.* Знакомство с деятельностью объединения с его целями и задачами, с планом работы на учебный год. Правила поведения в природе. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, слетов, походов.

##### 1.1 Значение туризма

*Теоретические сведения.* Туризм – средство физического развития, оздоровления и закалывания. Понятие о спортивном туризме. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

*Практические занятия.*

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме.

*Форма контроля.* Первичная диагностика. Тестирование

##### 1.2. Воспитательная роль туризма

*Теоретические занятия.* Туризм–средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков. Значение туристско – краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

*Практические занятия.*

Просмотр слайдов и видеofilьмов о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией.

*Формы контроля.* Опрос.

##### 2. Основы спортивного туризма

##### 2.1. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

*Теоретические занятия.* Понятие о личном снаряжении для прохождения маршрутов, занятий туристской техникой, спортивным ориентированием. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий туризмом. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; усы самостраховки, перчатки, каска, приспособления для переноса веревок.

Карабины, характеристики, назначение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Спусковые и подъёмные устройства, правила эксплуатации.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-, трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода. Требования к снаряжению, специфика подбора для пешего, лыжного, водного маршрутов и в зависимости от сезона.

*Практические занятия.*

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, подгонка снаряжения, размещение карабинов, спусковых и подъёмных устройств, на системе участника. Транспортировка специального тренировочного снаряжения. Составление списка личного снаряжения и подбор комплекта снаряжения для похода с

ночёвкой в полевых условиях для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка. Укладка рюкзака. Совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

*Формы контроля.* Отработка одевания страховочной системы на время.

2.2. Групповое снаряжение для спортивного туризма.

*Теоретические занятия.* Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень снаряжения на маршрут: палатка, ремнабор, аптечка, бивачный набор, топографический набор. Правила их транспортировки и эксплуатация. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), веревки, статические (для наведения перил). Уход, хранение, транспортировка веревок. Виды транспортировки веревок на дистанции соревнований.

*Практические занятия.*

Наведение страховочных и грузовых перил. Маркировка веревок. Установка и снятие палатки.

*Формы контроля.* Маркировка веревки на время. Опрос.

2.3. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»

*Теоретические занятия.* Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с понятием «самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

*Практические занятия.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 1 класса. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по жердям; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Вязание узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания веревок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

*Формы контроля.* Отработка на время: вязание узлов, отработка этапов..

2.4. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»

Теоретические сведения. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований по Регламенту, базовая система оценки нарушений.

*Практические занятия*

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка

блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций 1 класса.

*Формы контроля.* Работа на время.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

*Теоретические занятия.* Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся младшего и старшего возраста. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

*Практические занятия.*

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

вязание узлов

*Формы контроля.* Работа на время.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

*Теоретические занятия.* Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

*Практические занятия.* Работа с картами на местности.

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

*Формы контроля.* Опрос.

3.2. Топографическая подготовка

*Теоретические занятия.* Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб, условные знаки спортивных и топографических карт.

*Практические занятия.*

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Топографический диктант. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

*Формы контроля.* Топографический диктант. Тестовые задания.

3.3. Техника ориентирования

*Теоретические занятия.* Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

*Практические занятия.*

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Азимутальный ход по схемам.

*Формы контроля.* Опрос. Беседа

3.4. Тактика ориентирования

*Теоретические занятия.* Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях- подготовка к



старту, разминка, взятие КП, скорость движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие.

*Практические занятия.*

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

*Формы контроля.* Тесты на развитие логического мышления, памяти, внимания.

#### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

*Теоретические занятия.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Спортивный режим. Соблюдение спортивного режима – средство достижения спортивного мастерства и профилактики заболеваний и травм.

*Практические занятия.*

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Формы контроля.* Собеседование, опрос, наблюдение анализ.

#### 4.2. Медицинская аптечка

*Теоретические занятия.* Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Правила пользования. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка.

*Практические занятия.*

Формирование походной медицинской аптечки.

*Формы контроля.* Собеседование, опрос, наблюдение анализ.

#### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

*Теоретические занятия.* Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Мозоли. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

*Формы контроля.* Собеседование, опрос, наблюдение анализ.

#### 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

*Теоретические занятия.* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

*Формы контроля.* Опрос. Беседа.

#### 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

*Теоретические занятия.* Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

*Практические занятия.*

Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

*Формы контроля.* Беседа.

#### 5.3. Общая физическая подготовка

*Теоретические занятия.* Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

### *Практические занятия.*

#### Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2-2,5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

#### Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

#### Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

#### Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

*Формы контроля.* Самоконтроль- дневник наблюдения.

### 5.4. Специальная физическая подготовка

*Теоретические сведения.* Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### *Практические занятия.*

#### Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

#### Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

#### Упражнения для развития ловкости.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

#### Упражнения для развития силы.

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

#### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

*Формы контроля.* Наблюдение.

## 6. Организация и проведение походов

### 6.1. Подготовка к походу

*Теоретические занятия.* Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристские возможности родного края. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

### *Практические занятия.*

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе.

*Формы контроля.* ПВД.

### 6.2. Краеведение

*Теоретические занятия.* История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, памятные места.

### *Практические занятия.*

Знакомство с достопримечательностями родного края, просмотр фильмов. Разработка плана организации ПВД.

*Формы контроля.* Презентация по краю.

### 6.3. Организация туристского быта

*Теоретические занятия.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

### *Практические занятия.*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

*Формы контроля.* Опрос. Викторина.

### 6.4. Питание в туристском походе

*Теоретические занятия.* Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно - трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Дары природы в питании группы.

### *Практические занятия.*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Методика приготовления походных блюд. Фильтрация воды в походе.

*Формы контроля.* Составление меню похода.

### 6.5. Туристские должности в группе

*Теоретические сведения.* Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

### *Практические занятия.*

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

*Формы контроля.* ПВД.

### 6.6. Правила движения в походе

*Теоретические занятия.* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

### *Практические занятия.*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Формы контроля.* ПВД.

### 6.7. Подведение итогов похода

*Теоретические занятия.* Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

### *Практические занятия.*

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы,

маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## Содержание программы 2 года обучения

### 1. Вид спорта « спортивный туризм»

#### 1.1 Классификация видов группы дисциплин « дистанция».

*Теоретические занятия.* Виды группы дисциплин «дистанция» - пешеходная, лыжная, водная, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчёта результатов.

#### 1.2.Нормативные документы по спортивному туризму.

*Теоретические занятия.* Регламент по виду спорта « Спортивный туризм» группы дисциплин « дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта « спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований.

Регламент « Туристско – спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчётная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

*Практические занятия.*

Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

*Формы контроля.* Опрос.

#### 1.3.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях.

*Теоретические занятия.* Условия и процедура допуска участников и руководителей к прохождению маршрута и участия на соревнованиях.

*Практические занятия.*

Правила по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. КВ, границы полигона. Действия в аварийной ситуации: организация поиска условно – заблудившегося. Отработка навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

*Формы контроля.* Опрос. Наблюдение.

#### 1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

*Теоретические занятия.* Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, лыжному, водному туризму. Снаряжение для многодневных спортивных пеших, водных, лыжных походов требования к снаряжению: соответствие маршруту и тактическому плану прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

*Практические занятия.*

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к походам и соревнованиям.

*Формы контроля.* Тесты.

#### 1.5.Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.

*Теоретические занятия.* Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению для спортивных походов. Бивачное снаряжение, костровое оборудование, кухонный инвентарь, медицинская аптечка. Ремонтный набор, специфика в зависимости от вида маршрута. Набор штурмана. Уход, особенности хранения и транспортировки.

*Практические занятия.*

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на местности. Формирование ремонтного

набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на палатки, на средства сплава. Работа с веревками – маркировка.

*Формы контроля.* Уход за снаряжением.

### **1.6. Тактико-техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

*Теоретические занятия.* Знакомство с понятиями «Условия прохождения дистанции», «Схема дистанции», «Этап» (оборудование, нитка, обратное движение, снятие, зоны этапа, технический приём, точка опоры). Понятие «Снаряжение» в спортивном туризме – специальное, основное специальное, потерянное, требования по Регламенту.

