

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 5 от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов

Приказ № 75/26 от «27» мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туристы - спасатели»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

1 - 2 годы обучения – 7 – 10 лет

3 - 4 годы обучения – 10 - 14 лет

5 – 6 годы обучения – 14 - 17 лет

7 год обучения – 17 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Уровень:

Стартовый (этап начальной подготовки);

Базовый (этап учебно-тренировочной подготовки);

Продвинутый (этап спортивного совершенствования).

Разработчик:

Синев Кирилл Владимирович,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДЮОЦ «Орион»

Новокузнецкий городской округ,
2024 г.

Содержание

Содержание	2
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	6
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
Перечень нормативных документов	6
Тематическая направленность программы.....	7
Новизна программы.	8
Актуальность программы.	8
Значимость программы.....	8
Педагогическая целесообразность	9
Уровни сложности.....	9
Отличительные особенности программы.....	11
Возраст учащихся и особенности их зачисления.....	11
Срок реализации программы.	12
Формы, методы и режим организации занятий	13
Условия реализации программы	15
Воспитательный аспект реализации программы	15
Цель программы.	16
Задачи программы.....	16
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	17
Календарный учебный график для групп стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).....	17
Содержание программы для групп стартового уровня (этап начальной подготовки).	20
Планируемые результаты стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки). 32	
Календарный учебный график для групп базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	33
Содержание программы для групп базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	36
Планируемые результаты базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	48
Календарный учебный график для групп продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования)	50
Содержание программы для групп продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования)	54
Планируемые результаты углубленного уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования)	63
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	65
Календарный учебный график	65
Условия реализации программы	65
Методические материалы	66
Методические рекомендации по психологической подготовке	67
Воспитательная работа	69
Инструкторская и судейская практика	70
Оценочные материалы.....	70
Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы физической подготовленности всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	71
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	74
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА	74
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 План воспитательной работы объединения «Туристы – спасатели»	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результативность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели»	80
Приложение 2.1 Методика «Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.)	85
Приложение 2.2 Методика оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимся (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.)	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Сведения о качестве	99

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы - спасатели»
2. Разработчик программы
педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Синев К.В.
3. Образовательная направленность
Туристско-краеведческая
4. Цель программы
Формирование личности, обладающей компетенциями в области спасательного дела через организацию многолетнего процесса подготовки туристов-спасателей.
5. Задачи программы
<u>Обучающие:</u> <ul style="list-style-type: none">- сформировать специальные знания в области туризма и спасательного дела;- овладеть техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи;- овладеть умениями и навыками выживания в экстремальных условиях;- овладеть умениями правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;- формировать многолетний соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;- сформировать систему знаний по основам здорового образа жизни;- сформировать систему знаний по охране окружающей среды;- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации. <u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none">- развивать интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в данных областях;- развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;- развивать умения и навыки личностного и профессионального самоопределения учащихся;- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности;- сформировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию. <u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none">- формировать Российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;- воспитывать нравственно-этические качества личности: целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;- воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;- воспитывать любовь к природе и грамотное экологическое поведение;- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
6. Возраст учащихся

1 - 2 годы обучения – 7 – 10 лет 3 - 4 годы обучения – 10 - 14 лет 5 – 6 годы обучения – 14 - 17 лет 7 год обучения – 17 – 18 лет
7. Год разработки программы
2012 г., редакция 2024 г.
8. Сроки реализации программы
7 лет обучения по 324 академических часа в каждом году обучения.
9. Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); – Конституция РФ; – Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.); – Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16); – Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»; – Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; – Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; – Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; – Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р; – Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года; – Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года; – Проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов «Билет в будущее»; – Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р); – «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629; – Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О направлении Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года;
- Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»).

10. Рецензенты

Внешняя рецензия: Т.Б. Кропачева, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и методики начального образования КГПИ «КемГУ».

Внутренняя рецензия: С.Н. Липатова, кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных документов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы спасатели» *соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:*

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов «Билет в будущее»;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О направлении Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года;
- Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»).

Тематическая направленность программы.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность. Согласно Концепции развития дополнительного образования программа направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных

требований.

Кроме того, **образовательная программа интегрирует различные виды деятельности: туризм, краеведение, спасательное дело и спорт, а также направленности: туристско-краеведческую и физкультурно-спортивную.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает компоненты, обеспечивающие формирование функциональной грамотности учащихся.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин: «дистанции» и «маршруты») и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке (авторы Суховольский С.Е., Синев К.В.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которые заложены в программе «Туристы-спасатели». В ходе обучения, по программе учащиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Актуальность программы.

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самостоятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации. Программа «Туристы - спасатели» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция».

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся. **Программа разработана в соответствии с региональными социально-экономическими потребностями и проблемами.**

Значимость программы.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые

позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки, обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

За период реализации программа доказала свою эффективность, демонстрируя высокие результаты учащихся. Туристы-спасатели ДЮЦ «Орион» неоднократно поднимались на пьедестал почета, становясь победителями и призерами региональных, межрегиональных и всероссийских соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию и спасательному делу.

Педагогическая целесообразность.

В программе подготовка туристов-спасателей рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Уровни сложности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся:

1. **Стартовый уровень** (этап начальной подготовки (НП)). Двухлетний этап базовой туристской подготовки предусматривает 324 часа ежегодной учебно-тренировочной работы.

За два года занятий учащимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации учащихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

В течение первого года обучения, учащиеся принимают участие в соревнованиях

муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах. На втором году обучения учащиеся осваивают приемы техники туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1-2 классов, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Занятия по ОФП на данном этапе направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Кроме того, особое внимание уделяется подвижным играм и эстафетам, играм с мячом, играм на внимание, сообразительность и координацию. Именно подвижные игры на этом этапе подготовки являются средством увеличения функциональной и психологической нагрузки, которая позволяет добиться более высокого спортивного результата, используя положительную эмоциональную атмосферу, возникшую при их проведении.

2. **Базовый уровень** (этап учебно-тренировочной подготовки (УТ). Трехлетний этап. Предусматривает 324 часа учебно-тренировочной работы в течение учебного года.

За период обучения учащимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность избранного вида спорта. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Кроме того, учащиеся знакомятся с туристскими возможностями родного края, узнают о выдающихся российских и кузбасских спортсменах.

На данном этапе учащиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Каждый годовой цикл первых двух этапов подготовки предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода как оздоровительно-реабилитационного мероприятия, подготовка к которому осуществляется в течение всего календарного года. Кроме того, рекомендуется проведение степенных походов (I и II) в период осенних и весенних каникул. Подготовка к зачетному походу предполагает краеведческое изучение региона, разработку маршрута, распределение и освоение должностно-ролевых обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку, овладение навыками здорового образа жизни и закаливания организма, проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся. Педагогу необходимо уделять значительное внимание психологической подготовке учащихся к зачетным мероприятиям, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют учащемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

3. **Углубленный уровень** (этап спортивного совершенствования (СС) - шестой и седьмой года обучения, - предусматривает по 324 часа работы в течение учебного года.

На данном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей учащихся; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов и туристских маршрутов. На этапе СС происходит ознакомление с кратким историческим обзором развития спортивного туризма как вида спорта в своем регионе.

В течение периода обучения учащиеся выполняют нормативы разряда КМС по спортивному туризму, принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию.

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении

которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, учащимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

Результатом этапа спортивного совершенствования является подготовка к переходу на следующий период обучения высшему спортивному мастерству, который предполагает занятия спортом высших достижений, способствующих выполнению норм звания «Мастер спорта России».

№	Уровень освоения ДООП	Год обучения	Количество часов в год
1	Стартовый	1-ый год обучения (этап начальной подготовки)	324
		2-ой год обучения (этап начальной подготовки)	324
2	Базовый	3-ий год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
		4-ый год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
		5-ый год обучения (этап учебно-тренировочной подготовки)	324
3	Продвинутый	6-ой год обучения (этап спортивного совершенствования)	324
		7-ой год обучения (этап спортивного совершенствования)	324

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Содержание программы реализуется на теоретическом и практическом уровнях, при этом практические занятия по общефизической подготовке могут быть построены на циклических тренировках.

Содержание программы определено общими закономерностями и принципами обучения, воспитания и развития личности, которые обеспечивают преемственность в обучении и соответствие возрастным, психофизиологическим и анатомофизиологическим особенностям учащихся.

Программа предлагает дополнительные средства решения проблемы многолетней подготовки учащихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе на основании многолетнего опыта работы авторов в образовательных учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, с учетом современных требований в сфере физической культуры и спорта.

Возраст учащихся и особенности их зачисления.

Зачисление в группы производится на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся на имя директора установленного образца и подписания согласия на обработку персональных данных родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

Допуск учащихся к занятиям по данной программе осуществляется при наличии медицинского допуска.

На ***этап начальной подготовки*** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ,

желающие заниматься спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке, ГТО и выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Группы на *этапе учебно-тренировочной подготовки* формируются из учащихся, прошедших этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке, ГТО и нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной физической подготовке, ГТЗО и выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов.

На *этапе спортивного совершенствования* группы формируются из спортсменов, выполнивших норматив 1 спортивного разряда по спортивному туризму и по спортивному ориентированию. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (ОФП, СФП), выполнения нормативов ГТО.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.).

Рекомендуемый (примерный) режим учебно-тренировочной работы и требования по физические и технические подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на конец учебного года
Стартовый уровень (этап начальной подготовки)				
1г.о.	7 – 10 лет	15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию
2г.о.	7 – 10 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию
Базовый уровень (этап учебно-тренировочной подготовки)				
3г.о.	10 - 14 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматив 1 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
4г.о.	10 - 14 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива 2 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
5г.о.	14 - 17 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива 1 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
Углубленный уровень (этап спортивного совершенствования)				
6г.о.	14 - 17 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП, выполнения норматива разряда КМС по спортивному туризму и 1 взрослого разряда по спортивному ориентированию
7г.о.	17 – 18 лет	12-15 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТО и СФП и подтверждение разряда КМС и выполнение требований для присвоения спортивного звания МС по спортивному туризму

Срок реализации программы.

Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного

календарным учебным графиком на каждом году обучения (324 часа/год), осуществляется в течение учебного года (36 недель по 9 часов в неделю). Однако, продолжительность подготовки спортсменов-туристов осуществляется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочный процесс, включающий в себя организацию и проведение учебно-тренировочных сборов, и участие в соревнованиях летнего сезона согласно календарю соревнований по спортивному туризму осуществляется вне сетки часов. Кроме того, в летнее время отводится 3-4 недели на период релаксации и восстановления (отдых).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-спасатели» является целенаправленной, практикоориентированной на специализацию по группе дисциплин «дистанции».

Формы, методы и режим организации занятий.

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, лыжные гонки, 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).

Применения информационно-коммуникационных образовательных 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.

Опираясь на поставленную цель в программе и подобранное содержание учебного материала для ее достижения определены соответствующие этому формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности осуществляются с применением здоровьесберегающих образовательных технологий. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие 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, учащихся в пост - и

межсоревновательный период.

Режим организации занятий.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1.	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
2.	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
3.	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4.	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5.	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
6.	шестой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
7.	седьмой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Режим подготовки строится по каждому этапу подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки, как правило, составляет 3 академических часа, периодичность занятий 3 раза в неделю, одно из которых посвящено технической подготовке. Занятие состоит из двух частей: теоретическая подготовка (рекомендованная продолжительность - 2 часа) и тренировка по ОФП (рекомендованная продолжительность - 1 час).

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования – общая продолжительность занятия составляет 3 часа, но изменяется продолжительность частей занятия: теоретическая подготовка уменьшается (рекомендованная продолжительность - 1 час) и возрастает продолжительность тренировочного занятия в связи с добавлением к ОФП средств СФП (рекомендованная продолжительность - 2 часа).

На отдельных учебно-тренировочных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм технике безопасности рекомендуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

Целью программы определено достижение высоких спортивных результатов, что невозможно без организации и проведения учебно-тренировочных занятий на местности и выездных многодневных учебно-тренировочных сборов. **Организация подобного рода учебной деятельности осуществляется с помощью отлаженной системы сетевого взаимодействия с другими учреждения образования и спорта (ГАОУДО «ДООЦ «Сибирская сказка», спорткомплекс ФГБОУ ВО «СибГИУ»).**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06), локально-нормативными актами МАУ ДО «ДЮЦ «Орион».

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, мастер-классы, видеоконференции;
 - занятия в спортивных секциях в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
 - чемпионаты по дисциплинам в области физической культуры и спорта, туризма и краеведения и т.д.

По итогам реализации ДООП используются различные виды и формы контроля в соответствии с Положением «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе: опрос в гугл-формах, тест, анализ видео выполненного учащимися упражнения, анализ творческих работ, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Условия реализации программы.

В программе для каждой категории учащихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки спортсменов высокого класса. Физическое состояние спортсмена отслеживается по индивидуальной карте спортсмена, которая заполняется с момента зачисления обучающихся в объединение, что **позволяет выстраивать индивидуальную образовательную траекторию.**

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+			

Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи «Спортивно-технического комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). Часть испытаний по физической подготовке предлагаемых комплексом ГТО входят в перечень контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой.

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения (*Приложение 1*). Воспитательная работа направлена на сознательное

овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий как для детского объединения, так и общеорганизационных.

Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

Цель программы.

Целью программы является формирование личности, обладающей компетенциями в области спасательного дела через организацию многолетнего процесса подготовки туристов-спасателей.

Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать специальные знания в области туризма и спасательного дела;
- овладеть техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи;
- овладеть умениями и навыками выживания в экстремальных условиях;
- овладеть умениями правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
- формировать многолетний соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- сформировать систему знаний по основам здорового образа жизни;
- сформировать систему знаний по охране окружающей среды;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Развивающие:

- развивать интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в данных областях;
- развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- развивать умения и навыки личного и профессионального самоопределения учащихся;
- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности;
- сформировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Воспитательные:

- формировать Российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
- воспитывать нравственно-этические качества личности: целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;

- воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;
- воспитывать любовь к природе и грамотное экологическое поведение;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап начальной подготовки).

Задачи стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).

Обучающие:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- сформировать знания по основам здорового образа жизни;
- сформировать знания по охране окружающей среды.

Развивающие:

- развивать интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности;
- сформировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма и др.);
- воспитывать нравственно-этические качества личности;
- воспитывать любовь к природе;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		1 г.о. теория	1 г.о. практика	2 г.о. теория	2 г.о. практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ					
1.1	Вводное занятие	2		2		заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1.2	История развития туризма	3	3	3	3	опрос
1.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	1	9	1	9	выполнение зачетных упражнений
2	ГИГИЕНА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ					
2.1	Основы гигиены, личная гигиена	8	6	8	6	тестирование
2.2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	2	14	2	14	выполнение зачетных упражнений
3	ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА					
3.1	Организм человека. Кости, мышцы, связки	5	6	5	6	опрос
3.2	Режим дня спортсмена, гигиенические основы труда и отдыха	4	3	4	3	опрос
3.3	Общая физическая подготовка		9		9	выполнение зачетных упражнений
4	СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА					
4.1	Личное снаряжение для спортивного туризма	3	3	3	3	тестирование
4.2	Групповое снаряжение для спортивного туризма	3	3	3	3	тестирование
4.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		12		12	выполнение зачетных упражнений
5	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ					выполнение практических работ
5.1	История возникновения спортивного ориентирования. Масштаб, план местности, карта, топографические условные знаки	3	3	3	3	тестирование
5.2	Компас, ориентирование по компасу, азимут	3	3	3	3	опрос
5.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		9		9	выполнение зачетных упражнений
6	ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА					
6.1	Теоретическое освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах	3	9	3	9	тестирование, устный опрос
6.2	Тактико-техническая подготовка	2	36	2	36	выполнение зачетных упражнений
6.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		9		9	выполнение зачетных

						упражнений
7	НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ					
7.1	Виды документов, виды регламента	3		3		тестирование
7.2	Теоретическое освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах	3	10	3	10	тестирование, устный опрос
7.3	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях	2	36	2	36	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
7.4	Общая физическая подготовка		12		12	выполнение зачетных упражнений
8	ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ					
8.1	Значение туризма в жизни человека. Подбор личного и группового снаряжения по видам походов	8		8		опрос
8.2	Туристский быт	6	3	6	3	опрос
8.3	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях	2	36	2	36	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
8.4	Общая физическая подготовка		12		12	выполнение зачетных упражнений
9	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	6		6		беседа, опрос
10	СДАЧА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ		6		6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		72	252	72	252	
Всего часов по программе:		324		324		
11	Медико-биологический контроль					Вне сетки часов
12	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.					

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ (этап начальной подготовки).

1. ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ

1.1. Вводное занятие

1 год обучения (2 часа)

Теория. Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион».

2 год обучения (2 часа)

Теория. Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион». Выборы и назначение ответственных за разделы работы секции.

1.2. История развития туризма.

1 год обучения (6 часов)

Теория. Государственные символы Российской Федерации, правила применения государственных символов. Виды туризма, их характеристика. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

Практика. Туристско-краеведческое движение в Кемеровской области.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Государственный флаг Российской Федерации.

Практика. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований, походов.

1.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

1 год обучения (10 часов)

Теория. Общая физическая подготовка: цель, задачи, результаты, значение в жизни человека.

Практика. Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (10 часов)

Теория. Общая физическая подготовка: значение в жизни человека, взаимосвязь психического и физического развития ребенка (1 час).

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

2. ГИГИЕНА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Основы гигиены, личная гигиена

1 год обучения (14 часов)

Теория. Личная гигиена, общие понятия, значение в жизни человека. Личная гигиена туриста, общие понятия, значение в полевых условиях. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Практика. Гигиена тела человека. Гигиенические факторы.

2 год обучения (14 часов)

Теория. Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.

Практика. Основы здорового питания, питание в жизни спортсмена. Питьевой режим: нагрузка, количество и качество потребляемой жидкости спортсменом. Сбалансированное питание и энергетическая адекватность питания.

2.2. Общая физическая подготовка

1 год обучения (16 часов)

Теория. Общая физическая подготовка: значение в жизни человека, взаимосвязь психического и физического развития ребенка.

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (16 часов)

Теория. Общая физическая подготовка: современная физическая подготовка как многоуровневая система. Ее структура и специфические особенности.

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка (8 часов):

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

3. ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

3.1. Организм человека. Кости, мышцы, связки

1 год обучения (11 часов)

Теория. Строение организма человека. Системы органов.

Практика. Мышцы их строение и взаимодействие.

2 год обучения (11 часов)

Теория. Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействие.

Практика. Практическое изучение мышц человека (наблюдение, опыты).

3.2. Режим дня спортсмена, гигиенические основы труда и отдыха

1 год обучения (7 часов)

Теория. Режим дня в повседневной жизни. Понятие о гигиене, гигиенические нормы.

Практика. Режим дня в повседневной жизни и в жизни спортсмена. Значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом.

2 год обучения (7 часов)

Теория. Гигиенические основы труда и отдыха.

Практика. Гигиенические основы спортсмена в походных условиях, на тренировочных сборах, на соревнованиях.

3.3. Общая физическая подготовка

1 год обучения (9 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (9 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

4. СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

4.1. Личное снаряжение для спортивного туризма

1 год обучения (6 часов)

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Условие применения каждого элемента личного снаряжения.

Практика. Применение элементов личного снаряжения. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Практика. Чистка, стирка, хранение личного снаряжения. Подбор и применение снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор и применение личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

4.2. Групповое снаряжение для спортивного туризма

1 год обучения (6 часов)

Теория. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практика. Эксплуатация и хранение одежды и обуви для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма, снаряжения для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению

Практика. Чистка и хранение снаряжения для лыжного туризма. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса. Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса.

4.3. Общая физическая подготовка

1 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

5. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

5.1. История возникновения спортивного ориентирования. Масштаб, план местности, карта, топографические условные знаки

1 год обучения (6 часов)

Теория. Введение в спортивное ориентирование. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Создание простейших планов и схем.