*Практические занятия.*

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов 2 класса : переправа по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 2 класса. Техника вязания узлов для крепления вокруг опоры – стремя, булинь, штык, карабинная удавка; для связывания равнотолщинных веревок – грейпвайн, встречная восьмёрка, брамшкотовый; петлевых – двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – Бахмана, австрийский.

*Формы контроля.* Отработка отдельных технических приёмов для индивидуальных дистанций - скоростной траверс, спуск-подъём по вертикальным перилам, пристёжка, отстёжка, начало движения по перилам на время.

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

*Теоретические занятия.* Понятие о тактике – групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приёмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков прохождения этапов 2 класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.

Техника вязания узлов – шкотовый, ткацкий, стремя одним концом, проводник восьмёрка одним концом. Работа с веревками – бухтовка на ноги, на руки. Бег дистанций с бухтовкой. Отработка отдельных технических приёмов для групповых дистанций – простёжка страховки, наведение спуска-подъёма через открытый и закрытый карабины, виды страховки.

*Формы контроля.* Работа на время. Анализ.

### **1. 8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

*Теоретические занятия.* Виды ориентирования на КТМ - маршрут в заданном направлении, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору, характеристика, прикладное значение. Этапы КТМ для младшего и среднего школьного возраста – топографические знаки, определение сторон горизонта по местным признакам, типы костров, переноска пострадавшего парами на руках без применения подручных средств, преодоление условного болота с помощью

тарзанки ( маятника), по кочкам, верёвочные переправы –паутина, петли, « этап мышеловка».

*Практические занятия.* Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии. Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник», « Кочки», « Паутина», « Мышеловка» , отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.

*Формы контроля.* Викторина. Тесты. Участие на районных соревнованиях.

### **2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.**

*Теоретические занятия.* Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Практические занятия.* Работа со снаряжением ориентировщика. Аварийный азимут.

*Формы контроля.* Участие на соревнованиях.

### **2.2. Техника ориентирования без компаса**

*Теоретические занятия.* Ориентирование по Солнцу и звездам. Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды, народные приметы.

*Практические занятия.* Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

*Формы контроля.* Опрос. Наблюдение.

### **2.3. Спортивная карта. Условные знаки.**

*Теоретические занятия.* Виды условных знаков – растительный покров, гидрография, искусственные объекты, рельеф, скалы и камни, обозначения дистанций. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Особенности ориентирования в горной местности.

*Практические занятия.*

Работа с картой по теме « Условные знаки», работа по раскрашиванию чёрно – белых карт, зарисовка знаков по памяти. Вычерчивание профиля рельефа. Изготовление макетов форм рельефа.

*Формы контроля.* Опрос. Наблюдение.

### **2.4. Техника спортивного ориентирования.**

*Теоретические занятия.* Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Ориентирование карты по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу. Чтение карты. Азимут, определение и контроль направлений. Способы контроля расстояний.

*Практические занятия.*

Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП, определение линии движения, азимутальный бег, « звёздный» бег по белому листу. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съёмка местности.

*Формы контроля.* Учебные старты, районные и республиканские соревнования

### **2.5. Тактика ориентирования**

*Теоретические занятия.* планирование дистанции, выбор пути. Опорные ориентиры – тормозные, ограничивающие, рассеивающие, привязки, выбор опорных ориентиров.

*Практические занятия.*

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте. Планировка различных видов трасс на учебных картах.

*Формы контроля.* Учебные старты, районные и республиканские соревнования.

## **2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций**

*Теоретические занятия.* Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Приемы и способы ориентирования. Техничко - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований

*Практические занятия.* Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Прохождение учебных дистанций – выработка тактического плана.

*Формы контроля.* Учебные старты, районные и республиканские соревнования

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

*Теоретические занятия.* Наружные кровотечения и раны. Виды ( артериальное, венозное, капиллярное), признаки. Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях.

Ушибы, вывихи, растяжения. Переломы – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

*Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложение жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами – изготовление самодельных шин, косыночных повязок.

*Формы контроля.* Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему. Участие на соревнованиях «Первая помощь».

### **3.2. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теоретические занятия.* Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка вручную, с помощью специальных приспособлений и подручных средств. Оптимальные позы транспортировки пострадавших в зависимости от травмы.

*Практические занятия.*

Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью ляжки, изготовление мягких и жёстких носилок, волокуш. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Формы контроля.* Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление**

## **здоровья, повышение работоспособности**

*Теоретические занятия.* Основы анатомии и физиологии человека. Дыхательная система. Система кровообращения. Пищеварительная система. Зрительный и слуховой анализаторы. Выделительная система. Нервная система. Вестибулярный аппарат. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Практические занятия.*

*Формы контроля.* Наблюдение.

## **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

*Теоретические занятия.* Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, задачи самоконтроля Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Существенные показатели физического развития - рост, масса тела, крепость телосложения.

*Практические занятия.*

Методика самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса

Определение показателей физического развития спортсмена.

*Формы контроля.* Наблюдение.

## **4.3. Общая физическая подготовка**

*Практические занятия.*

*Лёгкая атлетика.*

Кроссы по расстояниям: от 3 до 6 км, кроссы по времени: от 40 до 60 мин, интервальный бег.

Легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения;

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: на перекладине, гимнастической стенке. Гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);

*Средства развития силы.*

Упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу и т.д.), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

*Формы контроля.* Выполнение нормативов. Участие на соревнованиях.

## **4.4. Специальная физическая подготовка**

*Практические занятия.*

*Скалолазание.*

Индивидуальное лазание по тренажеру. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз.

*Упражнения на развитие выносливости*

Скоростная выносливость – бег на 400м с оптимальной скоростью. Повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, весной с максимальной

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег с низкого старта и бег с хода на коротких отрезках 20, 30, 40,50, 80, 100м на время, упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре и с резиной, беговые специальные упражнения на частоту, прыжковые упражнения

*Упражнения для развития ловкости.*

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол



*Упражнения для развития гибкости, на растяжку и и расслабление мышц.* Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжку и подвижность суставов

## **5. Психологическая подготовка туристов.**

### **5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов**

*Теоретические занятия.* Ведущие специализированные психические процессы и качества – скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, внимание, технико-тактическое мышление.

*Практические занятия.*

Прикладные упражнения с предметами и на тренажёрах, тренинги внимания, наблюдательности, зрительной памяти, воображения.

*Формы контроля.* Наблюдение.

### **5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов**

*Теоретические занятия.* Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Настройка перед стартом Психология проигравшего в соревнованиях. Ситуации в коллективе, вызывающие отрицательные эмоции и срывы, пути их предотвращения. Силь общения в группе, индивидуальный подход. Психологическая усталость и психологическое давление неблагоприятных факторов, паническое состояние, пути выхода.

*Практические занятия.*

Тренинги по управлению вниманием и сосредоточенностью перед стартом, специализированная разминка для мобилизации и снятия напряжения, идеомоторные упражнения. Моделирование ситуаций психологического дискомфорта в группе.

*Формы контроля.* Наблюдение.

## **6. Организация и проведение походов**

### **6.1. Подготовка к многодневному походу**

*Теоретические занятия.* Определение целей, задач, мотивов участников. Выбор района путешествия. Составление нитки маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски. Определяющие препятствия и объективные опасности на маршруте. Составление календарного плана движения на маршрут. Комплектование группы. Составление сметы на поход.

Маршрутная документация - маршрутная книжка, маршрутный лист.

*Практические занятия.*

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Разработка нитки маршрута и составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление маршрутной документации.

*Формы контроля.* Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе

### **6.2. Краеведение**

*Теоретические занятия.* Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео – и фотосъёмка в туристском походе. Организация краеведческих исследований в походе: краеведческие исследовательские навыки, необходимые в путешествии, экскурсии, экспедиции, техническое описание маршрута, краеведческое исследование. Силь общения с местным населением, обращение к людям разного возраста, профессии для получения необходимой информации.

*Практические занятия.*

Знакомство с достопримечательностями родного края. Способы определения расстояний на

местности, определение направления и характера следов человека; определение местонахождения ближайших населенных пунктов по тропам, просекам. Определение возраста и состояния деревьев с целью обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса, признаки больших деревьев. Основные местные виды травянистых растений, их сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи и т.п. Ловля рыбы в местных водоемах (виды рыб, правила ловли, снасти).

*Формы контроля.* Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе

### **6.3. Питание в туристском походе**

*Теоретические занятия.* Основы рационального питания в многодневных походах. Составление режима питания. Методика приготовления походных блюд. Учет и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим.

*Практические занятия.*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Формы контроля.* Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе

### **6.4. Подведение итогов похода**

*Практические занятия.*

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Содержание отчёта. График движения, техническое описание. Фото – и видеоматериалы. Оформление справок о зачёте прохождения туристского спортивного маршрута. Итоги и выводы.

## **Содержание программы 3 года обучения**

### **3-й год обучения**

#### **1. Спортивный туризм.**

##### **1.1. Вводное занятие. Классификация видов группы дисциплин «маршрут».**

*Теоретические занятия.* Виды туристско – спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов – спортивные походы, учебно – тренировочные маршруты, сборы, туристские фестивали, семинары, турслеты, экспедиции, маршруты выходного дня, туристские слёты, лагеря. Виды туристско – спортивных маршрутов: пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, комбинированный.

*Формы контроля.* Тестирование.

##### **1.2. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов и участия на соревнованиях.**

*Теоретические занятия.* Требования к участникам и руководителям. Процедура рассмотрения заявочных материалов и зачёт прохождения маршрутов. Права и обязанности участника и руководителя. Кодекс туриста.

*Практические занятия.*

Оформление заявочных материалов – маршрутного листа, маршрутной книжки, заявки.

*Формы контроля.* Тестирование, судейство соревнований.

##### **1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и на местности.**

*Теоретические занятия.* Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе и на соревнованиях. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы. Психофизическая подготовленность участников. Психологическая и физическая подготовка группы, организация систематического физиологического и психологического контроля на маршруте.

Правила движения по проезжей части на велосипедах.

*Практические занятия.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях и вне них. Психологический тренинг

*Формы контроля.* Наблюдение. Опрос.

#### **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом**

*Теоретические занятия.* Особенности выбора походной одежды и обуви (экипировки). Выбор обуви по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Конструктивные особенности трекинговых ботинок. Выбор обуви по качеству и наименованиям для лыжных рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор "ходовой" и бивачной одежды по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор нижнего белья и утепляющей ходовой одежды для лыжных походов. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

*Практические занятия.*

Уход за личным снаряжением.

*Формы контроля.* Наблюдение.

#### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом**

*Теоретические занятия.* Базовый перечень группового и специального снаряжения на туристские маршруты в Регламенте по спортивному туризму. Порядок составления раскладки группового снаряжения на команду. Распределение группового снаряжения между участниками.

*Практические занятия.*

Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, лыжных, водных походов, участия на соревнованиях с учетом дистанции. Перильная веревка. Бег дистанций с бухтовкой.

*Формы контроля.* Наблюдение.

#### **1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»**

*Теоретические занятия.* Технические этапы дистанций 3-го,4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: организация спуска со снятием перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъём по наклонной навесной переправе, в т.ч. и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъём с организацией перил, траверс по судейским перилам.

*Форма контроля.* Обработка на время.

#### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»**

*Теоретические занятия.* Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Качества основной страховочной веревки. Верхняя и нижняя командная страховка. Выпуск первого участника на командной страховке через сухое препятствие, через воду. Базовый пункт страховки. Промежуточные точки страховки.

*Практические занятия.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го класса связкой, группой:

переправа по бревну с организацией перил, по параллельным перилам и навесной переправе, в т.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Преодоление скального участка с организацией страховки.

Техника вязания и применение узлов для прохождения этапов – австрийский проводник, узел Бахмана, штык.

*Форма контроля.* Прохождение на время.

## **1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»**

*Практические занятия.*

Зачетная маршрутная книжка команды. Отработка действий на этапах "Транспортировка "пострадавшего" на мягких и жёстких носилках, связанных командой; " Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей", "Постановка бивака", "Подъем, спуск, траверс по склону ", "Завал". Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

*Форма контроля.* Прохождение на время.

## **1.9. Поисково-спасательные работы .**

*Теоретические занятия.* Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Психологическая подготовка участников к соревнованиям. Регламент по дисциплине «дистанция – комбинированная» (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). Меры обеспечения безопасности во время прохождения командами дистанции. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по ПСР: поиск, оказание первой помощи и транспортировка пострадавших; преодоление природных (реки, скалы) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими; подача сигналов бедствия; организация бивуаков на сложном рельефе; выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения. Аварийная сигнализация - знаки международной кодовой системы " Земля – Воздух "

*Практические занятия.*

Отработка техники и тактики прохождения этапов " Подъем и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки", "Организация навесной переправы", в т.ч. и с применением полиспаста, " Транспортировка "пострадавшего " по навесной переправе", транспортировка "пострадавшего" по бревну через сухой овраг, транспортировка "пострадавшего " с сопровождающим на этапах " Подъем и спуск по склону". Движение по скальному рельефу в связках, командой с провешиванием перил, особенности страховки на скалах. Переправа через водную преграду на плавсредствах.

*Форма контроля.* Прохождение на время.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1.Картографическая подготовка**

*Теоретические занятия.* Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты – размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта.

*Практические занятия.*

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях.

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

*Теоретические занятия.* Техника подготовки к старту. Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Соотношение скорости бега и качества ориентирования, чтение карты на бегу. Последовательность действий при прохождении дистанций. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Техника отметки на КП.

*Практические занятия.*

Отработка приёмов ориентирования: движение от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, бег " в мешок", выбор пути из нескольких вариантов и его пробегание, азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным, бег по крупным и средним формам рельефа по нарисованному на карте маршруту. Построение пути движения через обязательные ориентиры и его осуществление.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях.

### **2.3. Соревнования по спортивному ориентированию**

*Теоретические занятия.* Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе ( зимнее ориентирование, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

*Практические занятия.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

*Теоретические занятия.* Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода – средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках.

Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения – спального мешка, палатки, походной посуды.

*Практические занятия.*

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа.

*Форма контроля.* Опрос..

### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

*Теоретические занятия.* Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Горная болезнь, симптомы, методы профилактики. Утопление, неотложная помощь на берегу – искусственная вентиляция лёгких, сердечно – лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего

*Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему . Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

*Теоретические занятия.* Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах

различной локализации. Положение пострадавшего во время транспортировки при травмах головы, шеи, груди, живота, таза, позвоночника, различных частей конечностей

*Практические занятия.*

Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **4.1. Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м; длительный равномерный бег (от 20 мин до 1 часа), длительный переменный бег, интервальный и повторный бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

*Гимнастические упражнения*

Дыхательная гимнастика. Корректирующая гимнастика: упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Растяжка до и после основной тренировки.

*Лыжный спорт*

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъёмов на лыжах. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

*Форма контроля.* Участие на соревнованиях.

##### **4.2. Специальная физическая подготовка**

*Практические занятия.*

*Скалолазание*

Техника безопасности при свободном лазании.

Свободное лазание (лазание без страховки), спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой, срывы. Обучение технике страховки и само страховки. Лазание с нижней страховкой.

*Упражнения на развитие выносливости*

Круговые тренировки по типу непрерывной или интервальной работы, продолжительный бег 5-7 км, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах от 5 до 10 км.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения) по нескольким сериям с контролем времени. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега.

Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью в соревновательной форме, в эстафетах.

*Упражнения для развития ловкости*

Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с

поворотами. Бег спиной вперед на дистанцию от пятидесяти до ста метров.

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис

*Упражнения для развития силы*

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упорах. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с отягощениями. Упражнения на снарядах.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*  
Сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи - самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Упражнения на растяжку.

## **5. Организация и проведение походов.**

### **5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

*Теоретические занятия.* Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы ит. д.) Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и само страховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. «Правила проведения соревнований и туристских спортивных походов» как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода.

*Практические занятия.*

Моделирование аварийных ситуаций. Разбор занятия. Отработка навыков и умений страховки и само страховки в пеших, горных и водных походах.

*Форма контроля.* Тренинги, моделирование ситуаций и путей выхода.

### **5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях.**

*Теоретические занятия.* Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

Характеристика условий, затрудняющая нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных условиях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Организация спасательного отдела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Единая Государственная система обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях. Связь с поисково – спасательными службами и медицинскими учреждениями района похода.

Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от характера ситуации. Ответственность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один.

Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы.

Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха.

Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в водном потоке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.

*Практические занятия.*

Занятия по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Моделирование аварийных ситуаций и выработка тактики группы по её преодолению.

*Форма контроля.* Тренинги, моделирование ситуаций и путей выхода.

### **5.3. Организация туристского быта**

*Теоретические занятия.* Особенности организации бивака и горячего питания в безлесной зоне, в горах, в водном и лыжном походе.

Установка палатки в различных условиях. Классификация туристских биваков – долговременный (базовый лагерь), кратковременный на маршруте, аварийный. Организация ночлега туристской группы в полевых условиях – в палатках, с использованием временных сооружений (шалашей, навесов). Классификация палаток по назначению – экстремальные, туристские; по конструкции (однослойные и двухслойные), по форме. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане, в зимний сезон.

*Практические занятия.*

Установка палатки в различных условиях. Установка палатки " Зима". Организация биваков на соревнованиях, в походах. Практикум по организации ночлегов в шалашах, под навесом. Разведение костра в дождливую погоду и на снегу.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **5.4. Питание в туристском походе**

*Теоретические занятия.* Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

*Практические занятия.* Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов  
Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **5.5. Краеведение**

*Теоретические занятия.* Краеведческие исследования в походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия Республики Марий Эл. Мониторинг, объекты мониторинга.

*Практические занятия.*

Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление презентации.

Форма контроля. Опрос.

### **5.6. Подведение итогов похода**

*Теоретические занятия.* Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Категорирование маршрута и его определяющих препятствий.

*Практические занятия.*

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

## **1.5. Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты**

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на



тренировках;

- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок, соревнований по спортивному туризму, спортивного ориентирования;
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях;
- функциональные обязанности каждого члена команды;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма;
- историю и географию своего края.

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов, тренировок и соревнований;
- проходить дистанции 1-2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно – и многодневных походов и соревнований;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- планирование и организацию многодневного похода;
- методику краеведческих исследований в походе;
- виды и принципы организации страховки, самостраховки и сопровождения.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 2 класса;
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приём;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;
- вести дневники самоконтроля.

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму, спортивному ориентированию и «Школа безопасности»;
- структуру системы обеспечения безопасности;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково – спасательным работам;
- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении, переломах;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;

- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;
- организовать и провести поисково – спасательные работы;
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- применять самомассаж;
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов

#### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

По окончании 1 года: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

По окончании 2 года: навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника самоконтроля.

По окончании 3 года: осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

#### **Личностные результаты по освоению программ в целом:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

1. Обладение техникой и тактикой спортивного туризма, приобретение навыков спортивного ориентирования, оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях;
2. Овладение обучающимися навыков устройства бивака, разработка туристического маршрута;
3. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, республиканского и Регионального уровней, выполнение спортивных разрядов.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
объединения «Экотур»  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку щего контроля
		Всего	Теоретиче ские занятия	Практичес кие занятия	
<b>1.</b>	<b>Введение. Инструктаж ТБ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Наблюдение, анализ деятельности
1.1.	Значение туризма	2	1	1	
1.2.	Воспитательная роль туризма	4	2	2	
<b>2.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	
2.1.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	Викторина, работа на время, опрос, наблюдение.
2.2.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом	8	2	6	
2.3.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	12	2	10	Прохождение учебных дистанций. Работа на время.
2.4.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	14	2	12	Прохождение учебных дистанций. Работа на время.
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	2	4	Тесты. Участие в районном КТМ
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		опрос, наблюдение.
3.2.	Топографическая подготовка	6		6	Топографически й диктант. Тесты.
3.3.	Техника ориентирования	6		10	Тесты. Участие на районных соревнованиях по спортивному ориентированию
3.4.	Тактика ориентирования	6	2	8	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	2	2		Собеседование, опрос. Наблюдение анализ

4.2.	Медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		Опрос. Беседа.
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2		Ведение дневника самоконтроля. Медосмотр.
5.3.	Общая физическая подготовка	10		10	Работа на занятиях. Наблюдение
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	
6.1.	Подготовка к походу	6	2	4	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
6.2.	Краеведение	10	4	6	
6.3.	Организация туристского быта	2	2		
6.4.	Питание в туристском походе	2	2		
6.5.	Туристские должности в группе	2	2		
6.6.	Правила движения в походе	2		2	
6.7.	Подведение итогов похода	2	2		
Итого за период обучения:		144	45	99	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

**Учебный план Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Экотур»**

**2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля Формы аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Введение. Инструктаж ТБ. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	3	3		тестирование
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3.	Правила и допуски -спортивного туризма	9	5	4	Опрос. Юдение.
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом.	6	2	4	

1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	6	1	5	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	18	1	17	Прохождение тренировочных дистанций
1.7	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	1	17	Участие в соревнованиях
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	9		9	Участие в районном КТМ
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	2		Опрос. Наблюдение
2.2.	Техника ориентирования без компаса	3		3	Опрос. Наблюдение
2.3.	Спортивная карта. Условные знаки	4		4	Диктант, зачет
2.4.	Техника спортивного ориентирования	9		9	Учебные старты, районные и республиканские соревнования
2.5.	Тактика ориентирования	6	1	5	
2.6.	Основы техники и тактики при прохождении дистанций	8	3	5	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
4.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	3	3		анкетирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	1	5	Ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	30		30	Сдача нормативов
5.4.	Специальная физическая подготовка	33		25	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка туристов</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
5.1	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов	6	2	4	Анкетирование. Наблюдение
5.2.	Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.	9	3	6	Тренинги, наблюдение

<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
6.1.	Подготовка к походу	6	2	4	
6.2.	Краеведение	9	3	6	
6.3.	Питание в туристском походе	3	1	2	
6.4.	Подведение итогов похода	3		3	
Итого за период обучения:		216ч.	37	179	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

**Учебный план Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы объединения «Экотур»**

**3год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/тестирования Формы аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
1.1.	Вводное занятие.	2	2		Тестирование судейство соревнований
1.2.	Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов	4	2	2	
1.3.	Правила поведения туристов.	8	6	2	тестирование
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	4	2	2	
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	4		4	
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	12		12	Участие в районных, областных и российских соревнованиях по спортивному туризму
1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	2	16	
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6		6	судейство
1.9.	Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.	14	4	10	Зачет-практикум
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
2.1.	Картографическая подготовка	6	1	5	Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	10		10	
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12	

					ию
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	3	3	Судейство КТМ а, школы безопасности
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	24		24	Участие в соревнованиях
4.2.	Специальная физическая подготовка	24		24	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	8	2	6	Тренинги, моделирование ситуаций и путей выхода
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	10	2	8	
5.3.	Организация туристского быта	8		8	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
5.4.	Питание в туристском походе	8	2	6	
5.5.	Краеведение	10	2	8	
5.6.	Подведение итогов похода	6		6	
Итого за период обучения:		216ч.	34	182	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

## 2.2 Календарный учебный график

### Общий календарный график на 2022-2023 учебный год

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего за год
01.09.2022г.- 10.09.2022г.	12.09.2022г.- 31.05.2023г.	16 неделя	01.01.2023г.- 08.01.2023г.	09.01.2023г.- 31.05.2023г.	20 недель	36 недель

### Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Ко-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1</b>	сентябрь	13	15.00-17.15	Теоретические занятия	<b>3</b>	История развития детско-юношеского туризма в стране и	Учебный класс	Беседа