Практика. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Измерение расстояний по карте и на местности. Отметка на контрольном пункте.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий

Практика. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

5.2. Компас, ориентирование по компасу, азимут

1 год обучения (6 часов)

Теория. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика. Снятие азимута. Движение по азимуту. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Приемы преодоления ошибок в технике спортивного ориентирования.

Практика. Построение тактического плана. Отработка тактического плана на местности.

5.3. Общая физическая подготовка

1 год обучения (9 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (9 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

6. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

6.1. Теоретическое освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах

1 год обучения (12 часов)

Теория. Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.

Практика. Отработка возможных ошибок и пути их решения при освоении техники спортивного туризма. Практическая отработка техники вязания узлов по видам, по назначению.

2 год обучения (12 часов)

Теория. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Практика. Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка). Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

6.2. Тактико-техническая подготовка

1 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

2 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

6.3. Общая физическая подготовка

1 год обучения (9 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в

колонну по одному, по два, по три.

2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (9 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

7. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

7.1. Виды документов, виды регламента

1 год обучения (3 часа)

Теория. Понятие о нормативных правоустанавливающих документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: основные требования, веревки, устройства. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: экипировка участника, опорные петли. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: узлы.

2 год обучения (3 часа)

Теория. Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами». Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения юношеских разрядов.

7.2. Теоретическое освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах.

1 год обучения (13 часов)

Теория. Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.

Практика. Отработка возможных ошибок и пути их решения при освоении техники спортивного туризма. Практическая отработка техники вязания узлов по видам, по назначению.

2 год обучения (13 часов)

Теория. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Практика. Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка). Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

7.3. Тактико-техническая подготовка

1 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

2 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7.4. Общая физическая подготовка

1 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением

направления и скорости.

3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

8. ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ

8.1. Значение туризма в жизни человека. Подбор личного и группового снаряжения по видам походов

1 год обучения (8 часов)

Теория. Значение туризма для человека. Туристские возможности родного края. Групповое снаряжение, используемое в спелеопоходах – надежность, компактность, малый вес, герметичность. Групповое снаряжение, используемое в водных походах – надежность, компактность, малый вес, герметичность. Групповое снаряжение, используемое в лыжных походах – надежность, компактность, малый вес, герметичность. Одежда и обувь для походов летнего сезона.

2 год обучения (8 часов)

Теория. Одежда и обувь для походов зимнего сезона. Правила укладки рюкзака. Подбор личного снаряжения для водных походов. Подбор личного снаряжения для спелеопоходов. Подбор личного снаряжения для лыжных походов. Групповое снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор, медаптечка.

8.2. Туристский быт

1 год обучения (9 часов)

Теория. Организация туристского быта. Правила поведения на воде. Правила поведения на спелеотуристском маршруте. Правила поведения в лыжном походе. Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Практика. Отработка правил поведения на воде. Отработка правил поведения на спелеотуристском маршруте. Отработка правил поведения в лыжном походе. Правила установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приготовления пищи. Оборудование места забора воды.

2 год обучения (9 часов)

Теория. Уборка места лагеря. Гигиена в условиях полевого лагеря. Принцип комплектования группы и распределения обязанностей

Практика. Практическая отработка уборки места полевого лагеря. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Типы костров, правила разведения. Организация питания в полевых условиях, приготовление пищи на костре. Отработка навыков укладки рюкзака.

8.3. Тактико-техническая подготовка

1 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

2 год обучения (38 часов)

Теория. Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов.

Практика. Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

8.4. Общая физическая подготовка

1 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.
4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
9. Подвижные игры.
10. Эстафеты.
11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

2 год обучения (12 часов)

Практика: Общая физическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

9. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1 год обучения (6 часов)

Теория. Анализ результатов соревнований по спортивному ориентированию. Ошибки и причины их возникновения.

2 год обучения (6 часов)

Теория. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Выявление ошибок и причин их возникновения. Анализ результатов соревнований по спортивному ориентированию. Ошибки и причины их возникновения.

10. СДАЧА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

1 – 2 годы обучения (6, 6 часов)

Практика. Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

11. Медико-биологический контроль

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства.

12. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона

Участие в период с июня по август в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки)

К концу **первого года** обучения учащиеся будут знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- историю развития спортивного туризма;
- перечень снаряжение, используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

К концу **первого года** обучения учащиеся будут уметь:

- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- применять основные правила личной гигиены и правильного питания;
- выполнять основные упражнения по общефизической подготовке.
- ориентировать карту по компасу;
- определять расстояние по карте и на местности;
- рассчитывать время на прохождение дистанции.

К концу **второго года** обучения учащиеся будут знать:

- основные правила личной гигиены, правильного питания;
- значение основных требований, предъявляемых к одежде и обуви спортсмена – туриста;
- основные правила личной гигиены, правильного питания и самоконтроля в подготовке спортсменов по спортивному туризму;
- условные знаки, виды спортивных карт и масштабов по спортивному ориентированию;
- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин – дистанции);
- основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

К концу **второго года** обучения учащиеся будут уметь:

- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- сдавать контрольно-переводные нормативы;
- передвигаться на лыжах классическим стилем;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа начальной подготовки в качестве помощника руководителя;
- выполнять юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап учебно-тренировочной подготовки)

Задачи базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).

Обучающие:

- сформировать специальные знания в области туризма и спасательного дела;
- овладеть техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования;
- формировать соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- сформировать систему знаний по основам здорового образа жизни;
- сформировать систему знаний по охране окружающей среды;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации

Развивающие:

- развивать интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- развивать умения и навыки личностного и профессионального самоопределения учащихся;
- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- формировать патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;
- воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;
- воспитывать любовь к природе и грамотное экологическое поведение;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Количество часов						Форма аттестации/ контроля
		3 г.о. теория	3 г.о. практика	4 г.о. теория	4 г.о. практика	5 г.о. теория	5 г.о. практика	
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2		2		2		заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
2.	ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ							
2.1.	Государственная символика	2		2		2		беседа
2.2.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		18		12		12	выполнение зачетных упражнений
3.	ТРАВМАТИЗМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ							
3.1.	Основы медицинских знаний	1	2	1	2	1	2	выполнение зачетных упражнений
3.2.	Комплектование медицинской аптечки	1	2	1	2	1	2	
3.3.	Раны, кровотечения.	1	2	1	2	1	2	тестирование
3.4.	Виды повязок, правила наложения повязок на различные части тела.	1	2	1	2	1	2	
3.5.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений
4.	ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА							
4.1.	Питание, врачебный контроль и самоконтроль	1	2	1	2	1	2	опрос
4.2.	Тренированность	1	2	1	1	1	3	опрос
4.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений
5.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ							
5.1..	Виды местности, рельеф	1	2	1	1	1	1	тестирование
5.2.	Ориентирование на разных видах рельефа	1	2	1	2	1	2	тестирование
5.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений
6.	ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА							
6.1.	Характеристика технических приемов	8	10	1	3	-	-	тестирование, устный опрос
6.2..	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений

7.	НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ							
7.1.	Регламент проведения соревнований	2	4	2	2	2	4	тестирование
7.2..	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		50		80		80	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
7.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений
8.	ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ							
8.1.	Алгоритмы подготовки к разным видам походов	9	9	-	-	-	-	опрос
8.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		50		80		80	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
8.3..	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		20		15		15	выполнение зачетных упражнений
9.	ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	2		1	1	1	1	
10.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ		8		20		20	беседа, опрос
11.	СДАЧА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ		6		6		6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		33	291	17	307	16	308	
Всего часов по программе:		324		324		324		
12.	Медико-биологический контроль							Вне сетки часов
13.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.							

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап учебно-тренировочной подготовки)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ **3 - 5 годы обучения (2, 2, 2 часа)**

Теория. Корректировка изменившихся данных в анкетах. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в «Детско-юношеском центре «Орион». Выборы и назначение ответственных за разделы работы группы.

2. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Государственная символика

3 год обучения (2 часа)

Теория. Государственный флаг Российской Федерации.

4 год обучения (2 часа)

Теория. Государственный герб Российской Федерации.

5 год обучения (2 часа)

Теория. Государственный гимн Российской Федерации.

2.2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (18 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (12 часа)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с

использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (12 часа)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзаков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

3. ТРАВМАТИЗМ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

3.1. Основы медицинских знаний

3 год обучения (3 часа)

Теория. Физиологические основы здорового образа жизни.

Практика. Эмоции человека. Стресс.

4 год обучения (3 часа)

Теория. Движение и здоровье.

Практика. Приемы психологической защиты.

5 год обучения (3 часа)

Теория. Первичная, вторичная и третичная профилактика заболеваний.

Практика. Приемы первичной, вторичной и третичной профилактики заболеваний.

3.2. Комплектование медицинской аптечки

3 год обучения (3 часа)

Теория. Лекарства. Общие сведения.

4 год обучения (3 часа)

Теория. Значение медицинской аптечки в полевых условиях.

5 год обучения (3 часа)

Теория. Комплектование медицинской аптечки.

3.3. Раны, кровотечения

3 год обучения (3 часа)

Теория. Классификация ран. Течение раневого процесса. Раневая инфекция. Кровотечения, классификация кровотечений, кровопотеря. Оказание помощи при кровотечении.

Практика. Оказание первой помощи при ранениях. Оказание первой помощи при раневой инфекции. Оказание помощи при кровотечении.

4 год обучения (3 часа)

Теория. Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.

Практика. Профилактика травматизма и заболеваний.

5 год обучения (3 часа)

Теория. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и некоторых животных. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания.

Практика. Профилактика респираторных и простудных заболеваний, пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

3.4. Виды повязок, правила наложения повязок на различные части тела

3 год обучения (3 часа)

Теория. Классификация повязок. Когда и для чего накладываются повязки.

Практика. Комплект для наложения повязок.

4 год обучения (3 часа)

Теория. Основные правила наложения повязок. Техники наложения повязок в зависимости от места наложения и вида повязки.

Практика. Практика наложения различных видов повязок.

5 год обучения (3 часа)

Теория. Компрессионные повязки. Защитные повязки. Окклюзионные повязки.

Практика. Практика наложения компрессионных, защитных, окклюзионных повязок.

3.5. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзаков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

4. ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА

4.1. Питание, врачебный контроль и самоконтроль

3 год обучения (3 часа)

Теория. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практика. Питание спортсмена, значение и важность.

4 год обучения (3 часа)

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля.

Практика. Виды контроля. Примеры врачебного и самоконтроля.

5 год обучения (3 часа)

Теория. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика. Ведение «Дневника спортсмена».

4.2. Тренированность

3 год обучения (3 часа)

Теория. Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели.

Практика. Самоизучение мышц спортсмена.

4 год обучения (2 часа)

Теория. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Практика. Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.

5 год обучения (4 часа)

Теория. Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля.

Практика. Методы восстановления работоспособности организма.

4.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема

нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзачков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

5. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

5.1. Виды местности, рельеф

3 год обучения (3 часа)

Теория. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.

Практика. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты».

4 год обучения (2 часа)

Теория. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Практика. Отработка специальных упражнений для развития памяти, внимания, мышления

5 год обучения (2 часа)

Теория. Технические приемы и способы ориентирования.

Практика. Отработка технических приемов и способов ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

5.2. Ориентирование на разных видах рельефа

3 год обучения (3 часа)

Теория. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Практика. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

4 год обучения (2 часа)

Теория. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры.

Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Практика. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

5 год обучения (2 часа)

Теория. Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. Действия участников после приезда на место соревнований. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Практика. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции.

5.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.

3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзаков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

6. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

6.1. Характеристика технических приемов

3 год обучения (16 часов)

Теория. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по перилам по тонкому льду. Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Организация и снятие перил. Переправа первого участника через реку по бревну. Траверс склона первым участником с командной страховкой. Движение по навесной переправе.

Практика. Технические приемы этапов техники спортивного туризма: подъем по склону с верхней командной страховкой, движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам, движение по перилам по тонкому льду, переправа первого участника вброд, переправа первого участника по тонкому льду, переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну, организация и снятие перил, переправа первого участника через реку по бревну, траверс склона первым участником с командной страховкой, движение по навесной переправе

4 год обучения (4 часа)

Теория. Скоростной спуск. Тропление лыжни. Слаломный спуск. Стили лыжного бега: классический и свободный. Укладка бревна. Транспортировка пострадавшего на носилках и в волокушах по пересеченной местности. Транспортировка груза и лыж на технических этапах. Варианты организации перил в зависимости от условий. Способы преодоления лесных чащоб, завалов.

Практика. Особенности видов лыжных спусков. Особенности и приемы транспортировки пострадавшего на волокушах по пересеченной местности, груза и лыж на технических этапах.

6.2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.
2. Ходьба по качающемуся бревну.
3. Интервальный и переменный бег.
4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзачков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

7. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

7.1. Регламент проведения соревнований

3 год обучения (6 часов)

Теория. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов». Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

Практика. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований

4 год обучения (4 часа)

Теория. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки. (2 час).

Практика. Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

5 год обучения (6 часов)

Теория. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная

комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты.

Практика. Основные принципы определения результатов.

7.2. Тактико-техническая подготовка

3 год обучения (54 часа)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-2 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск.
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

4 год обучения (90 часов)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- движение по перилам вброд,
- движение тонкому льду;
- движение по навесной переправе.

Техника лыжного туризма:

- скоростной спуск;
- коньковый бег;
- повороты на ходу переступанием, из положения «плуга», «полуплуга»;
- подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- спуск в высокой, средней, низкой стойке.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

5 год обучения (90 часов)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего»:

- на носилках по пересеченной местности и вброд;
- по навесной переправе;
- на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- на несущем по бревну с перилами;
- организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- на волокушах;
- на волокушах по тонкому льду;
- на этапе «траверс склона» на несущем.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка)

упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.

2. Ходьба по качающемуся бревну.

3. Интервальный и переменный бег.

4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.

3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).

4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзачков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

8. ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ

8.1. Алгоритмы подготовки к разным видам походов

3 год обучения (18 часов)

Теория. Составление алгоритма подготовки похода: выбор района путешествия, формирование группы и т.д. Изучение картографического и топографического материала, составление маршрута. Комплектование группы, распределение обязанностей. Функции маршрутно-квалификационной комиссии. Особенности упаковки продуктов для водного похода. Формирование списка группового специального снаряжения для спелеопохода 1-2 категории сложности. Формирование списка группового специального снаряжения для водных походов. Составление списка оборудования наземного базового летнего лагеря. Составление списка оборудования для зимнего похода.

Практика. Правила заполнения маршрутной документации и выпуска группы в поход. Составление меню похода, формула расчета продуктов, составление списка продуктов. Составление памятки для зимнего

похода. Составление памятки для летнего водного похода. Составление памятки для летнего спелеопохода. Отчет о походе.

8.2. Тактико-техническая подготовка

3 год обучения (54 часа)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-2 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск.
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

4 год обучения (90 часов)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- движение по перилам вброд,
- движение тонкому льду;
- движение по навесной переправе.

Техника лыжного туризма:

- скоростной спуск;
- коньковый бег;
- повороты на ходу переступанием, из положения «пруса», «полупруса»;
- подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- спуск в высокой, средней, низкой стойке.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

5 год обучения (90 часов)

Практика. Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего»:

- на носилках по пересеченной местности и вброд;
- по навесной переправе;
- на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- на несущем по бревну с перилами;
- организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- на волокушах;
- на волокушах по тонкому льду;
- на этапе «траверс склона» на несущем.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

8.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

3 год обучения (20 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 2 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка)

упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице. Фартлек.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

4 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.

2. Ходьба по качающемуся бревну.

3. Интервальный и переменный бег.

4. Прыжки в длину с разбега.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 3 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: гамма, бег в гору.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

5 год обучения (15 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.

3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).

4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзачков, партнеров по команде и др.)

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

9. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

3 год обучения (2 часа)

Теория. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики.

4 год обучения (2 часа)

Теория. Учебные заведения спортивного туризма в России.

Практика. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий, и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.

5 год обучения (2 часа)

Теория. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного

образования для получения специальностей и профессий.

Практика. Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

10. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ И СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

3 год обучения (8 часов)

Практика. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. Анализ участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Выявление ошибок и поиск пути их исправления

4 год обучения (20 часов)

Практика. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

5 год обучения (20 часов)

Практика. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

11. СДАЧА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

3 – 5 годы обучения (6,6,6 часов)

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

12. Медико-биологический контроль

3 – 4 годы обучения

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства.

5 год обучения

Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

13. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки)

К концу **третьего года** обучения учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- физиологические основы здорового образа жизни;
- классификацию ран;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- классификацию повязок;
- характеристику технических приемов;
- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- местность, ее квалификацию, изображение рельефа при помощи горизонталей.

К концу **третьего года** обучения учащиеся будут уметь:

- составлять алгоритм подготовки похода: выбор района путешествия, формирование группы и т.д.;
- выполнять элементы технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

К концу **четвертого года** обучения учащиеся будут знать:

- основы медицинских знаний;
- техники наложения повязок;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- характеристику технических приемов.
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

К концу **четвертого года** обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять элементы технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса;
- выполнять специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления;
- анализировать уровень самоподготовки;
- основы планирования спортивной тренировки;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера.

К концу **пятого года** обучения учащиеся будут знать:

- первичную, вторичную и третичную профилактику заболеваний;
- компрессионные повязки, защитные повязки, окклюзионные повязки;
- значение и содержание самоконтроля;
- технические приемы и способы ориентирования;
- характеристику технических приемов.
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.

К концу **пятого года** обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять элементы технических приемов транспортировки «пострадавшего»;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- самостоятельно планировать тренировку;
- выполнять норматив с 3 спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап спортивного совершенствования)

Задачи продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).

Обучающие:

- сформировать специальные знания в области туризма и спасательного дела;
- овладеть техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи;
- овладеть умениями и навыками выживания в экстремальных условиях;
- овладеть умениями правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
- формировать многолетний соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- развивать умения и навыки личного и профессионального самоопределения учащихся;
- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности.

Воспитательные:

- формировать патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;
- воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		6 г.о. теория	6 г.о. практика	7 г.о. теория	7 г.о. практика	
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ					
1.1.	Вводное занятие	2		2		заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
1.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
2.	ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ					
2.1.	Порядок использования государственных символов	2		2		тестирование
2.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях					выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
2.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
3.	СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА					
3.1.	Тренировочное планирование	2	2	2	2	опрос
3.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
3.3.	Общая физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
4.	ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ					
4.1.	Виды травм, первая помощь	2	2	2	2	тестирование
4.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
4.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
5.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ					
5.1.	Оценка соревновательной деятельности	2	2	2	2	тестирование, устный опрос

5.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
5.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
6.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
6.1.	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	2	2	2	2	тестирование
6.2.	Межличностные взаимоотношения, командность, приемы и навыки саморегуляции	2	2	2	2	тестирование, устный опрос
6.3.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
6.4.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
7.	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ					
7.1.	Виды и применение восстановительных средств	2	2	2	2	опрос
7.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
7.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
8.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
8.1.	Тактика и особенности прохождения разных видов дистанций	2	2	2	2	беседа, опрос
8.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
8.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
9.	НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ					
9.1.	Правила соревнований по спортивному туризму	1	1	1	1	
9.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
9.3..	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		10		10	выполнение зачетных упражнений
10.	ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА					

10.1.	Профессии в сфере физической культуры, спорта и туризма	1	1	1	1	
10.2.	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях		18		18	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
10.3.	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка		12		12	выполнение зачетных упражнений
11.	СДАЧА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ		6		6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		20	304	20	304	
Всего часов по программе:		324		324		
12.	Медико-биологический контроль					Вне сетки часов
13.	Инструкторская и судейская практика					
14.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.					

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап спортивного совершенствования)

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

6 - 7 годы обучения (2, 2 часа)

Корректировка изменившихся данных в анкетах. Инструкции по охране труда и технике безопасности. Выборы и назначение ответственных за разделы работы группы.

1.1. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часа)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

1.2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

2. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СИМВОЛЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

2.1. Порядок использования государственных символов

6 год обучения (2 часа)

Теория. Порядок использования государственных символов Российской Федерации при проведении официальных спортивных мероприятий.