2	сентябрь	15	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Виды туризма	Учебный класс	Беседа
3	сентябрь	20	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Понятие о личном и групповом снаряжении	Учебный класс	Беседа
4	сентябрь	22	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки.	Учебный класс	Беседа
5	сентябрь	27	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним.	Учебный класс	Правильный подбор снаряжения
6	сентябрь	29	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение	Учебный класс	Тестирование
7	октябрь	4	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Привалы и ночлеги в походе.	Учебный класс	Тестирование
8	октябрь	6	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	Учебный класс	Тестирование
9	октябрь	11	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов	Лагерь	Качество подготовки территории
10	октябрь	13	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Установка палаток, размещение вещей в них.	Лагерь	Навыки установки палаток
11	октябрь	18	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.	Лагерь	Качество организации быта в лагере
12	октябрь	20	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе	Учебный класс	Беседа
13	октябрь	25	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Составление плана подготовки похода.	Учебный класс	План похода
14	октябрь	27	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	Учебный класс	План маршрута
15	ноябрь	1	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Подбор рациона туриста	Учебный класс	Разработка меню
16	ноябрь	3-4	15.00-17.15	Участие на Первенстве РМЭ	6-6	Соревнования. Первенство РМЭ	Йошкар-Ола	Протокол
17	ноябрь	8	15.00-17.15	Практика	3	Приготовление пищи на костре.	Учебный класс	Качество пищи
18	ноябрь	10	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.	Учебный класс	Тестирование
19	ноябрь	15	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов.	Учебный класс	Тестирование
20	ноябрь	17	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Стороны горизонта: С., Ю., З., В.	Учебный класс	Беседа



21	ноябрь	22	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
22	ноябрь	24	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир.	Учебный класс	Умение пользоваться компасом
23	ноябрь	29	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Работа с картами различного масштаба.	Учебный класс	Умение пользоваться картой
24	декабрь	1	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Знакомство с различными формами рельефа на местности.	На местности	Умение отличать формы рельефа
25	декабрь	6	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	Спортивный зал	Соревнования
26	декабрь	8	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту.	На местности	Ориентирование на местности
27	декабрь	13	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Построение на бумаге заданных азимутов.	В учебном помещении	Мини контрольная работа
28	декабрь	15	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Упражнения на глазомерную оценку азимутов.	На местности	Навыки оценки азимутов
29	декабрь	20	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Определение азимута транспортиром.	В классе	Индивидуальное задание
30	декабрь	22	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Ориентирование по местным признакам и предметам.	На местности	Умение ориентироваться
31	декабрь	27	15.00-17.15	Практическое занятие	3	Топографический диктант.	Учебном классе	Результаты диктанта
32	декабрь	29	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Система обеспечения безопасности в туризме.	Учебном классе	Беседа
33	январь	10	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	Учебном классе	Беседа
34	январь	12	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.	Учебном классе	Тесты
35	январь	17	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3	Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.	Учебном классе	Тесты
36	январь	19	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи.	Учебном классе	Практические навыки
37	январь	24	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч	Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.	На местности	Качество изготовленных носилок и навыки
38	январь	26	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Географическое положение и	В классе	Беседа

						туристские возможности района.		
39	январь	31	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края объектов.	В классе	Беседа
40	февраль	2	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч	Работа с картой	В классе	Проведение краеведческих викторин
41	февраль	7	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч	Краеведческая работа во время походов.	На местности	Записи в дневники
42	февраль	9	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч	Работа с картой	В классе	Заполненные контурные карты.
43	февраль	14	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Краткие сведения о строении человеческого организма.	В классе	Тесты
44	февраль	16	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Врачебный контроль и самоконтроль.	В классе	Дневник самоконтроля.
45	февраль	21	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч	Требования к физической подготовке.	В классе	Тесты
46	март	2	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу.	В классе	Тесты
47	март	7	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику.	Спортивный зал	Комплекс зарядки
48	март	9	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. ОФП	Спортивный зал или спорт площадка	Активность
49	март	14	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч	Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.	спорт площадка	Соревнования
50	март	16	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Роль смены направляющих и замыкающих.	На полигоне	Соревнования по технике пешеходного туризма
51	март	21	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Основные технические приемы организации движения в пешем походе	Спортзал	Владение техникой приемов
52	март	23	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Организация разведки, связь с ней.	На полигоне	Индивидуальные задания
53	март	28	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч	Подробная характеристика естественных препятствий.	В классе	Тесты
54	март	30	15.00-17.15	Практическое	3ч.	Техника движения в различных условиях.	На полигоне	Соревнования

				занятие				
<b>55</b>	апрель	4	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Движение по тропам и травянистым склонам.	В классе	Беседа
<b>56</b>	апрель	6	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Рациональная техника ходьбы.	На полигоне или	Владение принципам и экономии

57	апрель	11	15.00-17.15	Практика	3ч.	Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках.	На полигоне	Владение приемами движения
58	апрель	13	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Техника движения через водные преграды.	В классе	Беседа
59	апрель	18	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Виды переправ, их организация и приемы преодоления.	На полигоне	Наведение и снятие перил через водные преграды
60	апрель	20	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Движение группы по болотам. Способы преодоления различного типа.	В классе	Умение оказать помощь увязшему в болоте
61	апрель	25	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Устройство приспособлений для перехода через болото.	На полигоне	Навыки устройство приспособлений
62	апрель	27	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Движение по лесным чащам.	На полигоне или в парке	Владение приемами преодоления лесных завалов, ям, канав
63	апрель	30	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Техника пешеходного туризма на дистанции 2,3 класса	ДОЛ «Сосновая роща»	Дистанция личная пешеходная
64	май	1	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Техника пешеходного туризма на дистанции 2,3 класса	ДОЛ «Сосновая роща»	Дистанция связи
65	май	2	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Техника пешеходного туризма на дистанции 2,3 класса	ДОЛ «Сосновая роща»	Дистанция группа
66	май	3	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Подведение итогов	ДОЛ «Сосновая роща»	Протокола
67	май	12	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	Уход за снаряжением	Класс	Наблюдение
68	май	17	15.00-17.15	Практическое занятие	3ч.	ОФП	Спортзал	Заполненные контурные карты.
69	май	19	15.00-17.15	Теоретическое занятие	3ч.	Туристические маршруты	Учебный кабинет	Тесты.

1.	Участие в республиканских соревнованиях по	8		8
----	--	---	--	---

	спортивному ориентированию			
2.	Организация и проведение мероприятий (экскурсии, соревнования, игры и т. п.).	8		8
3.	Участие на зимнем и летнем турслете			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>		<b>16</b>

### 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин

#### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2022-2023 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
2 года обучения	2022-2023	6	2	216

### 2.4. Условия реализации программы

Занятия проводятся в учебном кабинете МБОУ ДО «Куженерский ЦДОД», спортивном зале МБОУ «КООШ», в оборудованном полигоне для тренировок, на местности.

#### Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие:

- ❖ учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов; склад-база (для хранения инвентаря);
- компьютерной техники: компьютера и ноутбук с выходом в Интернет, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, проектора;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении и специально оборудованного полигона для тренировок.
- снаряжение и оборудование:

Данная программа адаптирована к материально-техническим возможностям центра, а именно:

п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние, верхние)	По числу палаток
3	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
4	Топор в чехле	2
5	Таганок костровой	2
6	Пила двуручная в чехле	1
7	Набор котлов туристских	2
8	Тросик костровой	1
9	Тент хозяйственный	1
10	Клеёнка кухонная	2
11	Набор посуды (половник, консервный нож, кухонный нож, тарелки, кружки, ложки, вилки)	1
12	Рукавицы костровые	3
13	Секундомер электронный	2

14	Компас жидкостный	комплект
15	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
16	Ремонтный набор в упаковке	1
17	Лопата саперная в чехле	1
18	Веревка основная (40 м)	3
19	Веревка вспомогательная (40 м)	3
20	Петли прусика (8 мм)	комплект
21	Страховочная система	комплект
22	Карабин	Комплект
23	Альпеншток	Комплект
24	Планшет (для зимнего ориентирования)	Комплект
25	Призмы со стойками (для ориентирования на местности)	20
26	Компостеры (для отметки на КП)	20
27	Курвиметр	2
28	Лента мерная 15-20 м 1	
29	Термометр наружный	2
30	Планшет для глазомерной съемки местности	4
31	Экран демонстрационный	1
32	Карандаши цветные и чертежные	Комплект
33	Учебные плакаты по пешеходному туризму	Комплект
34	Условные знаки топографических, спортивных карт	Комплект
35	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
36	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Комплект
37	Карты топографические, спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Комплект
38	Компьютер, принтер, сканер	1
39	Тонометр	1
40	Атласы и определители	Комплект
41	Видеомагнитофон	1

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога (ов) реализующего программу	Должность, место работы	Образование, квалификационная категория
Пайдыганова Зоя Николаевна	Педагог дополнительного образования МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей»	Высшее, высшая квалификационная категория

### Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы,

видеоматериалы: спортивных соревнований, походов.