7 год обучения (2 часа)

Теория. Порядок использования государственных символов Российской Федерации при проведении Олимпийских игр.

2.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

2.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

3. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

3.1. Тренировочное планирование

6 год обучения (4 часа)

Теория. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Практика. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника.

Практика. Совершенствование ведения дневника тренировок спортсмена.

3.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;

- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

3.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

4.1. Виды травм, первая помощь

6 год обучения (4 часа)

Теория. Спортивные травмы и их предупреждение. Холодовые и тепловые поражения

Практика. Приемы транспортировки пострадавшего

7 год обучения (4 часа)

Теория. Сердечно-легочная реанимация, правила проведения. Все виды травм, первая помощь. Синдром длительного сдавливания.

Практика. Все виды травм, первая помощь.

4.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;

- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

4.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка 6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

5. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

5.1. Оценка соревновательной деятельности

6 год обучения (4 часа)

Теория. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Практика. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Практика. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

5.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

5.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

6 год обучения (4 часа)

Теория. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Практика. Ведущие психические качества спортсменов.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Типы темперамента человека и их характеристика. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.

Практика. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования.

6.2. Межличностные взаимоотношения, командность, приемы и навыки саморегуляции

6 год обучения (4 часа)

Теория. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.

Практика. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Психологический климат в команде по спортивному туризму. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование.

Практика. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях.

6.3. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

6.4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

7.1. Виды и применение восстановительных средств

6 год обучения (4 часа)

Теория. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Массаж, общие понятия.

Практика. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности.

Практика. Приемы, техника и методы спортивного массажа. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований.

7.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения

упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

8. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

8.1. Тактика и особенности прохождения разных видов дистанций

6 год обучения (4 часа)

Теория. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. Взаимодействие с соперником на дистанции.

Практика. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте.

7 год обучения (4 часа)

Теория. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Практика. Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:

соревнования по выбору; соревнования на маркированной трассе; соревнования в заданном направлении; комбинированные дистанции.

8.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

8.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

9. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

9.1. Правила соревнований по спортивному туризму

6 год обучения (2 часа)

Теория. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка.

Практика. Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму.

7 год обучения (2 часа)

Теория. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Практика. Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму.

9.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

9.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (10, 10 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

10. ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

10.1. Профессии в сфере физической культуры, спорта и туризма

6 год обучения (2 часа)

Теория. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Практика. Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.

7 год обучения (2 часа)

Теория. Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля.

Практика. Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма.

10.2. Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях

6 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

7 год обучения (18 часов)

Практика. Совершенствование технических приемов в условиях отсутствия полной информации о дистанции (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание не известной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию в соответствующих возрастных группах.

10.3. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

6 - 7 годы обучения (12, 12 часов)

Практика. Общая физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 - 4 годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

Специальная физическая подготовка:

Используются все упражнения 1 – 4 годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того, тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

11. Сдача контрольно-переводных нормативов

6-7 годы обучения (6, 6 часов)

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

12. Медико-биологический контроль

Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

13. Инструкторская и судейская практика

Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях.

14. Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона

Участие, в период с июня по август, в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию согласно календарю соревнований.

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях летнего сезона.

Планируемые результаты углубленного уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования)

К концу **шестого года** обучения учащиеся будут знать:

- спортивные травмы и их предупреждение;
- приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности;
- методы и средства восстановления спортивной работоспособности;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

К концу **шестого года** обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять технические приемы на дистанции – связка;
- планировать учебно-тренировочный процесс в спортивном туризме;
- анализировать выполнение технических приемов участником/связкой/группой.
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек);
- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях», «Технической информации» и «Условий прохождения дистанций»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции.

К концу **седьмого года** обучения учащиеся будут знать:

- сердечно-легочную реанимацию, правила проведения;
- основы психологии личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов;
- виды спортивного массажа и некоторые его особенности;
- детальное чтение рельефа на соревновательной скорости;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.
- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции.

К концу **седьмого года** обучения учащиеся будут уметь:

- анализировать ошибки выполнения технических приемов и их причины;
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по спортивному и ориентированию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Данный раздел программы определяет итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Туристы - спасатели»:

Личностные результаты:

- сформированы личностные качества: патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества, которые отражают Российскую гражданскую идентичность;
- сформированы нравственно-этические качества личности: целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;
- воспитаны чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;
- воспитаны любовь к природе и грамотное экологическое поведение;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

Метапредметные компетенции:

- сформирован интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в данных областях;
- разносторонняя физическая и функциональная подготовленность;
- развито умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- развиты умения и навыки личного и профессионального самоопределения учащихся;
- сформирована потребность участия в общественно полезной деятельности;
- сформирована у учащихся устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Предметные компетенции:

- сформированы специальные знания в области туризма и спасательного дела;
- сформированы навыки техники спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи;
- сформированы умения и навыки выживания в экстремальных условиях;
- сформированы умения правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
- сформирован соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- сформирована система знаний по основам здорового образа жизни;
- сформирована система знаний по охране окружающей среды;
- выполняются нормы на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристы - спасатели» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28 сентября 2020 года N 28).

Начало учебного года - не ранее 15 сентября, для групп 1 года обучения, 2 сентября, для групп 2 –го и выше годов обучения.

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	первый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
2	второй	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
3	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
6	шестой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
7	седьмой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы, предусматривается необходимое минимальное материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- мультимедийного оборудования, компьютер, фото- и видеокамер;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать: сборники подвижных игр и учебные видеофильмы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, спасательному делу, основам медицинской помощи, раздаточный материал, мультимедийные материалы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Методические материалы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. **Программный материал соответствует заявленному возрасту и индивидуальным особенностям детей.** В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая и практическая подготовка, выделены ключевые (основные) компетенции, которыми должны обладать учащиеся и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, доводя их до совершенства. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи **методического обеспечения**. Для успешной реализации программы разработан учебно-дидактический и методический комплект (автор Синев К.В.), куда включены следующие работы:

- Методическая разработка «Организация старта, финиша, предстартовой проверки, технической комиссии» <https://goo.su/9IDQI>;
- Методическая разработка «KROSSFIT: система круговых тренировок» <https://goo.su/VVQ3VDk>;
- Методическое пособие «Основы спортивной тренировки» <https://goo.su/VgVmH>;
- Методическое пособие «Организация и проведение соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» в группе дисциплин «дистанция» <https://goo.su/4XKOslx>;
- Методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» <https://goo.su/HNwk>.

Кроме вышечисленного при организации учебно-тренировочного процесса, рекомендуется использовать на теоретических занятиях по спортивному ориентированию: «Рабочую тетрадь ориентировщика», учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика».

На начальном этапе подготовки учащимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Приобретенные теоретические знания, учащиеся закрепляют практически, с помощью «Рабочей тетради юного ориентировщика» и «Сборника обучающих тестов и практических заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)». В представленных работах по каждой теме есть упражнения и задания на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение учебного материала и корректировать учебно- тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

На этапе учебно-тренировочной подготовки учащиеся переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. На этом этапе рекомендуется использовать следующие методические пособия: «Основы спортивного ориентирования» и «Особенности подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин - дистанции)». С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

На этапе спортивного совершенствования возрастает роль технической подготовки учащихся. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в сезонных учебно- тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Методические рекомендации по психологической подготовке

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно- тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах учебно-тренировочной подготовки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных причин обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов-туристов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом педагог должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений педагога, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Педагог может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к любой другой деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка дистанций соревнований различного класса.

Судейство соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, помощь в организации и проведении соревнований района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, судьи этапа, контролера на КП, секретаря.

Оценочные материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение одного учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при

необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Формы оценки уровня освоения ключевых компетенций в процессе реализации программы проводятся по методике «Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.). *Приложения 2.1, 2.2.*

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Учащиеся 7-10 лет (1 и 2 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 10 - 14 лет (3 и 4 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично

1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30	7,00	8,00	7,30
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00	13,00	15,30	15,00
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени

Учащиеся 14 - 17 лет (5 и 6 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00	9,20	12,00	10,30
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00	18,00	-	-
		-	-	15,00	14,30

Учащиеся 17-18 лет (7 год обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3.	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	-	-	11,30	10,00
		-	-	без учета времени	без учета времени
4.	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50	13,00	-	-
		без учета времени	без учета времени	-	-

5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) Лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	-	9.50	9.15
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	11.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	15.20	13.50	12.10
5 км; мин, с	21.00	19.00	17.30	24.00	22.00	20.30
10 км; мин, с	44.00	40.30	37.20	-	-	-
Лыжи (свободный ход) 5 км; мин, с	20.00	18.00	17.00	23.30	21.00	19.20
Лыжи (свободный ход) 10 км; мин, с	42.00	39.00	35.00	-	-	-

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки	
	6 г.о.	7 г.о.	6 г.о.	7 г.о.
Кросс 2 км; мин, с	-	-	8.45	8.20
Кросс 3 км; мин, с	10.45	10.20	-	-
Лыжи (классический ход) 5 км; мин, с	16.40	16.00	19.00	18.00
Лыжи (классический ход) 10 км; мин, с	35.00	33.10	-	-
Лыжи (свободный ход) 5 км; мин, с	16.10	15.10	18.10	17.30
Лыжи (свободный ход) 10 км; мин, с	33.00	31.30	-	-

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю. С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю. С. Воронов. – Москва : ЦДЮТур, 1999. – 64 с. – Текст : непосредственный.

2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. – Москва : ЦДЮТур, 2000. – 64 с. – Текст : непосредственный.

3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с. – Текст : непосредственный.

4. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с. – Текст : непосредственный.

5. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», – 32 с. – Текст : непосредственный.

6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. – Москва : ЦДЮТур, 1999. – 55 с. – Текст : непосредственный.

7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с. – Текст : непосредственный.

8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей / Приложение к письму Минобрнауки России. – Текст : непосредственный // Дополнительное образование. – 2007. – № 3. – С. 5-7.

9. Подласый, И. П. Педагогика. Новый курс / И. П. Подласый. – Книга 1, 2 . – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 576 с. – Текст : непосредственный.

10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» – Текст : непосредственный // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2008. – №3. – с. 39-42.