Консультации методистов и педагогов ГБУДО РМЭ «ДЮЦ «Роза ветров»,

[https://vk.com/federal\\_centre](https://vk.com/federal_centre)

<http://www.tmmoscow.ru/>,

[http://zdorov-tutor.anonii.ru /;](http://zdorov-tutor.anonii.ru/)

e-mail: directorrv12@yandex.ru, orgotdelrv12@yandex.ru.

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки результативности программы применяются **входящий, текущий, промежуточный и итоговый** виды контроля.

Вид контроля	Периодичность	Формы аттестации и контроля	Используемые оценочные материалы	Способы фиксации результатов	Критерии и оценивания
<b>Входящий</b>	На вводном занятии в начале учебного года	Анкетирование, собеседование	Анкета опросник	Результат тестирования фиксируется в журнале	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
<b>Текущий контроль</b>	На каждом занятии	контрольное упражнение или задание	Критерии оценки работ и упражнений	Фиксация результатов не предусмотрена <i>Самоконтроль</i>	Оценки не предусмотрены
<b>Промежуточный контроль</b>	Полугодице конце года	Участие в соревнованиях,	В соответствии с положением о мероприятии	Итоговые протоколы мероприятия	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
<b>Итоговый контроль</b>	В конце каждого учебного года	Итоговое летнее путешествие, выполнение индивидуального задания. Зачётная работа	Условия дистанций. Требования к туристским путешествиям и отчетам по ним	Зачетно-тренировочные занятия. Протокол соревнований. Отчет о походе. Видеоотчет.	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о внутренней системе оценки

качества образования, положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей». Положением об индивидуальном учете результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ обучающимися МБОУ ДО «Куженерский центр дополнительного образования для детей», а также хранении в архивах информации об этих результатах на бумажных и (или) электронных носителях.

## 2.6. Оценочные материалы

**1 год обучения:** *1 полугодие (практика)* участие в соревнованиях Первенства Республики Марий Эл по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, при этом успешным результатом является преодоление дистанции 2 класса, в не зависимости от полученного временного или штрафного результата. *2 полугодие (практика)* обязательное участие в походе выходного дня, с соблюдением правил техники безопасности, возможны дополнительные занятия во время похода (например знание алгоритма оказания доврачебной помощи).

*1 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание туристского инвентаря:*

Тест  
первого года обучения

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?
  - а) На север
  - б) На запад**
  - в) На восток
2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....
  - а) На север**
  - б) Юг
  - в) Запад
3. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?
  - а) Фонарь**
  - б) Топор
  - в) Компас.
4. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:
  - а) Осину
  - б) Сосну**
  - в) Дуб
5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
  - а) Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
  - б) Наличие дров, воды, безопасное место**
  - в) Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
6. Что нельзя делать при обморожении?
  - а) На обмороженные участки кожи наложить повязку
  - б) Растереть обмороженный участок тела**
  - в) Дать пострадавшему горячее питьё
7. Самое удобное движение группы в походе:
  - а) Цепочкой – в колонну по одному**
  - б) По парам
  - в) Идти как угодно
8. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что нужно сделать с деревьями, чтобы поставить лагерь?
  - а) Спилить все;
  - б) Оставить их в запас;
  - в) Ничего не делать. Переставить лагерь в другое место**
9. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
  - а) Узлы для крепления веревки к опоре



б) Проводники.

в) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

10. В каком году основан город Черемхово?

а) 1817

б) 1917

в) 1927

1. Для чего необходим «Жумар»?

А) для подъема;      Б) для спуска;      В) для движения по горизонтальным перилам

2. Для чего необходима «Восьмерка»?

А) для подъема;      Б) для спуска;      В) для движения по горизонтальным перилам

3. Для чего необходим «Ролик»?

А) для подъема;      Б) для спуска;      В) для движения по горизонтальным перилам

4. Без какого элемента снаряжение категорически запрещено находится на практическом занятии?

А) каски;      Б) «Жумара»;      В) рукавиц

5. Чем должен быть пристегнут участник к навесной переправе?

А) «Роликом»;      Б) «Жумаром»;      В) «Восьмеркой»

6. Что, при написании условий подразумевается под аббревиатурой ВКС?

А) Всероссийский корпус спасателей;      Б) Верхняя командная страховка;  
В) Веревка как страховка

7. Должен ли участник исправить нарушение, если уже получил за него штраф?

А) Нет;      Б) По желанию, на усмотрение участника;      В) Обязан

8. Можно ли повторять упражнение, если результат не удовлетворительный?

А) Да;      Б) Да, если есть желание;      В) Да, но только на тренировке

9. Какое требование является обязательным?

А) наличие каски;      Б) закрытые локти и колени участника;      В) отдых после тренировки

10. Что такое дневник тренировок?

---

*\*\*Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-В, 9-А,Б,В, 10-открытый вопрос*

2 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание алгоритма оказания доврачебной помощи:

**1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

1. только медицинский работник,
2. любой человек, который оказался рядом,
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков.

**2. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

1. Разрешено,
2. Запрещено,
3. Разрешено в случае крайней необходимости

**3. Признаки обморока?**

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах,
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин),
3. потеря чувствительности,
4. потеря сознания более 6 мин

**4. Перелом это?**

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах,
2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин),
3. потеря чувствительности
4. потеря сознания более 6 мин

**5. К ушибленному месту необходимо приложить?**

1. Грелку,
2. Холод,
3. Спиртовой компресс

**6. Что необходимо сделать при потере сознания?**

1. Искусственное дыхание.
2. Массаж сердца.
3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

**7. Какое кровотечение считается наиболее опасным?**

1. Капиллярное.
2. Венозное.
3. Артериальное.

**8. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?**

1. Наложить жгут ниже места ранения,
2. Наложить давящую повязку на место ранения,
3. Наложить жгут выше места ранения

**9. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

1. тепло,
2. свободная повязка,
3. холод

**10. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:**

1. Предотвращение возможных осложнений,
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего,
3. Правильная транспортировка пострадавшего

**\*\*Ответы:** 1-1; 2-2; 3-1,2; 4-1; 5-2; 6-3; 7-3. 8-2; 9-2, 10-2.

**2 год обучения:** *1 полугодие* (практика) участие в соревнованиях на дистанциях 1 – 2-го классов, при этом отличным результатом считается занятое место с 1-5, хорошим 6-10 места, удовлетворительным – результат не более 100% от времени победителя на каждой дистанции. *2 полугодие* (практика) обязательное участие в походах 1-3 степени (степенные походы возможны в каникулярный период весенних каникул, так как в июне некоторые из детей могут сдавать экзамены), успешным считается прохождение маршрута путешествия с выполнением технических заданий, таких как: организация водных переправ, спусков, подъемов, преодоление иных естественных препятствий.

*1 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание Правил и Регламента спортивного туризма:*

**1. Обязательно ли удерживать сопровождение в руках, или достаточно присутствие человека на стороне с которой осуществляется сопровождение?**

1. Обязательно;                    2. Обязательно, двумя руками;                    3. Нет, необязательно.

**2. Что можно сделать в случае, если перетерлась веревка?**

1. Прекратить движение и исключить поврежденный участок;  
2. Отказаться от преодоления препятствия;                    3. Продолжать движение.

**3. При отсутствии ВКС, при движении по наклонной переправе необходимо?**

1. Пристегнуть «ролик»;                    2. Подключить «Жумар» к перилам;  
3. Организовать сопровождение

**4. Должен ли страхующий находится на самостраховке?**

1. Да, в случаях предусмотренных регламентом;                    2. Нет;                    3. Да, если это удобно

**5. Набор и трудность препятствий характеризует ..... дистанции?**

1. Класс;                    2. Ранг,                    3. Категорию

**6. При «спасении пострадавшего» с сопровождающим, должно быть выполнено условие?**

1. Кол-во человек = кол-ву веревок +1;                    2. Кол-во человек = кол-ву веревок;  
3. Достаточно командной страховки пострадавшему.

**7. В пределах этапа/блока этапов, может находится?**

1. Один человек;                    2. Связка;                    3. Группа.

**8. В случае выражения участником нецензурной бранью, он может ....?**

1. Быть удален;                    2. Получить штраф;                    3. Быть дисквалифицирован.

**9. Кто может снять участника с дистанции?**

1. Главный судья;                    2. Судья этапа;                    3. Любой судья на свое усмотрение

**10. Любое нарушение участник исправляет:**

1. Самостоятельно, находясь неподвижно                    2. Самостоятельно, в движении  
3. После преодоления препятствий

**\*\*Ответы:** 1-3; 2-1; 3-2; 4-1; 5-1; 6-1; 7-1. 8-1,3; 9-1, 10-1.

**3 год обучения:** *1 полугодие* (практика) участие в соревнованиях на дистанциях 2-3 – го класса, при этом отличным считается результат 1-3 места, хорошим 4-6 места, удовлетворительны результат не более 100% от результата победителя на каждой дистанции. Кроме того в качестве практической аттестации участие в соревнованиях может быть заменено на выполнение спортивных нормативов, так I спортивный разряд – отлично, II – хорошо. (III и юношеские разряды

обучающиеся должны приобрести на стадии первого и второго годов обучения).

2 *полугодие* (практика) обязательное участие в категорийном походе, при этом не нужно создание дополнительных препятствий, с целью оценки умений и навыков обучающихся. Категорийный поход сам по себе уже является «круглосуточным экзаменом».

1 *полугодие* (теория) *Решение ситуативных задач, при этом эталонного варианта не предусмотрено, так как важно оценить умение ребенком ориентироваться в той или иной ситуации опираясь на имеющиеся у него знания и навыки, 5 ситуативных задач (результатом является зачет/незачет):*

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №1), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

2. *Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

3. *Методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

<b>Диагностическая карта обученности воспитанников</b>	
<b>Топография:</b>  Топознаки – 8 заданий	Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
Расстояние по карте – 2 задания	Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<b>Медицинская подготовка:</b> Состав медицинской аптечки ПМП при ожоге ПМП при обморожении ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<b>Бивак:</b> • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи на костре	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<b>Узлы:</b> Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке

	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
<b>Техника пешеходного туризма:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем спортивным способом</li> <li>• Спуск спортивным способом</li> <li>• Навесная переправа</li> <li>• Параллельные перила</li> <li>• Бревно с горизонтальным маятником</li> </ul>	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

### Отслеживание личностного развития ребенка в процессе освоения им программы

В таблице 2 раскрывается методика отслеживания личностного развития ребенка. Тестовая диагностика личностного роста обучающегося, методика индивидуального диагностического собеседования выделяет разные параметры

— ценностные отношения, личностные качества и т.д.

В предлагаемой методике отслеживание динамики нравственного развития обучающихся осуществляется по двум направлениям. Каждому направлению соответствует блок личностных качеств. Состав каждого блока отражен в таблице.

В качестве критериев используются признаки, отражающие умение обучающихся адекватно оценивать собственные возможности, самостоятельно регулировать свое поведение и т.д.

Из методов диагностики личностных изменений используются такие: наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

Отслеживаемые показатели (нравственные качества) объединены в 2 группы:

1-я группа показателей — организационно-волевые качества. 2-я группа показателей – ориентационные качества.

Показатель (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно – волевые качества:</b>				
1.1. Терпение.	Способность переносить (выдержать) известные	Терпения хватает только на начало занятия.	1	Наблюдение.

	нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Терпения хватает меньше чем на ½ занятия.</li> <li>• Терпения хватает на ½ занятия.</li> <li>• Терпения хватает больше чем на ½ занятия.</li> <li>• Терпения хватает на всё занятие.</li> </ul>	2 3 4 5	
1.2. Воля.	Способность активно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волевые усилия ребёнка</li> </ul>	1	Наблюдение.
	побуждать себя к практически м действиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждаются извне.</li> <li>• Чаще – извне, чем самим ребёнком.</li> <li>• Чаще - ребёнком, чем извне.</li> <li>• Часто - самим ребёнком.</li> <li>• Всегда – самим ребёнком.</li> </ul>	2 3 4 5	
1.3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне.</li> <li>• Часто требуется воздействие контроля извне.</li> <li>• Периодически контролирует себя сам.</li> <li>• Часто контролирует себя сам.</li> <li>• Постоянно контролирует себя сам.</li> </ul>	1 2 3 4 5	Наблюдение.
<b>2. Ориентационные качества.</b>				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Завышенная.</li> <li>• Заниженная.</li> <li>• Нормальная.</li> </ul>	1 3 5	Анкетирование



		<p>занятиям продиктован ребёнку извне. Посещаемость низкая (до 40% пропусков без уважительных причин));</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость средняя (до 20% пропусков без уважительных причин));</li> <li>• <i>Уровень выше среднего</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком. Посещаемость хорошая (до 10% пропусков без уважительных причин));</li> <li>• <i>Высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Посещаемость отличная, нет пропусков без уважительных причин).</li> </ul>	3	
			4	
			5	

**Контрольные нормативы по физической и технической  
(на конец учебного года)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)



Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки .**

1. Бег 60 м. Проводиться на беговой дорожке стадиона.
  2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
  3. Прыжок в высоту с места. Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
  5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
  6. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
  7. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
  8. Вис на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.

радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

9. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

1. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной программе «Турист-инструктор» (по Е.В.Степанову).

2. Мониторинг результатов обучения воспитанников по дополнительным образовательным программам за учебный год.

3. Педагогическое наблюдение.

4. Формирование познавательного потенциала личности обучающегося:

4.1. Анализ текущей и итоговой успеваемости.

4.2. Методика изучения оценки развития приемов запоминания («20 слов» тест М.Г. Бархатовой).

4.3. Карта самооценки учащимися и оценки педагога компетентности учащегося.

5. Формирование нравственного потенциала:

5.1. Тест Н.Е.Щурковой «Размышляем о жизненном опыте».

5.2. Методика С.М. Петровой «Пословицы».

5.3. Методика «Диагностика этики поведения».

## **2.7. Методические материалы**

### **Методы обучения.**

Представленная в программе методика обучения является традиционной и вбирает в себя лучший опыт, накопленный педагогом за годы работы по данному направлению. Выбор методов и приёмов воспитания и обучения зависит от конкретного контингента обучающихся. Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный - создает у обучающихся предварительные представления об изучаемом теме. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, беседа, анализ протоколов соревнований, работа с литературой, разбор дистанций;

- наглядный - применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Для того педагог использует оборудования спортивного зала (оборудованного полигона) просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

- практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, знакомство с нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма. Для

эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности.

- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательски.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: Наглядные методы:

Репродуктивный (демонстрация приемов работы);

Проблемно – поисковый (наблюдение, анализ и синтез объекта, оставление тактики прохождения дистанции);

Исследовательский: решение топографических задач, составление карт, проспектов экскурсий, поиск краеведческих материалов

**Главным является метод повтора прохождения этапов**, который предусматривает многократное повторение, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у обучающихся формируются некоторые навыки прохождения этапов дистанций.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### - Педагогические технологии

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением технических средств обучения, спортивного оборудования, наглядных материалов, использованием новейших методик, **современных технологий (информационных, проектных, дистанционных и др.)**, которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

- Технология развивающего обучения – активизация памяти, внимания, мышления
- Технология эффективности организации и управления образовательным процессом – качество освоения программного материала
- Технология интенсификации и активной познавательной деятельности – создание ситуации успешности, поддержки, способствует патриотическому развитию личности.
- **Здоровьесберегающие технологии** носят обязательный характер. Наблюдения за обучающимися показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет детям более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои индивидуальные способности.
- Особое место в процессе занятий занимают **тренинговые технологии** – постоянная отработка алгоритмов действий для решения различных типовых задач.
- Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.
- - личноно – ориентированные;
- - игровые;
- - дифференцированного обучения;
- - групповые;

- педагогика сотрудничества;
- технология развития критического мышления;
- **Формы организации учебного занятия**
- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом баскетбола, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Формы проведения занятий. Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины. Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) организация туристского быта, привалы и ночлеги - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) подготовка к походу, путешествию - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) питание в туристском походе - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) топография и ориентирование - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 7) краеведение - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 8) общая физическая подготовка - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- 9) теория и практика по видам туризма - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий,

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения

таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* ( групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео-занятие и др. Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и меж-соревновательный период.

- **Алгоритм учебного занятия**
- Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:
- Вводная часть — подготовительная часть — основная часть — заключительная часть.
- В *вводную часть* входит организационный момент: организация рабочего места, проверка наличия необходимого инвентаря. На вводную часть отводится от 3 до 5 минут.
- *Подготовительная часть* включает себя разминку. На подготовительную часть отводится от 10 до 15 минут.
- *Основная часть* содержит теоретический материал о том или ином явлении или понятии, а также практический материал. Если темой предусмотрена только практическая деятельность, теоретический материал сокращается. Если предусмотрено занятие с объяснением теоретического материала, практическая деятельность сводится к минимуму, необходимому для закрепления усвоенного теоретического материала. На основную часть отводится от 40 до 60 минут.
- В *заключительную часть* входит подведение итогов. Заключительная часть рассчитана на 5 – 10 минут.

### **Дидактические материалы**

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на п. Заречный, д. Солдырь, д\о «Чепца», д. Адам, д. Заболотное; планы пришкольных участков; планы эвакуации зданий;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф; по туризму – питание в походе, нормы питания, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Используется краеведческий материал по районам походов из различных источников литературы и уже совершённых походов; заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

№ п/п	Раздел программы	Форма занятия	Приемы, методы	Дидактический материал	Формы контроля
1	Туристская подготовка	Теоретические занятия Практические занятия Тематические задания по подгруппам Игра-имитация	Беседы по туристским разделам. Показ туристского снаряжения личного и группового. Практические задания с предметами по темам «Костры», «Узлы»	Раздаточный материал по темам: «Личное и групповое снаряжение туриста», «Питание в походе», «Бивак», «Узлы», «Должности в группе». Специальное снаряжение для прохождения этапов	Во время похода. На соревнованиях. Тематическая итоговая игра «Собираемся в поход»
2	Топография и ориентирование	Теоретические занятия Практические занятия Тематические задания по подгруппам	Объяснение, рассказ по темам «Масштаб», «Основы ориентирования». Беседы по использованию	Раздаточный материал по темам: «Спортивная и топогр.карта», «Работа с картой», ребусы, головоломки по теме	Во время похода. На соревнованиях. Тематические итоговые игры «Поиск клада» и

		Игра по плану местности с элементами ориентирования	карт различных видов. Показ плакатов с топогр. и спорт. картами по изучению топонимов. Выполнение «лабиринта»	«Топознаки», «Основные цвета спортивной карты», «Стороны горизонта»	«Ориентирование в экстремальной ситуации»
3	Краеведение и экология	Краеведческие игры  Тематические задания по подгруппам  Посещение музеев и памятников	Работа с первоисточниками, с литературой, с отчетами о походах. Рассказ и беседы по подготовке материалов к играм и походам.	Карты районов походов. Наглядный материал по исчезающим животным и растениям, занесенным в Красную Книгу Удмуртии	Во время похода и оформления отчета о походе. На соревнованиях в различных викторинах. Тематические итоговые игры по экологии и краеведению
4	Обеспечение безопасности	Теоретические занятия  Практические занятия  Тематические задания по подгруппам  Отработка этапов во время соревнований	Показ приемов страховки и самостраховки. Показ способов перевязки.	Раздаточный материал по теме «Медицина». Наглядность и карточки по темам «Медицина», «Препятствия» Тесты.	Во время похода. На соревнованиях.
5	ОФП и СФП	Спортивные тренировки. Спортивные игры. Соревнования. Походы.	Показ упражнений. Рассказ и демонстрация лыжных ходов, спусков и подъемов. Участие в соревнованиях и походах	Тесты, упражнения	Результаты соревнований, выполнение разрядов.
6	Инструкторская подготовка	Семинар начальной судейской подготовки	Рассказ и разбор «Регламента по спортивному	Тесты	Результаты тестирования, судейство 3х

			туризму» Практические занятия по отработке технических этапов		соревнований, получение корочки судьи
7	Соревнования «Школа безопасности»	Теоретические занятия  Практические занятия	Рассказ с наглядным показом специальных заданий. Практические задания со специальным снаряжением по темам «ОЗК», работа с прибором ДП-5В, индивидуальными средствами защиты. Демонстрация приемов самообороны	Тесты, раздаточный материал по фильтрам, по определению растений. Задания по местоположению человека.	Результаты соревнований, судейство

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивному туризму, при работе на скалолазных тренажерах, при проведении спортивных соревнований.

## 2.8. Иные компоненты

### Воспитательная работа

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

#### Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося- личности психически и физически здоровой, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.
3. Обеспечение современного качества и эффективности дополнительного образования детей на основе развития спортивных способностей, склонностей и интересов, социального самоопределения, формирование основ здорового образа жизни средствами физической



культуры, выявление способных детей для участия в соревнованиях различного уровня.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества.
5. Подготовка физически крепких и здоровых обучающихся, с гармоничным развитием физических и духовных сил, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.
6. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленных на развитие их личности.
7. Осуществление планомерной подготовки юных спортсменов с целью повышения уровня физической подготовленности и их спортивного мастерства.
8. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

#### **Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

#### **Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет

пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка с значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя с значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности* воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни.

Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая

поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно- деятельностного подхода - А.И. Леонтьев - определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения. Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой. Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин учреждений дополнительного образования;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

### **ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цель проведения мониторинга - отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса в ДОУ.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
  4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
  6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

### Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Содержание диагностики состояния воспитательной деятельности:

Целью воспитательной работы в 2021 - 2022 учебном году является формирование ключевых компетенций через систему воспитательной работы. В соответствии с этим, основное направление мониторинга - изучение уровня воспитанности обучающихся как интегративного свойства личности, характеризующегося совокупностью достаточно сформированных личностных качеств, в обобщенной форме отражающих систему социальных отношений человека.

Непосредственным и основным организатором учебно-воспитательной работы в отделении является педагог. Эффективность работы педагога отслеживается по двум группам критериев:

Первая группа - результативные критерии, показывающие, насколько эффективно реализуются целевые и социально-психологические функции. Результативные показатели отражают тот уровень, которого достигают воспитанники педагога в своем социальном развитии. Процессуальные же показатели (вторая группа) раскрывают то, как осуществляется педагогическая деятельность и общение педагога, как реализуется в процессе труда его личность, каковы его работоспособность, а также какие процессы деятельности общения обучающихся он организует. Данные критерии берутся за основу при реализации третьего направления мониторинга - отслеживание эффективности профессиональной деятельности педагога.

### **Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в объединении	Воспитательная	октябрь, март
2.	Участие в вахте памяти. Проведение бесед с обучающимися по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в	Воспитательная Познавательная	В течение года

	спортивном лагере, на соревнованиях и т.д.		
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с обучающимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, с мастерами спорта различных видов спорта.	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в условиях летнего пришкольного лагеря

13.	Проведение конкурсов, эстафет, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Формирование в сборные команды района	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

## 2.9. Список литературы и электронных источников

### Список литературы:

Данная программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

Концепции дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

Методическими рекомендациями РМЦ Регионального модельного центра дополнительного образования детей в Республике Марий Эл по разработке и проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы включает на следующие принципы:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014

№ 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»)

(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

### Список используемой литературы (для педагога)

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование. – М., к столетию ориентирования (1897 - 1997).

4. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТ ур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТ ур РФ, 1997.
10. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности»: учебно-методическое пособие. – М., ВЛАДОС, 2000.
12. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.
14. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
15. Туристская игротка. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003;
16. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. - М., ЦГЛ, 2003;
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.

#### **Список используемой литературы (для детей)**

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «ГУРИЯ», ЗУГДИДИ, 1992.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
3. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М., ЭКСМО – Пресс, 2002.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Лебедева Г.М., Торопов С.А., Долматов Ю.Г., Свинин С.П. Рюкзачок: Напутствие туристу-новичку. – Пермь, 1983.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001.

[https://vk.com/federal\\_centre](https://vk.com/federal_centre)

<http://www.tmmoscow.ru/>,

<http://zdorov-tutor.anonii.ru/>;

e-mail: directorrv12@yandex.ru, orgotdelrv12@yandex.ru.