11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – Москва : Советский спорт, 2002. – 700с. – Текст : непосредственный.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский. — Москва : Вилад, 1996. – 80 с. – Текст : непосредственный.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – Москва : Советский Спорт, 2001. – 80 с. – Текст : непосредственный.

3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. – Москва. : ЦДЮТур, 1999. – 64с. – Текст : непосредственный

4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - Москва, 2000. – 285 с. – Текст : непосредственный.

5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - Москва. : ЦДЮТур, 2000. – 64с. – Текст : непосредственный.

6. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с. – Текст : непосредственный.

7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с. – Текст : непосредственный.

8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с. – Текст : непосредственный.

9. Константинов, Ю. С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. — Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. — 152 с. — Текст :

непосредственный.

10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - Москва. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228с. — Текст : непосредственный.

11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995. – Текст : непосредственный.

12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 55с. – Текст : непосредственный.

13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань : РИЦ Школа, 2004 – 148с. – Текст : непосредственный.

14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Моргунова. – Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с. – Текст : непосредственный.

15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная- группа» / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – Москва., 2014 – 48 с. – Текст : непосредственный.

16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа») / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – Москва, 2014 – 48 с. – Текст : непосредственный.

17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с. – Текст : непосредственный.

18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – Москва : Советский спорт, 2002 – 700 с. – Текст : непосредственный.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - Москва : Вилад, 1996. – 80 с. – Текст : непосредственный.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – Москва : Советский Спорт, 2001 – 80с. – Текст : непосредственный

3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - Москва, 2000. – 285 с. – Текст : непосредственный.

4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с. – Текст : непосредственный.

5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов - Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228с. – Текст : непосредственный.

6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с. – Текст : непосредственный.

7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе/ Е.А. Обухова. Новосибирск, 2006. – 80 с. – Текст : непосредственный

8. Правила вида спорта «Спортивный туризм» / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». Москва, 2021 – 839 с – Текст : непосредственный.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ – СПАСАТЕЛИ»

педагог дополнительного образования Синева К.В.

ЦЕЛЬ воспитания: создание единого воспитательного пространства объединения для формирования у учащихся гражданской идентичности, приобщения их к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения и способности к успешной социализации в обществе.

ЗАДАЧИ воспитания:

1. Реализовывать воспитательные возможности занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Туристы-спасатели», использовать на занятиях интерактивные формы освоения практико-ориентированной, лично – значимой деятельности;
2. Инициировать и поддерживать самоуправление учащихся;
3. Организовывать профориентационную работу с учащимися;
4. Организовывать участие учащихся в соревнованиях, фестивалях, выставках, конкурсах, конференциях и реализовывать их воспитательный потенциал;
5. Инициировать и поддерживать развитие социальной активности обучающихся, вовлекать их в добровольчество, общественно – значимую деятельность;
6. Организовывать работу с родителями или законными представителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы объединений. Каждое из них представлено в соответствующих модулях воспитания и реализуется через план воспитательных мероприятий, утвержденный на текущий учебный год.

Направления организации воспитательной деятельности	Практико-ориентированные формы и виды деятельности учащихся	Модули-векторы реализации тематических проектов
Учебные занятия по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам	Обучение на занятиях туристско-краеведческой направленности строится в форме занятий на местности, походов и экспедиций. В ходе проведения занятий предусматривается приобретение детьми основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма; навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих и исследовательских наблюдений, поисковых работ, грамотного использования специального снаряжения и оборудования.	«Воспитание на учебном занятии»
Организация воспитательной деятельности в детских объединениях	– Коллективные формы: праздники, акции, флешмоб, баттл; – Групповые формы: досуговые, развлекательные, тематические вечера, игровые программы, конкурсы, квесты, квизы, интеллектуальные игры, информационно-просветительские, познавательного характера,	«Воспитание в детском объединении»

	выставки, экскурсии, тематические программы.	
Воспитательные мероприятия в детских объединениях, образовательной организации	<ul style="list-style-type: none"> – Разновозрастные КТД, в процессе которых складывается особая детско-взрослая общность; – Спортивные соревнования, проекты, в которых участвуют дети и родители; – Мероприятия образовательной организации – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все творческие объединения учреждения дополнительного образования детей; – Торжественные ритуалы посвящения; – Церемонии награждения (по итогам года) учащихся объединений, педагогов и родителей за активное участие в жизни учреждения, защиту чести учреждения в соревнованиях. 	«Ключевые культурно-образовательные события»
Продуктивное взаимодействие с родителями	<ul style="list-style-type: none"> – Родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей учащихся; – Семейный клуб; – Проведение мастер-классов, круглых столов с приглашением специалистов или экспертов в определенной сфере; – Дни открытых дверей, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе; – Встречи со специалистами по запросу родителей. 	«Взаимодействие с родителями»
Индивидуализация образовательного процесса	Реализовывать потенциал наставничества в воспитании детей и подростков как основу поддержки и развития мотивации к саморазвитию и самореализации: участие в совместных конкурсах и проектных работах; участие в совместных походах; спортивные, культурные мероприятия.	«Наставничество»

**План воспитательной работы объединения «Туристы – спасатели»
на 2024-2025 учебный год**

№	Месяц проведения	Форма, наименование мероприятия	Место проведения	Направление воспитания (выбрать)
1	сентябрь	«День знаний»-спортивно-развлекательная программа	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
2	сентябрь	«Осенний экологический десант» - экологическое мероприятие по уборке мусора, приуроченное к дню туризма	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Экологическое
3	сентябрь	Родительское собрание «Знакомство с документами, регламентирующими поведение учащихся в МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	
4	октябрь	Проведение занятия «День войск гражданской обороны МЧС»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
5	октябрь	Разговор о важном «День учителя»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
6	ноябрь	Разговор о важном «День народного единства»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
7	ноябрь	Беседа: «Профессии, связанные со спортивным туризмом»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
8	ноябрь	Квиз «Какие в нашей стране есть символы»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Изучение государственных символов РФ
9	декабрь	«День Конституции Российской Федерации»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
10	декабрь	Подготовка родительской общественности к соревнованиям по спортивному ориентированию «Новогодний лабиринт»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Физическое развитие и культура здоровья
11	декабрь	Соревнования по спортивному ориентированию «Новогодний лабиринт»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Духовное и нравственное
12	январь	Виртуальная обзорная экскурсия по городу «Новокузнецк - город музеев»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Приобщение детей к культурному наследию
13	январь	Участие в социальной акции «Рождество для каждого»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
14	январь	Участие в соревнованиях «Семейный эколабиринт»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Экологическое
15	февраль	«День защитника Отечества»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Духовное и нравственное
16	март	«Международный женский день»- конкурс семейных фотографий.	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Духовное и нравственное
17	март	Беседа «День воссоединение Крыма и с	МАУ ДО ДЮЦ	Гражданское и

		Россией»	«Орион»	патриотическое
18	апрель	«День космонавтики»-конкурс проектов.	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Духовное и нравственное
19	апрель	Участие в социальных акциях в рамках Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Экологическое
20	май	Проведение мероприятия посвященного 80-летию годовщине победы в Великой отечественной войне: «Мы будем помнить всегда!»	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Гражданское и патриотическое
21	май	Подготовка родительской общественности к Всероссийским массовым соревнованиям по спортивному ориентированию «Российский Азимут» в Кемеровской области	МАУ ДО ДЮЦ «Орион»	Физическое развитие и культура здоровья

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-СПАСАТЕЛИ»

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Туристы-спасатели» туристско-краеведческой направленности реализуется в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» города Новокузнецка Кемеровской области с 2006 года.

Реализация программы направлена на формирование личности, обладающей компетенциями в области спасательного дела через организацию многолетнего процесса подготовки туристов-спасателей и предусматривает приобретение основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков.

Содержание программы предполагает введение в специализацию – юный спасатель. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются инструкторы, врачи, спасатели.

Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

Программа обеспечивает сетевое взаимодействие на базе образовательных организаций, учреждений спорта в контексте информационного сотрудничества.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). 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, наглядные, практические.

Применения информационно-коммуникационных образовательных 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.

Опираясь на поставленную цель в программе и подобранное содержание учебного материала для ее достижения определены соответствующие этому формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности осуществляются с применением здоровьесберегающих образовательных технологий. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие 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, учащихся в пост - и межсоревновательный период.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Одной из задач, стоящих перед педагогом в современных условиях, является внедрение в практику преподавания новых моделей образовательной системы, в том числе системы оценивания планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Это обуславливает необходимость включения в систему проверки и оценки разнообразных способов контроля, но в любом случае система должна обладать развивающей по отношению к учащимся функцией. Для этого необходимо выполнение следующих условий:

- индивидуальный характер контроля;
- систематичность, регулярность контроля на всех этапах обучения;
- разнообразие форм контроля, обеспечивающее выполнение его обучающей, развивающей и воспитывающей функции, повышение интереса учащихся к его проведению и результатам;
- всесторонность: контроль должен охватывать все разделы дополнительной общеобразовательной программы, обеспечивать проверку теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся;

- объективность;
- дифференцированный подход;
- единство требований контроля за учебной работой учащихся.

Система оценки результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели» призвана обеспечить интегральную и дифференцированную информацию о процессе преподавания и процессе обучения, отслеживать индивидуальный прогресс учащихся в достижении планируемых результатов, обеспечивать обратную связь для педагога, учащихся и родителей, отслеживать эффективность реализации образовательной программы.

Диагностика результатов деятельности объединения проводится на различных этапах усвоения материала. Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы:

- педагогическое наблюдение;
- беседа, интервью;
- метод экспертных оценок;
- самооценка, взаимооценка;
- анкетирование и тестирование;
- контрольные срезы по карточкам, вопросам;
- игровые методы (для проверки усвоения текущего материала и практических умений).

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.

Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей

которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

1. Высокий – учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике, смог убедительно презентовать проделанную им работу.
2. Средний – усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике, испытывал затруднения во время презентации своего проекта.
3. Низкий – овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

Контроль предметных, метапредметных компетенций и личностных результатов осуществляется с помощью методики «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.) (Приложение 2.1). Заполняется педагогом три раза в год по итогам наблюдения, исходя из ожидаемых результатов реализации программы. (Приложение 2.2).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ результатов мониторинга оценки качества реализации программы «Туристы-спасатели» за 3 учебных года выявил:

- обучение по программе дает стабильно высокие результаты, возможность определиться в сфере туризма, ориентирования, спасательного дела, медицины, реализоваться в интересном деле, утвердить себя и свои успехи в общественном мнении, включает воспитанников в систему новых отношений, помогающую выявить свои способности, профессиональные качества, определиться в мире профессий;

- обучение по программе формирует устойчивые навыки выживания в условиях, приближенных к экстремальным; безопасности жизнедеятельности в городских и природных условиях, ответственного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности посредством вовлечения учащихся в активную туристско-краеведческую деятельность и овладения ими основами спасательного дела, а также приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».

По данным мониторинга удовлетворенности детей и родителей качеством образовательного процесса можно сделать вывод, что по результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели» наблюдается положительная динамика и позитивные изменения по каждому показателю.

Это подтверждает ее результативность и высокое качество организации образовательного процесса, обеспечивающее не только «выращивание» личности социально активной, уважающей законы Российской Федерации и правопорядок, но и готовой выполнять свои обязанности перед обществом и государством, способной внести посильный вклад в повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства.

Методика «Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе»
(модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ				
Теоретическая подготовка учащихся				
<i>Специальные знания в области туризма и спасательного дела</i>	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>Низкий уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные срезы по карточкам
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
<i>Система знаний по основам здорового образа жизни; по охране окружающей среды</i>	Осмысленность и правильность использования специальной лексики и терминологии, уместность ее употребления	<i>Низкий уровень</i> (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины/употребляет неуместно)	1	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные срезы по карточкам
		<i>Средний уровень</i> (сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (осознанно и рационально употребляет специальные термины в полном соответствии с их содержанием)	3	
Практическая подготовка учащихся				
<i>Умение правильно действовать в аварийных и экстремальных</i>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<i>Низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности)	1	Выполнение контрольных нормативов

<i>ситуациях с соблюдением мер безопасности</i>		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности составляет более ½)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности предусмотренными программой за конкретный период)	3	
Владение навыками выживания в экстремальных условиях	Отсутствие затруднений в использовании техники выживания в экстремальных условиях	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не подготовлен к выживанию в экстремальных условиях)	1	Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (ограничено владеет техникой выживания)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (способен выжить в критической ситуации, не испытывает особых трудностей в использовании техники выживания)	3	
Владение техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи	Отсутствие затруднений в применении знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения в применении знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> тактико-технической подготовленности (применяет знания о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи с подсказкой педагога)	2	

		<i>Высокий уровень</i> (не испытывает особых трудностей в применении знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи)	3	
Выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации	Итоги выступлений на официальных спортивных соревнованиях или физкультурных мероприятиях	<i>Низкий уровень</i> (учащийся показывает низкие результаты участия в соревнованиях)	1	Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (учащийся показывает не стабильные результаты участия в соревнованиях)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (учащийся показывает стабильные результаты необходимые для присвоения спортивных разрядов)	3	
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ				
Сформированность интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи	Учебно-познавательный интерес к занятиям спортом	<i>Начальный (элементарный) уровень</i> сформированности интереса (у учащегося интерес практически не обнаруживается; более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые)	1	Контрольные срезы по карточкам, вопросам
		<i>Репродуктивный уровень</i> (ситуативный учебный интерес; возникает на способы решения новой частной единичной задачи (но не системы задач))	2	
		<i>Творческий уровень</i> (устойчивый учебно-познавательный интерес; учащийся проявляет выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительные сведения, имеется мотивированная избирательность интереса)	3	

Сформированность устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, способности к самостоятельному	Ведение здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не ориентирован на ведение здорового образа жизни, нуждается в постоянном контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся частично мотивирован к ведению здорового образа	2	
физическому и нравственному самосовершенствованию	самосовершенствованию	жизни, физически и нравственно совершенствуется помощью педагога или родителей)		
		<i>Высокий уровень</i> (несет ответственность за свое здоровье; готов к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию)	3	
Сформированность в потребности участия в общественно полезной деятельности	Принятие решения участия в общественно полезной деятельности	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не готов участвовать в общественно полезной деятельности, нуждается в постоянном контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение
		<i>Средний уровень</i> (принимает решения участия в общественно полезной деятельности с помощью педагога или родителей)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (испытывает потребность участия в общественно полезной деятельности)	3	
Умение совершенствовать физические качества, функциональные возможности	Самостоятельность в использовании средств общей физической подготовки	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не знает и не использует средствами ОФП, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение, взаимооценка
		<i>Средний уровень</i> (использует средства ОФП помощью и под контролем педагога или родителей)	2	

		<i>Высокий уровень</i> (учащийся знает и самостоятельно использует средства ОФП, не нуждается в помощи и контроле педагога)	3	
Умение находить компромиссы и обитье решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций	Самостоятельность в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов	<i>Низкий уровень</i> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение, самооценка, взаимооценка
		<i>Средний уровень</i> (решает конфликты и находит	2	
		компромиссы с помощью педагога или родителей)		
		<i>Высокий уровень</i> (легко решает конфликты и находит компромиссы)	3	
Умение самостоятельно и осознанно определять маршрут своего профессионального развития	Готовность к самостоятельному, осознанному определению профессионального пути	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не готов к выбору профессии, серьезно не задумывался об этом)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (задумался о профессиональном будущем, но представления поверхностные, несерьезные)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (готов к выбору профессии, серьезно размышляет об этом, делает взвешенные шаги, уже есть готовый адекватный профессиональный план)	3	
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
		<i>Низкий уровень</i> (учащийся не участвует в общественной, культурной жизни страны, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	

<i>Сформированность гражданской российской идентичности</i>	Включенность в общественную, культурную жизнь страны	<i>Средний уровень</i> (учащийся участвует в общественной, культурной жизни страны только с подачи педагога)	2	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Высокий уровень</i> (участвует в общественной, культурной жизни страны)	3	
<i>Нравственно-этические качества личности</i>	Свободная позитивная нравственная позиция, самостоятельность в оценке происходящего и своей деятельности в соответствии с	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не имеет позитивную нравственную позицию, испытывает серьезные затруднения в оценке происходящего и своей деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
	интересами окружающих его людей	<i>Средний уровень</i> (имеет не устойчивую нравственную позицию, оценивает происходящее и свою деятельность с помощью педагога)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (обладает свободной позитивной нравственной позицией, самостоятельно оценивает происходящее и свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей)	3	
<i>Навыки сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками</i>	Способность взаимодействовать с другими, вести диалог, находить общие цели, заниматься совместной деятельностью	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не включается в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (не охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)	3	

Сформированность ответственного отношения к окружающей среде	Любовь к природе и грамотное экологическое поведение	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не обладает экологическими знаниями, экологическим мышлением, экологически оправданным поведением)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся обладает поверхностными экологическими знаниями)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (умеет правильно анализировать и устанавливать причинно-следственные связи экологических проблем и прогнозировать экологические последствия человеческой деятельности)	3	
Обладает ценностным отношением к здоровому и безопасному образу жизни	Способность ответственно относиться к своему здоровью	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не может самостоятельно ответственно относиться к своему здоровью)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
	здоровью	<i>Средний уровень</i> (старается вести правильный образ жизни, не всегда следует правилам и нормам здорового образа жизни)	2	тестирование
		<i>Высокий уровень</i> (ответственно относится к своему здоровью; ведет правильный образ жизни)	3	

Методика оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.)

ФИО учащегося _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Контроль			Методы диагностики
			Входной	Промежуточный	Итоговый	
ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ						
Теоретическая подготовка учащихся						
<i>Специальные знания в области туризма и спасательного дела</i>	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>Низкий уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)				Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные срезы по карточкам
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)				
		<i>Высокий уровень</i> (освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)				
<i>Система знаний по основам здорового образа жизни; по охране окружающей среды</i>	Осмысленность и правильность использования специальной лексики и терминологии, уместность ее употребления	<i>Низкий уровень</i> (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины/употребляет неуместно)				Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные срезы по карточкам
		<i>Средний уровень</i> (сочетает специальную терминологию с бытовой)				
		<i>Высокий уровень</i> (осознанно и рационально употребляет специальные термины в полном соответствии с их				

		содержанием)				
Практическая подготовка учащихся						
Умение правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<i>Низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½предусмотренных умений и навыков действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности)				Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности составляет более ½)				
		<i>Высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками действия в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности предусмотренными программой за конкретный период)				
Владение навыками выживания в экстремальных условиях	Отсутствие затруднений в использовании техники выживания в экстремальных условиях	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не подготовлен к выживанию в экстремальных условиях)				Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (ограничено владеет техникой выживания)				
		<i>Высокий уровень</i> (способен выжить в критической ситуации, не испытывает особых трудностей в использовании техники выживания)				
Владение техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования,	Отсутствие затруднений в применении знаний о технике и тактике туризма,	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения в применении знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи, нуждается в постоянной помощи и контроле				Выполнение контрольных нормативов

<i>первой помощи</i>	ориентирования	педагога)				
	на местности, оказания первой помощи	<i>Средний уровень</i> тактико-технической подготовленности (применяет знания о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи с подсказкой педагога)				
		<i>Высокий уровень</i> (не испытывает особых трудностей в применении знаний о технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой медицинской помощи)				
Выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации	Итоги выступлений на официальных спортивных соревнованиях или физкультурных мероприятиях	<i>Низкий уровень</i> (учащийся показывает низкие результаты участия в соревнованиях)				Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (учащийся показывает не стабильные результаты участия в соревнованиях)				
		<i>Высокий уровень</i> (учащийся показывает стабильные результаты необходимые для присвоения спортивных разрядов и званий)				
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ						
Сформированность интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой	Учебно-познавательный интерес к занятиям спортом	<i>Начальный (элементарный) уровень</i> сформированности интереса (у учащегося интерес практически не обнаруживается; более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые)				Контрольные срезы по карточкам, вопросникам
		<i>Репродуктивный уровень</i> (ситуативный учебный интерес; возникает на способы решения новой частной единичной задачи (но не системы задач))				

<i>доврачебной медицинской помощи</i>		<i>Творческий уровень</i> (устойчивый учебно-познавательный интерес; учащийся проявляет выраженное творческое				
		отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительные сведения, имеется мотивированная избирательность интереса)				
Сформированность устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, способности к самостоятельному у физическому и нравственному самосовершенствованию	Ведение здорового образа жизни, способность к самостоятельному у физическому и нравственному самосовершенствованию	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не ориентирован на ведение здорового образа жизни, нуждается в постоянном контроле педагога)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся частично мотивирован к ведению здорового образа жизни, физически и нравственно совершенствуется помощью педагога или родителей)				
		<i>Высокий уровень</i> (несет ответственность за свое здоровье; готов к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию)				
Сформированность в потребности участия в общественно полезной деятельности	Принятие решения участия в общественно полезной деятельности	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не готов участвовать в общественно полезной деятельности, нуждается в постоянном контроле педагога)				Педагогическое наблюдение
		<i>Средний уровень</i> (принимает решения участия в общественно полезной деятельности с помощью педагога или родителей)				
		<i>Высокий уровень</i> (испытывает потребность участия в общественно полезной деятельности)				

Умение совершенствоваться в физические качества, функциональные возможности	Самостоятельность в использовании средств общей физической подготовки	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не знает и не использует средствами ОФП, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)				Наблюдение, самооценка
		<i>Средний уровень</i> (использует средства ОФП помощью и под контролем педагога или				
		родителей)				
		<i>Высокий уровень</i> (учащийся знает и самостоятельно использует средства ОФП, не нуждается в помощи и контроле педагога)				
Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций	Самостоятельность в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов	<i>Низкий уровень</i> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)				Наблюдение, самооценка, самооценка
		<i>Средний уровень</i> (решает конфликты и находит компромиссы с помощью педагога или родителей)				
		<i>Высокий уровень</i> (легко решает конфликты и находит компромиссы)				
Умение самостоятельно и осознанно определять	Готовность к самостоятельному, осознанному определению	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не готов к выбору профессии, серьезно не задумывался об этом)				Педагогическое наблюдение, беседа,
		<i>Средний уровень</i> (задумался о профессиональном будущем, но представления поверхностные, несерьезные)				

<i>маршрут своего профессионального развития</i>	профессионального пути	<i>Высокий уровень</i> (готов к выбору профессии, серьезно размышляет об этом, делает взвешенные шаги, уже есть готовый адекватный профессиональный план)				тестирование
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						
<i>Сформированность гражданской российской идентичности</i>	Включенность в общественную, культурную жизнь страны	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не участвует в общественной, культурной жизни страны, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся участвует в общественной, культурной жизни страны только с подачи педагога)				
		<i>Высокий уровень</i> (участвует в общественной, культурной жизни страны)				
<i>Нравственно-этические качества личности</i>	Свободная позитивная нравственная позиция, самостоятельность в оценке происходящего и своей деятельности в соответствии с интересами окружающих его людей	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не имеет позитивную нравственную позицию, испытывает серьезные затруднения в оценке происходящего и своей деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (имеет не устойчивую нравственную позицию, оценивает происходящее и свою деятельность с помощью педагога)				
		<i>Высокий уровень</i> (обладает свободной позитивной нравственной позицией, самостоятельно оценивает происходящее и свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей)				

Навыки сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками	Способность взаимодействовать с другими, вести диалог, находить общие цели, заниматься совместной деятельностью	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не включается в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (не охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)				
		<i>Высокий уровень</i> (охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)				
Сформированность ответственного отношения к окружающей среде	Любовь к природе и грамотное экологическое поведение	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не обладает экологическими знаниями, экологическим мышлением, экологически оправданным поведением)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся обладает поверхностными экологическими знаниями)				
		<i>Высокий уровень</i> (умеет правильно анализировать и устанавливать причинно-следственные связи экологических проблем и прогнозировать экологические последствия человеческой деятельности)				
Сформированность ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни	Способность ответственно относиться к своему здоровью	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не может самостоятельно ответственно относиться к своему здоровью)				Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (старается вести правильный образ жизни, не всегда следует правилам и нормам здорового образа жизни)				
		<i>Высокий уровень</i> (ответственно относится своему здоровью; ведет правильный образ жизни)				

СВЕДЕНИЯ О КАЧЕСТВЕ

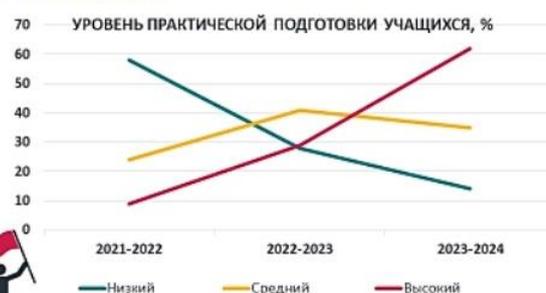
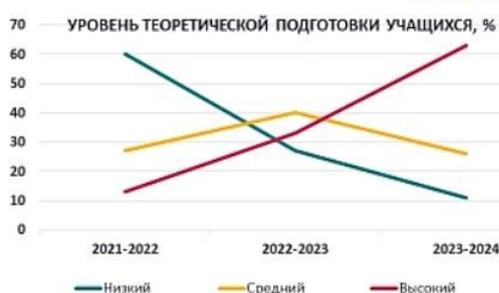
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели»

Контроль предметных, метапредметных компетенций и личностных результатов осуществляется с помощью методики «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.)

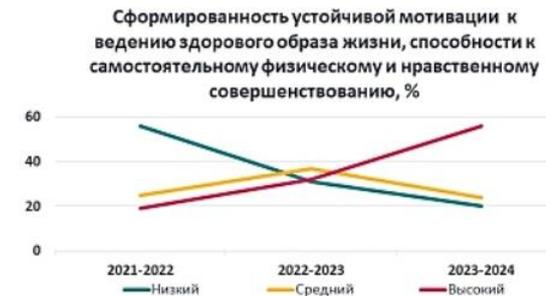
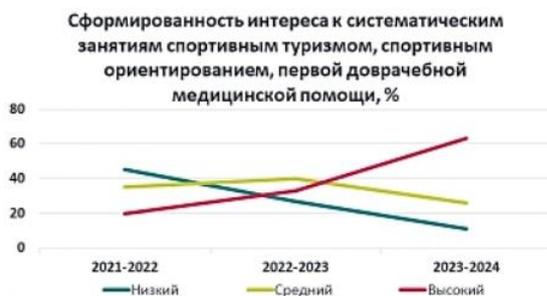
Ниже представленные диаграммы демонстрируют результаты (в процентном соотношении), полученные в последнем цикле реализации программы, т.е. за период обучения с сентября 2021 по май 2024 гг.



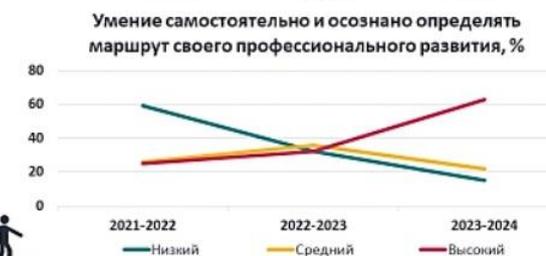
ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ



МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ



Туристско-спортивная деятельность – значимый ресурс профессиональной ориентации детей и молодежи, их адаптации к жизни в обществе. Дополнительные навыки, знания и умения в области туризма и проведения спасательных работ создают предпосылки для развития начальных профессиональных компетенций и могут стать определяющими в выборе учащимися своей будущей профессии.

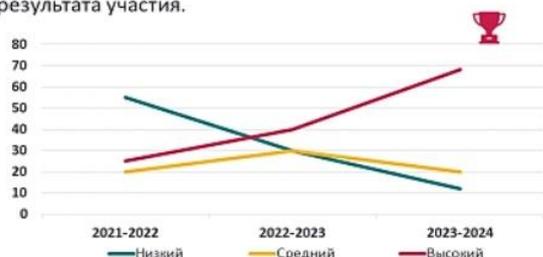


ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



УЧАСТИЕ УЧАЩИХСЯ В КОНКУРСАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СЛЕТАХ

Участие учащихся в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсах, соревнованиях по спортивному туризму, туристических слетах и т.д. - важнейший показатель качества и результативности образовательного процесса в системе дополнительного образования является. Учет результатов в конкурсах и соревнованиях разного уровня ведется в течение всего срока обучения. Участие в конкурсных мероприятиях, призовые места, победы оцениваются в зависимости от уровня мероприятия и результата участия.



КОЛИЧЕСТВО СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ И ЗВАНИЙ, ПРИСВОЕННЫХ УЧАЩИМСЯ В ПЕРИОД 2014-2024гг.

При отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет выполнение нормативов спортивных разрядов.

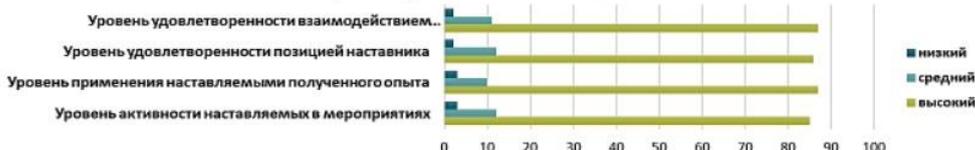


МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ

Ежегодно показатели удовлетворенности учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристы-спасатели» и их родителей различными аспектами организации и реализации образовательного процесса имеют высокие значения.



РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ НАСТАВНИЧЕСТВА «УЧЕНИК-УЧЕНИК»



Анализ результатов мониторинга оценки качества реализации программы «Туристы-спасатели» за 3 учебных года выявил:

- обучение по программе дает возможность определиться в сфере туризма, ориентирования, спасательного дела, медицины, включает воспитанников в систему новых отношений, помогающую выявить свои способности, профессиональные качества, определиться в мире профессий;
- обучение по программе формирует устойчивые навыки выживания в условиях, приближенных к экстремальным; безопасности жизнедеятельности в городских и природных условиях, ответственного отношения к вопросам личной и коллективной безопасности; дает возможность для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель»