

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4
от 17.04.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО

ДФОЦ «Дельфин №8»

И.В. Цыганов

17.04.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:

Дубовая Майя Мерабовна,
педагог дополнительного образования

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)»**

1.	Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.3.	ФИО, должность	Дубовая Майя Мерабовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	тип программы	дополнительная общеобразовательная программа
	вид программы	общеразвивающая
	принцип проектирования	модульный
	форма организации содержания и учебного процесса	- занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий; - групповая, парная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов.
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством занятий спортивным туризмом.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению основами походной деятельности и техникой прохождения дистанций спортивного туризма. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-

		тематического направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении походов разного вида, а также соревнований по спортивному туризму и участие в них в качестве помощника судьи. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках походно-экспедиционной деятельности.
5.6.	Язык обучения	русский
5.7.	Обучение по Программе	на бесплатной основе
5.8.	Программа размещена на сайте организации	https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm .
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: - учебно-тренировочные занятия; - практические занятия; - совместные с родителями занятия, мастер-классы, походы и т.п.; - беседы, лекции, тренинги; - учебно- тренировочные сборы; - инструкторская и судейская практика; - соревнования, в т.ч. внутри группы; - экскурсии, походы выходного дня; - походы-экспедиции; - демонстрация фото-видео материала; - тесты и зачеты; - индивидуальная работа; - проведение восстановительно-профилактических мероприятий; - просмотр учебных кинофильмов; - воспитательные события, в т.ч. в дистанционном формате. Методы образовательной деятельности: - словесные (объяснение, беседа, инструктаж, лекция); - наглядные (наблюдение, демонстрация, просмотр видео); - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические (учебно-тренировочные занятия, турниры, первенства, соревнования, самостоятельная работа);

		- дистанционные (презентации на электронных носителях, через социальные сети; обучающие сайты; интернет-источники; онлайн-платформа ZOOM, Skype, WhatsApp, и др.); - аналитические (анализ учебно-тренировочных занятий и соревнований и т.п); - создание ситуаций успеха.
7.	Формы мониторинга результативности	Формы подведения итогов реализации программы: - Входной контроль (диагностическая беседа); - Текущий контроль (опрос, наблюдение, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции и маршрута, ведение дневника самоконтроля, поход выходного дня). - Промежуточная аттестация (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции и маршрута, соревнование, походы разного вида). - Аттестация по завершению освоения программы (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции и маршрута, соревнование, поход-экспедиция).
8.	Результативность реализации программы	Система оценки результативности и качества реализации программы: 1. Сохранность контингента обучающихся. 2. Полнота и уровень усвоения программы 3. Метапредметные и личностные результаты. 4. Результативность участия обучающихся в соревновательной деятельности. - Портфолио достижений. - Выполнение спортивных разрядов. 5. Участие обучающихся в походах разного вида. 6. Степень удовлетворенности обучающихся и их родителей (законных представителей). Фиксация результатов осуществляется по уровням: удовлетворительный, оптимальный, эффективный.
9.	Дата утверждения, последней корректировки	29.08.2019 г.- дата утверждения; 17.04.2025 г. – дата последней корректировки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм (дистанции)»	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
Направленность Программы	7
Нормативно-правовое обеспечение	7
Актуальность Программы	9
Новизна Программы	10
Отличительные особенности Программы	10
Педагогическая целесообразность Программы	11
Адресат Программы и характеристика основных возрастных особенностей детей, условия приема обучающихся	11
Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения, режим занятий	12
1.2. Цель и задачи Программы	14
1.3. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	16
1.4. Содержание Программы	
1.4.1. Учебный план	28
1.4.2. Учебный (тематический) план	
1 год обучения	29
2 год обучения	30
3,4 год обучения	33
5 год обучения	35
6 год обучения	39
1.4.3. Содержание учебного (тематического) плана Программы	
1,2 год обучения	43
3,4 год обучения	51
5 год обучения	55
6 год обучения	59
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	61
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы	
2.1. Календарный учебный график*	69
2.2. Условия реализации Программы	
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	70
2.2.2. Дидактическое обеспечение	70
2.2.3. Кадровое обеспечение	72
2.3. Формы аттестации/контроля	72
2.4. Оценочные материалы	75
2.5. Методические материалы	94

2.6. Воспитательные компоненты	
<i>Рабочая программа воспитания</i>	97
<i>Календарно-тематический план</i>	113
2.7. Список литературы	116
2.8. Приложения	
<i>Приложение № 1. Документация оценки качества образовательных результатов</i>	119
<i>Приложение № 2. Календарный учебный график по годам обучения</i>	122

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительное образование детей на сегодняшний день – важная составляющая всей системы образования Российской Федерации. И не удивительно, ведь именно оно выступает важнейшим средством в воспитании многогранной личности, способствует развитию творческих способностей и ранней профессиональной ориентации. В современном мире, где дети все больше времени проводят в виртуальной реальности, сидя за компьютерами и гаджетами, спортивный туризм становится особенно значимым и ценным инструментом для их гармоничного развития. Это не просто развлечение, а мощный комплексный инструмент, сочетающий в себе физическую активность, познание окружающего мира и формирование важных жизненных навыков.

Туристско-краеведческая деятельность преследует интегрированные цели, когда задачи воспитания, обучения, оздоровления, спортивного роста и совершенствования решаются в комплексе. Спортивный туризм закаляет, развивает и воспитывает в человеке силу, ловкость, выносливость, бесстрашие и стремление к победе. Туризм хорошая школа жизни, кузница воли и характера. При кажущейся простоте и доступности спортивный туризм принадлежит к очень сложным видам спорта. Уметь контролировать свои действия и эмоции в любых погодных условиях весьма непросто. С помощью систематических занятий, активного участия в соревнованиях и походах подростки получают разностороннее развитие.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: туристско-краеведческая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)» имеет *туристско-краеведческую* направленность и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8» в объединениях «Спортивный туризм» с детьми 8-18 лет.

Занимаясь спортивным туризмом, дети учатся туристским навыкам, ориентированию, а также развивают качества, которые пригодятся им в любой сфере жизни.

Эта программа благоприятно влияет на личностный рост и помогает ребенку стать успешным в самых разных областях. Она учит работать в команде, принимать решения в сложных ситуациях, преодолевать трудности и верить в свои силы. Все эти навыки, приобретенные в походах и на соревнованиях, становятся прочным фундаментом для будущих достижений и помогают ребенку реализовать себя в полной мере.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с основными нормативными документами Российской Федерации, Республики Татарстан, и уровня муниципального образования город Набережные Челны:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024 г.).

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р (ред. от 14.12.2019).
- Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р (ред. от 21.10.2024) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
- Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (ред. 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 24.05.2024 г.).
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (ред. от 22.02.2023).

- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 04 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

- Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

- Государственная программа «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014-2025 годы», утвержденная Кабинетом Министров РТ от 22 февраля 2014 г. № 110 (изм. 02.10.2023).

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023 г.

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» № 7575 от 02.12.2015 г.

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин № 8».

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин № 8» (https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы в том, что она отвечает современным вызовам общества, запросам со стороны детей, их родителей и способствует решению задач, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержка творческих способностей;
- воспитание духовно-нравственной, гражданско-патриотической и социально ответственной личности;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- личностное развитие, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся.

Согласно мониторингу родителей нашей организации, занятия туризмом смогут помочь детям вырасти здоровыми, образованными, самостоятельными и уверенными в себе людьми, любящими природу и умеющими ценить дружбу. Они видят в туризме не просто развлечение, а важный инструмент для всестороннего развития личности ребенка.

Именно программа туристско-краеведческой направленности позволит детям увидеть красоту и разнообразие своей страны, узнать ее историю и культуру. Активные игры на свежем воздухе, походы и спортивные мероприятия помогают детям укрепить здоровье, развить физические способности и личностные качества обучающихся. При преодолении естественных природных препятствий у подростков формируются лидерские качества, коммуникативные навыки, уверенность в себе и умение принимать решения, что повышает самооценку и помогает им стать успешными и гармоничными.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ выражена в интеграции основ туризма и спортивной подготовки. Что позволяет обучающимся получить знания по организации туристских походов и планировании маршрутов. В то же время, они осваивают технические и тактические приемы для преодоления сложных участков пути и прохождения спортивной дистанции. Таким образом, программа позволяет детям и подросткам получить всесторонние знания и умения, необходимые для успешного участия в походах различной сложности и соревнованиях на «дистанциях».

В 2023 году в Программу внесены **новые изменения** согласно федеральному Перечню обновления содержания и технологий дополнительных общеразвивающих программ. В Программу включена **походно-экспедиционная деятельность как средство развития и воспитания личности**. К походам выходного дня и многодневным добавились образовательные экспедиции, в которых обучающиеся выполняют познавательные задания, расширяя свой кругозор и применяя полученные знания на практике.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ является использование в образовательном процессе **совместных занятий с родителями**, что способствует успешному решению задач воспитания. Такая форма организации образовательного процесса создает психолого-педагогические условия для взаимодействия педагога, детей и родителей, укрепления семейных связей и формирования традиционных духовно-нравственных ценностей. Эти ценности являются основой нашего общества, играют ключевую роль в укреплении суверенитета образования.

Программа спортивного туризма реализуется в условиях **сетевого взаимодействия**, которое строится на партнерских взаимоотношениях с МБОУ «Гимназия №54» города Набережные Челны и Набережночелнинским государственным педагогическим университетом. Это позволяет эффективно объединять усилия нескольких образовательных учреждений, создавая единое образовательное пространство. Гимназия предоставляет платформу для практических занятий и тренировок, где обучающиеся могут развивать свои навыки в спортивном туризме. Педагогический университет, в свою очередь, обеспечивает

методическую поддержку и организацию наставнической деятельности студентов над обучающимися в период студенческой практики. Таким образом, сетевое взаимодействие открывает перед обучающимися новые возможности для достижения успеха в школе.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В современном образовательном процессе, ориентированном на формирование гармоничной личности и воспитание патриота своей страны, особую роль играет туристско-краеведческая деятельность. Программа, основанная на походах и изучении родного края, обладает значительным педагогическим потенциалом, способствующим развитию духовно-нравственных ценностей и формированию гражданской позиции. Она позволяет обучающимся не только получить знания об истории и культуре своего края, но и сформировать активную гражданскую позицию, развить коммуникативные навыки и воспитать бережное отношение к природе.

Во-первых, участие в туристских мероприятиях способствуют укреплению социальных связей и развитию командного духа. Дети учатся работать в команде, принимать решения и поддерживать друг друга. Эти навыки формируют у молодежи чувство ответственности и взаимопомощи, поэтому важны не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Во-вторых, походы и активное изучение природы и культуры своего региона помогают детям и подросткам развивать уважение к окружающему миру, формировать экологическую ответственность и любовь к родной земле. Изучение истории и культуры своего края помогает детям осознать свою идентичность и гордость за свою страну. Патриотизм, основанный на знании и уважении к родным традициям, становится более глубоким и осмысленным. Данная программа помогает молодежи не только лучше понять себя и окружающий мир, но и стать активными и ответственными гражданами своей страны.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ, УСЛОВИЯ ПРИЕМА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)» разработана для детей от 8 до 18 лет. В группы производится набор всех желающих заниматься спортивным туризмом при отсутствии медицинских противопоказаний.

Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки спортсменов

«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»		«Продвинутый уровень»	
Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации	Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования	
8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	16-18 лет
СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-6

Особенности 8-10-летних детей: период внимания выше, чем у 7-леток, но все еще не широк, более склонны к деятельности в группе, по-прежнему в движении, по-прежнему очень ранимы (нелюбовь к личным неудачам перед лицом ровесников), начало развития координации движений (большинство к этому времени могут кататься на двухколесном велосипеде), все еще бегают, прыгают, лазают и кувыркаются, копируют взрослых (начинают цениться спортивные герои), все еще не могут беречь силы.

Особенности 10-12 летних детей: находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Особенности 12-13-летних детей: удлиняется период устойчивого внимания; намного больше ориентированы на командные интересы, все еще в движении, но не так увлечены. Остановятся, чтобы выслушать короткое объяснение; психологически не так ранимы; общие и мелкие моторные умения становятся намного совершеннее; предпочитают командный инвентарь, чувство меры более развито (сначала думают, потом делают).

Особенности 14-15-летних детей: скоростно-силовые качества, соревновательная разносторонность техники и тактических действий, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в сложнокоординационных двигательных действиях.

Особенности 16-18-летних детей: физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики.

Подготовка обучающихся отличается особой многогранностью. Это объясняется, во-первых, анатомо-физиологическими особенностями детей, подростков, во-вторых многообразием педагогических задач. Для педагога необходимо знать не только содержание и специальные методы обучения, тренировки, но и глубоко разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями детского организма.

ОБЪЕМ, СРОКИ ОСВОЕНИЯ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 6 лет с общим количеством **1156** учебных часов. Такая продолжительность обусловлена необходимостью постепенного перехода от базовой физической подготовки и знакомства с основами туризма к совершенствованию практических навыков и умений.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 6 ЛЕТ.

Занятия проводятся на протяжении всего учебного года за исключением праздничных дней и школьных каникул, согласно учебно-тематическому плану:

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Объем часовой нагрузки
Первый	2 раза в неделю	2 часа	136 часов
Второй	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Третий	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Четвертый	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Пятый	3 раза в неделю	2 часа	204 часа
Шестой	3 раза в неделю	2 часа	204 часа

СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ могут зависеть от построения индивидуальных образовательных маршрутов для разных категорий детей и их потребностей.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

В процессе реализации программы возможно применение обучения с использованием

дистанционных образовательных технологий.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает групповую форму занятий. Предельная наполняемость групп составляет:

- 15 обучающихся для групп первого года обучения;
- 12 обучающихся для групп второго года обучения;
- 10 обучающихся для групп третьего и последующих годов обучения.

По всем годам обучения программы предполагается участие юных спортсменов в соревнованиях, что способствует реализации целей и задач программы, повышению мотивации юных спортсменов.

В дни школьных каникул обучающиеся занимаются по дополнительному плану согласно учебной нагрузке соответствующего года обучения. В план работы в каникулярное время входят воспитательные события из Рабочей программы воспитания, а также соревнования по Плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- практические занятия,
- совместные с родителями занятия, мастер-классы, походы и т.п.;
- беседы, лекции, тренинги;
- учебно- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- соревнования, в том числе внутри группы;
- экскурсии;
- походы выходного дня;
- походы, походы-экспедиции;
- демонстрация фото-видео материала;
- тесты и зачеты;
- индивидуальная работа;
- восстановительно-профилактические мероприятия;
- просмотр учебных кинофильмов;
- воспитательные события, в том числе в дистанционном формате.

Формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий осуществляется с помощью различных сервисов. Видеотренировки, мастер-классы, предоставляемые в качестве ссылок на занятия, разработанные педагогом, чат посредством мессенджеров, видеоконференции.

Формы контроля: выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, опрос, публикации в социальных сетях

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

- онлайн-занятия на платформе <http://zoom.us>;
- электронные учебники издательства «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>);
- российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/>);
- <https://vk.com/public200354059> - группа ВКонтакте, где представлены темы для изучения по данной программе;
- <https://visit-tatarstan.com/> - официальный туристический портал Татарстана;

- https://tssr.ru/files/materials/2619/regplay_2021.pdf - Правила вида спорта. Спортивный туризм;

<http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - нормы ГТО для школьников

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для групп первого года обучения и 3 раза в группах второго, третьего, четвертого, пятого и шестого годов обучения.

Продолжительность одного учебного занятия в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами и нормативами, психофизиологическими особенностями развития детей и подростков составляет 1 час 30 минут (по два академических часа – 2 занятия по 40 минут, 10 минут – перерыв между занятиями).

Занятия проводятся в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводится инструктаж техники безопасности.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством занятий спортивным туризмом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

<i>Задачи</i>	<i>Стартовый уровень (1-2 год обучения)</i>	<i>Базовый уровень (3-5 годы обучения)</i>	<i>Продвинутый уровень (6 год обучения)</i>
Обучающие	- обучение основам туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах выходного дня; -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.	- обучение приемам техники безопасности и организации быта в походах разного вида; -формирование у обучающихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов.	-обучение приемам техники безопасности и организации быта в походах-экспедициях; -формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям; -реализация потребностей детей и подростков в успешности занятий спортом через участие в соревнованиях разного уровня.
Развивающие	-развитие личности	-развитие общих	-развитие способности

	ребенка, способного к самовыражению через овладение основами спортивного туризма; -создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры обучающихся.	физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, координации; - развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления.	адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях; -навыков культуры здоровья; -формирование культуры ЗОЖ и безопасного образа жизни, умения сознательно применять полученные навыки в целях повышения работоспособности, укрепления здоровья; -совершенствование технико-тактической подготовки.
Воспитательные	-воспитание у обучающихся интереса к занятиям, с целью собственного развития и совершенствования; -формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладания; -формирование целостного мировоззрения, осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку; -формирование навыков культуры общения и поведения в социуме.	-воспитание осознанной потребности заниматься физическим и нравственным совершенствованием; -укрепление психического и физического здоровья детей -формирование Российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству; - профилактика асоциального поведения обучающихся.	-формирование системы эффективной -формирование готовности -формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации в различных жизненных условиях и ситуациях.

1.3. МАТРИЦА ПРОГРАММЫ

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные: • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм» и правил похода выходного дня; • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).	Предметные: • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «спортивный туризм» и правила похода выходного дня; • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).
	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование,	Методы: словесные, наглядные, практические,	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной	Методические разработки, статьи, публикации по

	учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения,	контрольные забеги	уровневая дифференциация	деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы	теме, интернет источники, тесты
--	---	---------------------------	---------------------------------	---	--

	устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. - Сформированность ценности здорового образа жизни			сообществах. Сформирована ценность здорового образа жизни	
Базовый	Предметные: - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» и походов разного вида - формирование спортивной мотивации - укрепление здоровья - соблюдение установленного режима дня. - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. - соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.	Предметные: - повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки - имеет опыт достижения стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм» и участие в походах разного вида; - сформирована спортивная мотивация - крепкое здоровье - соблюдает установленный режим дня. - знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. - соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).

	Метапредметные: • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения,	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты
--	--	---	--	--	---

	выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	
	Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированность ценности здорового образа жизни			траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. • Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. • Сформированы ценности здорового образа жизни	
--	--	--	--	---	--

Продвинутый	Предметные: • повышение функциональных возможностей организма • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях и участие в походе-экспедиции; • поддержка высокого уровня спортивной мотивации • укрепление здоровья • знание истории развития спортивного туризма. • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом. • владение комплексами физических упражнений.	Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)	Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.	Предметные: • высокие функциональные возможности организма • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на спортивных соревнованиях и принимает участие в походе-экспедиции; • обладает высоким уровнем спортивной мотивации • крепкое здоровье • знает историю развития спортивного туризма. • соблюдает установленный режим дня. • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом. • владеет комплексами физических упражнений.	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)
	Метапредметные: • умение самостоятельно	Метод наблюдения,	Методы: словесные,	Метапредметные: • умеет самостоятельно определять	Методические разработки,

	определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами	анкетирование, тестирование, контрольные забеги	наглядные, практические, уровневая дифференциация	цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной	статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты
--	--	--	--	--	--

	самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности			деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности	
--	---	--	--	---	--

Личностные: • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Личностные: • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты
---	--	---	--	---

	другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни.			Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированы ценности здорового образа жизни.	
--	--	--	--	---	--

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень
		Спортивно- оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствов ания
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-6
1	Теоретическая подготовка	6	10	12	12	20	25
2	Практическая подготовка	127	188	184	184	174	161
2.1	Общая физическая подготовка	40	62	58	58	40	33
2.2	Специальная физическая подготовка	25	46	46	46	40	38
2.3	Основы туристской подготовки	32	40	40	40	45	45
2.4	Технико- тактическая подготовка	30	40	40	40	45	45
3	Участие в соревнованиях	1	2	4	4	7	10
4	Участие в походах	1	2	2	2	3	4
5	Судейская практика	-	-	-	-	2	4
6	Аттестация	1	2	2	2	2	2
6.1	Промежуточная аттестация	1	2	2	2	2	1
6.2	Аттестация по итогам освоения программы	-	-	-	-	-	1
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания					
	Всего	136	204	204	204	204	204

1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	6	6	-		
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Вводный	Устный опрос
1.2	План работы отделения Кодекс спортсмена- туриста	1	1	-	Вводный	Собеседование
2	Правила спортивных и подвижных игр	0,5	0,5	-	УТЗ	Устный опрос
2.1	Футбол, баскетбол	0,5	0,5	-	УТЗ	Собеседование
2.2	Круговой метод тренировки.	0,5	0,5	-	УТЗ	Устный опрос
3	Организации быта в походе выходного дня	1	1	-	УТЗ	Наблюдение
4	Туристское снаряжение. Правила выбора и эксплуатации.	1	1	-	УТЗ	Устный зачёт
5	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	10,5	-	Групповое занятие	Собеседование
2	Практическая подготовка	127	-	127		
2.1	Общая физическая подготовка	40	-	40	УТЗ	Наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка	25	-	25	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Основы туристской подготовки	32		32		
2.3.1	Понятие о топографии и спортивной карте.	4		4	УТЗ	Наблюдение
2.3.2	Условные знаки.	6		6	УТЗ	Наблюдение
2.3.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	4		4	УТЗ	Наблюдение
2.3.4	Компас, работа с компасом.	4		4	УТЗ	Наблюдение
2.3.5	Измерение расстояний	6		6	УТЗ	Наблюдение
2.3.6	Способы ориентирования.	6		6	УТЗ	Наблюдение
2.3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае	4		4	УТЗ	Наблюдение

	потери ориентировки.					
2.4	Технико-тактическая подготовка	30		30		
2.4.1	Основы старта и пристежки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.4.2	Обвязывание страховочных систем	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.4.3	Прохождение вертикальных спусков	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.4.4	Прохождение подъемов по стенду	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.4.5	Прохождение вертикальных подъемов	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.4.6	Спуск и подъем по навесным переправам	6	-	6	УТЗ	Наблюдение
2.4.7	Работа с судейской страховкой	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
3	Участие в соревнованиях	1	-	1	Соревнование	Наблюдение
4	Участие в походах	1	-	1	ПВД	Наблюдение
5	Судейская практика	-	-	-	-	
6	Аттестация	1	-	1	Соревнование/поход	Педагогический контроль
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания				
Итого за период обучения		136	10	126		

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-		
1	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ.	1	1	-	Вводный	Устный
2	Туристические путешествия, история развития туризма.	1	1	-	УТЗ	Опрос
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	2	-	Сообщение	Устный зачёт
4	Круговой метод тренировки	1	1	-	Лекция	Устный зачёт
5	Организация туристского быта в походе.	1	1		УТЗ	Опрос

6	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	2	2	-	Сообщение	Собеседование
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Лекция	Медицинский контроль
2	Практическая подготовка	188	-	188		
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	-	62		
2.1.1	Строевые упражнения	2	-	2	УТЗ	Наблюдение
2.1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.3	Упр. с набивными мячами, скакалками	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.5	Упражнения в равновесии	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.6	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.7	Упражнения на развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.8	Упражнения на развитие координации	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.1.9	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.10	Спортивные и подвижные игры. эстафеты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	46	-	46		
2.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Упражнения на развитие «взрывных» способностей	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Развитие специальной выносливости	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Развитие специальной координации	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Основы туристской подготовки	40		40		

2.3.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.2	Подготовка к походу, путешествию.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.3	Питание в туристском походе.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.4	Туристские должности в группе.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.5	Порядок движения и способы преодоления препятствий.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.6	Обеспечение безопасности в туристских походах.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.7	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.3.8	Действия группы в аварийных ситуациях	5		5	УТЗ	Наблюдение
2.4	Технико-тактическая подготовка	40	-	40		
2.4.1	Пристежка и отстежка на этапе навесная переправа	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.4.1	Перестежка на этап спуск	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.4.3	Переход от этапа к этапу. Срыв и сбор веревки в зону	40	-	40	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.4	Подготовительные действия и подготовка веревок и снаряжения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.4.5	Прохождение дистанции 2 класса. Личная дистанция	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4.6	Прохождение дистанции 2 класса. Дистанция-связка	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
2.4.7	Тактика прохождения дистанции-связка 2 класса	4	-	4	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
3	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнование	Наблюдение

4	Участие в походах	2	-	2	Многодневный пеший	Наблюдение
5	Судейская практика	-	-	-	-	
6	Аттестация	2	-	2	Соревнование/поход	Педагогический контроль
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания				
Итого за период обучения		204	10	188		

3-4 годы обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	12	12	-		
1	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ.	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
2	Питание в туристском походе.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
3	Экипировка в туризме. Обвязывание систем.	2	2	-	Сообщение	Устный опрос
4	Нормативные документы по туризму (по видам туризма).	2	2	-	Лекция	Устный опрос
5	Правила соревнований	2	2	-	Лекция	Устный опрос
6	Особенности других видов туризма.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
2	Практическая подготовка	184	-	184		
2.1	Общая физическая подготовка	58	-	58		
1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие взрывной силы	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Повышение уровня функциональных возможностей	8	-	8	УТЗ	Физиологические тесты
1.5	Развитие координационных способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль

1.6	Развитие гибкости	10	-	10	УТЗ	Этапный контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	46	-	46		
2.1	Прыжковые упражнения	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Метание и толкание различных снарядов	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Выпрыгивания вверх из полу приседа	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Упражнения с отягощениями	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Упражнения с эспандером	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Основы туристской подготовки	40	-	40		
2.3.1	Топография (карта, компас) и ориентирование.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.2	Краеведение и экология. Туристские возможности родного края.	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.4	Подготовка к походу, путешествию.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.5	Питание в туристском походе.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
2.4.1	Старт на дистанцию, работа с системами хронометража	6	-	6	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.2	Передвижения на этапах	7	-	7	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.3	Передвижение по навесным переправам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль

2.4.4	Передвижение на этапе спуск по перилам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.5	Передвижение на этапе подъем по стенду с зацепами, перестежка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.6	Передвижение на этапе подъем по перилам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.7	Перестежка с использованием судейской страховки	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.8	Перестежка с использованием командной страховки на дистанции-связка	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.9	Тактика работы с веревками на дистанции	7	-	7	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
3	Участие в соревнованиях	4	-	4	Соревнование	Наблюдение
4	Участие в походах	2	-	2	Пеший или велопоход	Наблюдение
5	Судейская практика	-	-	-	-	
6	Аттестация	2	-	2	Соревнование/поход	Педагогический контроль
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания				
Итого за период обучения		204	12	192		

5 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	20	20			
1.1	Правила поведения и ТБ на УТЗ и во время участия в соревнованиях.	2	2		УТЗ	Опрос
1.2	Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена.	2	2		Лекция	Опрос
1.3	Педагогический и	2	2		Лекция	Опрос

	врачебный контроль. Самостоятельная регистрация тестов.					
1.4	Значение разминки, ее содержание перед УТЗ, забегами, соревнованиями.	2	2		Лекция	Опрос
1.5	Понятия переутомления и перенапряжение организма, их профилактика.	2	2		Лекция	Опрос
1.6	Техника и тактика прохождения на длинной и короткой дистанции.	2	2		Лекция	Опрос
1.7	Тактика распределения сил на коротких и длинных дистанциях	2	2		Лекция	Опрос
1.8	Форсирование темпа и ритма работы, автоматизм выполнения действий.	2	2		Лекция	Опрос
1.9	ОФП и СФП. Средства и методы их развития.	2	2		Лекция	Опрос
1.10	Особенности тренировки в подготовительном. Соревновательном и переходном периоде годового цикла.	2	2		Лекция	Опрос
2	Практическая подготовка	174	-	174		
2.1	Общая физическая подготовка	40	-	40		
1.1	Бег на различные дистанции, кроссы.	8	-	8	УТЗ	Поэтапный контроль
1.2	Спортивные игры, эстафеты.	8	-	8	УТЗ	Текущий контроль
1.3	Гимнастические упражнения.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль

1.4	Метания, прыжки. Много скоки	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
1.5	Упражнения с эспандером, отягощениями.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
1.6	Упражнения с гирями.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	40	-	40		
2.1	Развитие силовой выносливости.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2	Развитие скоростной выносливости.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3	Совершенствование координационных способностей.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.4	Рывково-тормозные движения.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.5	Статические упражнения.	7	-	7	УТЗ	Экспресс оценка
2.6	Совершенствование взрывной силы.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3	Основы туристской подготовки	45	-	45	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.1	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.2	Топографическая съемка, корректировка карты.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.4	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.5	Подготовка к походу, путешествию.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.6	Питание в	6	-	6	УТЗ	Поэтапный

	туристском походе.					контроль
2.3.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.4	Технико-тактическая подготовка	45	-	45		
2.4.1	Совершенствование техники прохождения личной дистанции	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.2	Совершенствование техники прохождения дистанции-связка.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.3	Техника прохождения этапа параллельные перила.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.4	Прохождение этапов с восстановлением перил.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.5	Прохождение этапа спуск с организацией перил.	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
2.4.6	Прохождение этапа навесная переправа с организацией перил.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.7	Совершенствование прохождения дистанции-связка с этапами с организацией и восстановлением перил.	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
2.4.8	Организация верхней командной страховки.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.4.9	Техника и тактика прохождения этапа подъем с верхней командной страховкой.	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль

2.4.10	Сбор веревок для дальнейшего передвижения по дистанции.	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
2.4.11	Тактика прохождения этапов в природной среде.	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
2.4.12	Техника и тактика прохождения этапа бревно с организацией перил.	12	-	12	УТЗ	Оперативный контроль
3	Участие в соревнованиях	7	-	7	Соревнование	Наблюдение
4	Участие в походах	3	-	3	Лыжный поход	Наблюдение
5	Судейская практика	2	-	2	-	
6	Аттестация	2	-	7	Соревнование/поход	Педагогический контроль
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания				
Итого за период обучения		204	20	184		

6 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	25	25	-		
1.1	Правила поведения и ТБ на УТЗ в походах и соревнованиях по спортивному туризму.	1	1	-	Сообщение	Собеседование
1.2	Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	2	2	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
1.3	Значение разминки, её содержание перед УТЗ и соревнованием.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
1.4	Периодизация годичного тренировочного	2	2	-	Лекция	Устный опрос

	цикла.					
1.5	Нормативные документы по туризму (по видам).	2	2		Лекция	Устный опрос
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	2	2		Лекция	Устный опрос
1.7	Критерии эффективности прохождения длинной дистанции.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
1.8	Прохождение дистанции-личная в природной среде.	2	2	-	Лекция	Собеседование
1.9	Автоматизм выполнения действий на этапах, их слитное выполнение.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
1.10	Правила соревнований, главная судейская коллегия. Обязанности и правила главного судьи и членов судейской коллегии	2	2	-	Лекция	Устный опрос
1.11	Значение педагогического контроля и самоконтроля спортсмена.	2	2	-	Лекция	Проверка дневника самоконтроля
1.12	Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности.	2	2	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
1.13	Подготовка к походу-экспедиции.	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
2	Практическая подготовка	161	-	161		
2.1	Общая физическая	33	-	33		

	подготовка					
2.1.1	Развитие физических качеств «круговым» методом.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.1.2	Развитие скоростно-силовых качеств.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.1.3	ОРУ для развития координации.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.1.4	СПУ для развития взрывной силы.	5	-	5	УТЗ	Поэтапный контроль
2.1.5	Развитие общей и специальной выносливости.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	38	-	38		
2.1	Упражнения с отягощением.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2	Упражнения на снарядах.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.3	Упражнения по методике «Табата».	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.4	Прыжковые упражнения.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.5	Специальные беговые упражнения.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.6	Кроссовая подготовка с ускорениями на отрезках 30-60 м.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.3	Основы туристской подготовки	45	-	45	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.1	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.2	Топографическая съемка, корректировка карты.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.3	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль

	снаряжения.					
2.3.4	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.5	Подготовка к походу-экспедиции.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.6	Питание в туристском походе.	6	-	6	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.4	Технико-тактическая подготовка	45	-	45		
2.4.1	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) в прохождении дистанции-связка.	10	-	10	УТЗ	Текущий контроль
2.4.2	Забег с выполнением упражнений на отработку элементарных действий.	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.3	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
2.4.4	СТТМ в прохождении командных дистанций.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
2.4.5	Отработка прохождения этапа параллельные перила с организацией перил	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4.6	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
2.4.7	СТТМ в прохождении длинных командных дистанций.	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
2.4.8	Отработка	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль

	прохождения этапа параллельные перила с организацией перил на дистанции-связка и дистанции-группа.					кий контроль
2.4.9	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольное занятие	Итоговое занятие
2.4.10	Техника и тактика прохождения этапов в определенном порядке.	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
2.4.11	Тактика прохождения этапов через водную преграду.	4	-	4	УТЗ	Анализ УТЗ, забегов, соревнований
2.4.12	Работка с компасом и картой, прохождение дистанций спортивного ориентирования.	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов. соревнований
3	Участие в соревнованиях	7	-	7	Соревнование	Наблюдение
4	Участие в походах	3	-	3	Поход-экспедиция	Наблюдение
5	Судейская практика	2	-	2	-	
6	Аттестация	2	-	7	Соревнование/поход	Педагогический контроль
7	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания				
Итого за период обучения		204	25	174		

1.4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1-2 годы обучения

«Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

I. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. План работы объединения.

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий на спортплощадках и в спортивных залах. Знакомство с Кодексом спортсмена-туриста.

2. Правила подвижных и спортивных игр.

Подвижные игры: «лапта, попрыгунчики, падающая палка, увернись от мяча, не коснись каната»

Спортивные игры «футбол, баскетбол по упрощенным правилам»

3. Круговой метод тренировки.

Правила перехода к станциям, режим работы и отдыха, переход к следующей станции, количество

повторений и подходов.

4. Организация быта в походе выходного дня.

Маршрут: Определение маршрута с учетом уровня подготовки участников и времени года.

Меню: Составление меню на два дня с учетом веса продуктов и простоты приготовления.

Список вещей: Составление подробного списка необходимого снаряжения, одежды и личных вещей. ы.

5. Туристское снаряжение. Правила выбора и эксплуатации.

Рюкзак: подходящего объема, с удобной подвесной системой и прочной тканью. Палатка: водонепроницаемая, ветроустойчивая и достаточно просторная. Спальный мешок: с температурным режимом, соответствующим ожидаемым погодным условиям. Коврик (каремат): из подходящего материала и толщины. Обувь: должна быть удобной, прочной и водонепроницаемой. Одежда: Одежда должна быть многослойной в зависимости от погодных условий.

6. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.

Перчатки, каски, веревки, карабины, ФСУ, обувь. Туристское оборудование и снаряды.

7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные (вес, пульс и т.д.) и субъективные данные (сон, аппетит, настроение и т.д.).

6. Гигиена закаливания, режим дня и питания.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

7. Спортивный туризм в РФ и РТ.

Краткий обзор истории спортивного туризма, его оздоровительное, прикладное и воспитательное значение.

8. Общая характеристика техники и тактики в спортивном туризме.

Классификация и терминология. Передвижение на этапах.

9. Правила соревнований по спортивному туризму.

Значение и виды соревнований.

10. Морально-волевая подготовка юного спортсмена.

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо, прежде всего, развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные и специально-подготовительные упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (кувырки, вращения).

3. Основы туристской подготовки

1 год обучения

Понятие о топографии и спортивной карте.

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и

прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участков топографической карты.

Условные знаки.

Понятия о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную съемку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определения азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.)

Измерение расстояний

способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Использование нитки.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Способы ориентирования

ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опоре местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрутов, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составление графика, составление абрисов отдельных участков.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

2 год обучения

Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация туристского быта, привалы и ночлеги Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. **Практические занятия** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и

свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Подготовка к походу, путешествию Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Водно-солевой режим.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Пополнение продуктовых запасов на маршруте.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода с учетом условий прохождения сложных участков маршрута, питания во время дневков. Расфасовка продуктов по дням. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов

страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Важно стремиться к тому, чтобы дети младшего возраста (1-3 классы начальной школы) овладевали основами техники целостного упражнения. А не его отдельными деталями.

Одевание и снятие страховочной системы.

Передвижение на этапах: навесная переправа, спуск по перилам, подъем по стенду с зацепами, подъем по перилам. Движение со старта и финиширование.

Техника перестежек на этапах: подход к этапу, уход с этапа, работа со страховкой.

Техника передвижения между этапами: развороты в зависимости от параметров этапа.

Техника подготовки веревок: перед стартом, при работе на этапе, после финиша, для длительного хранения.

5.Участие в соревнованиях.

Обучающиеся принимают участие во внутренних соревнованиях и на муниципальном уровне.

6.Участие в походах: на 1-м году обучения – походы выходного дня, на 2-м добавляются – многодневные пешие походы.

7. Промежуточная аттестация проводится в сроки и в формах, предусмотренных учебным планом организации.

8. Воспитательная работа проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания.

9. Проведение УТЗ, походов и других мероприятий предусмотрено совместно с родителями.

3-4 годы обучения

«Базовый уровень» этап начальной специализации

I. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. План работы объединения.

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий на спортплощадках и в спортивных залах. Знакомство с Кодексом спортсмена-туриста.

2. Спортивный туризм в мире, России, Республике Татарстан.

Сопутствующие спортивному туризму виды спорта (скалолазание, спортивное ориентирование, в программе олимпийских игр. Чемпионаты и первенства мира, Европы, России и Республике Татарстан. Результаты выступлений российских туристов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования туристов. История спортивного учреждения, достижения и традиции.

3. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, ожогах. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Особенности экипировки туристов. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

4. Экипировка в спортивном туризме.

Выбор спортивного инвентаря, уход и хранение. Обвязывание страховочной системы. Вес и предназначение снаряжения, длины усов самостраховки, туристские узлы, специальное снаряжение.

5. Основы технико-тактической подготовки.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Основные элементы техники спортивного туризма: перестежки; передвижения на этапах; движение от этапа к этапу; подготовка снаряжения к старту; сбор веревок и их транспортировка. Взаимосвязь техники и тактики. Планирование и прохождение дистанции. Индивидуальная манера прохождения дистанции. Прохождение длинных и коротких дистанций в природной среде и в закрытых помещениях.

6. Правила соревнований по спортивному туризму.

Деление участников по возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях по спортивному туризму. Правила поведения на соревнованиях, перед выходом на старт, на дистанции во время прохождения, после финиша. Определение победителя забега и соревнований.

7. Питание в туристском походе.

Основные принципы питания в походе: калорийность, сбалансированность, срок годности и сохранность, легкость и компактность, простота приготовления, вкусовые качества.

8. Нормативные документы по туризму (по видам туризма).

Общие нормативные акты, регулирующие туризм в целом: ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» № 132-ФЗ, Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил организации и осуществления детского отдыха и его безопасности» № 652 и другие.

9. Особенности других видов туризма.

Многодневный поход: Длительность от 3 дней и до нескольких недель, требует хорошей физической подготовки и планирования.

Радиальный поход: Поход, в котором группа возвращается на ночевку в одно и то же место (базовый лагерь). Удобен для исследования окрестностей без необходимости каждый день собирать и разбирать лагерь.

II. Практическая подготовка.

1. Физическая подготовка.

- Строевые упражнения: построения, перестроения, ходьба и бег в строю.
- Общеразвивающие гимнастические упражнения: с набивными мячами, скакалками, собственным весом. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Элементы акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты: с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий.
- Спортивные игры: русская лапта, баскетбол, футбол, регби.
- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорениями на отрезке 30-60 метров. Метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и с разбега.

2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития специальной силы: эспандер лыжника, прыжки с места, вис на перекладине и др.
- Упражнения для развития быстроты: выполнение прыжков с гантелями в руках и без них, передвижение по навесной переправе в максимальном темпе без перестежек.
- Упражнения для развития выносливости: спортивные и подвижные игры до 40-60 мин., циклическая работа на туристских этапах.
- Упражнения для развития ловкости: упражнения на легких снарядах и упражнения с партнером, спортивные игровые занятия.
- Упражнения для развития гибкости: движения с большой амплитудой, наклоны, упражнения на растяжку.
- Упражнения для развития равновесия: кувырки, вращения в полу наклоне, колесо, быстрые наклоны туловища, выпрыгивания.

3. Основы туристской подготовки.

3 год обучения

Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения

туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Базовые понятия по теме:

личное и групповое снаряжение, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс

Организация туристского быта, привалы и ночлеги Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Базовые понятия по теме:

метеоусловия, дневка, полудневка, туристская баня,

Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Базовые понятия по теме:

логика, смета, запасной маршрут, аварийный маршрут, заявочная документация, маршрутная книжка, контрольные пункты, поисково-спасательный отряд

Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание.

Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Базовые понятия по теме:

калорийность, витамины, «карманное питание», сублимированный продукт, высококалорийная питательная смесь, обеззараживание.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Базовые понятия по теме:

клады, перила, навесная переправа, снежный покров, траверсирование, глиссирование, альпеншток, интервал, темп, веревочные перила.

4 год обучения

Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Базовые понятия по теме:

Рельеф, климат, растительность, гидрография, летопись.

4. Техничко–тактическая подготовка.

- Движение на этапах: постановка рук и ног при движениях на этапах.
- Перестежки от этапа к этапу без потери страховки/само страховки.
- Передвижение между этапами.
- Основы техники прохождения подъема по стенду с зацепами.
- Основы техники прохождения этапа подъем по перилам без использования ножных зажимов.
- Приземления на этапе спуск.
- Туристские узлы и их назначение.

5. Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских.

6. Участие в походах: на 3 году обучения – многодневный пеший поход, на 4 – велопоход.

7. Промежуточная аттестация проводится в сроки и в формах, предусмотренных учебным планом организации.

8. Воспитательная работа проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания.

9. Проведение УТЗ, походов и других мероприятий предусмотрено совместно с родителями.

5 год обучения

«Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

1. Теоретическая подготовка

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. План работы объединения.

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий на спортплощадках и в спортивных залах. Знакомство с Кодексом спортсмена-туриста.

2. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена.

Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства туристов 5 года обучения.

3. Педагогический и врачебный контроль. Физические возможности и функциональные состояния организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования, резервы функциональных систем организма и факторы, обуславливающие работоспособность туриста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния туриста в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значения разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, тренировочными забегами и соревнованиями.

Понятия переутомления и перенапряжения организма.

4. Значение разминки, ее содержание перед УТЗ, забегами, соревнованиями.

Разминка необходима перед основной тренировкой или соревнованием. Это неотъемлемая и критически важная часть подготовки, которая напрямую влияет на вашу производительность, снижает риск травм и помогает настроиться психологически. Функции разминки.

5. Понятия переутомления и перенапряжения организма, их профилактика.

Понятия и признаки переутомления и перенапряжения: постоянная усталость, снижение работоспособности, раздражительность и нервозность, нарушение сна, физические симптомы и снижение иммунитета.

6. Техника и тактика прохождения коротких и длинных дистанций. Техника прохождения в зависимости от класса сложности дистанции. Критерии эффективности прохождения дистанции (отсутствие лишних действий, четкость и слаженность действий, умения сочетать расслабление мышц ног с мгновенным напряжением во время бега на дистанциях в природной среде, сбор веревок, подход и уход с этапа). Координация, амплитуда и правильность движений, а также темп и ритм работы на этапах и дистанции. Автоматизм выполнения технических действий, умение подобрать необходимое снаряжение.

7. Основы методики тренировки туриста. Основные средства и методы физической подготовки туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- ОРУ с медицинским боллом и различными отягощениями.
- Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и руках.
- Упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения: бег, упражнения с отягощениями с малыми и средними весами.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол в среднем и высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, имитация прохождения.
- Упражнения на туристских снарядах.

3. Основы туристской подготовки.

Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий). Правила соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Разряды и звания в туризме.

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Организация туристского быта в экстремальных ситуациях Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Подготовка к походу, путешествию Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Питание в туристском походе Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Техника преодоления естественных препятствий Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Подведение итогов туристского путешествия Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов

маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

Топографическая съемка, корректировка карты Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула, планшет и другие инструменты для съемок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

4. Техничко-тактическая подготовка.

- Совершенствование быстроты передвижений.
- Совершенствование техники перестежек.
- Совершенствование техники движения на этапе.
- Совершенствование техники движения между этапами.
- Техника прохождения этапов с организацией перил и командной страховки.

5. Участие в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки приходится на возраст, когда завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевать умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе прохождения дистанции.

На стадии завершения этапа выходными критериями ученика определены: автоматизм и стабилизация выполнения связанных действий (перестежка-работа на этапе-перестежка) в условиях прохождения этапа в природной среде и дистанции в закрытых помещениях; умения и навыки рассчитать силы и тактические действия в соревновательных условиях.

6. Участие в походах: многодневный лыжный поход.

7. Промежуточная аттестация проводится в сроки и в формах, предусмотренных учебным планом организации.

8. Воспитательная работа проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания.

9. Инструкторская и судейская практика.

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

10. Проведение УТЗ, походов и других мероприятий предусмотрено совместно с родителями.

6 год обучения

«Продвинутый уровень»- этап спортивного совершенствования.

1. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями. План работы объединения.

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий на спортплощадках и в спортивных залах. Знакомство с Кодексом спортсмена-туриста.

2. Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Физические возможности спортсмена – это его потенциал в выполнении физических упражнений, определяемый силой, выносливостью, скоростью, гибкостью и координацией.

Функциональное состояние организма – это текущий уровень готовности спортсмена к тренировкам и соревнованиям, отражающий работу его органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.).

3. Значение разминки, ее содержание перед УТЗ, забегами, соревнованиями.

Разминка необходима перед основной тренировкой или соревнованием. Это неотъемлемая и критически важная часть подготовки, которая напрямую влияет на вашу производительность, снижает риск травм и помогает настроиться психологически. Функции разминки.

3. Периодизация годичного тренировочного цикла.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке туристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных туристов-спортсменов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов подготовки туристов-спортсменов различной квалификации.

4. Нормативные документы по туризму.

Ознакомление с Правилами вида спорта. Спортивный туризм.

5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.

Передвижение по пересеченной местности требует не только физической выносливости, но и понимания тактики движения и владения техникой преодоления естественных препятствий.

Тактика движения: планирование и адаптация: планирование маршрута, выбор темпа движения, адаптация к условиям, оценка рисков, коммуникация.

6. Анализ соревновательной деятельности.

Особенности изучения соревновательной деятельности в спортивном туризме. Индивидуальная оценка показателей факторов реализации (эффективность прохождения этапа, эффективность перестежек, уход от - и подход к этапу и др.) технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности туристов-спортсменов в соревнованиях годичного цикла. Основные аспекты соревновательной подготовки.

7. Критерии эффективности прохождения длинной дистанции.

Физическая подготовка: сила, выносливость, гибкость и подвижность. Стратегия и планирование: темп и ритм, питание и гидратация, экипировка. Психологическая устойчивость: мотивация, позитивный настрой, умение справляться с трудностями.

Восстановление: сон, питание, активный отдых.

8. Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности.

Для восстановления работоспособности используются педагогические методы (правильный режим труда и отдыха, мотивация), психологические техники (аутотренинг, релаксация) и медико-биологические средства (питание, витамины, физиотерапия). Все они направлены на оптимизацию физического и психического состояния человека.

9. Подготовка к походу-экспедиции.

Этапы подготовки: определение цели маршрута, список снаряжения, физическая подготовка, изучение правил безопасности, изучение погодных условий и получение разрешений на посещение заповедных зон и национальных парков.

II. Практическая подготовка (161 час).

1. Общая физическая подготовка.

Повышение уровня физических качеств посредством применения специализированных комплексов общеразвивающих упражнений в среднем темпе.

2. Специальная физическая подготовка.

- Спортивные игры: футбол, баскетбол в высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: имитация прохождения, прыжки со скакалкой.
- Упражнения на туристских снарядах: навесная переправа, бухта 100 метров, стенд с зацепами.
- Упражнения в парах: парные забеги, дистанция-связка.

3. Основы туристской подготовки.

4. Техничко-тактическая подготовка.

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на личных дистанциях и дистанции-связка.
- Совершенствование ТТД: подготовительные действия, подготовка снаряжения, тактика взаимодействия на дистанции-связка, планирование прохождения дистанции и изменение ТТД по ходу прохождения дистанции.

5. Участие в соревнованиях.

Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактики в забеге на дистанции.

6. Участие в походах: поход-экспедиция.

7. Промежуточная аттестация проводится в сроки и в формах, предусмотренных учебным планом организации.

8. Воспитательная работа проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану рабочей программы воспитания.

9. Инструкторская и судейская практика.

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения технике спортивного туризма:

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; - освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - сформированность ценности здорового образа жизни.	- Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения; - сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду; - сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; - готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; - готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - ценности продуктивной организации совместной	- Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов; - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду; - сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания - освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного

	деятельности; - сформированность ценности здорового образа жизни.	партнера. - сформированность ценности здорового образа жизни.
--	---	---

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
- анализировать существующие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.	- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - ставить целевые ориентиры приоритеты деятельности.	- анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; - осуществлять выбор наиболее	- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и	- самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных

эффективных способов решения учебных и познавательных задач; - определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; - выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи	познавательных задач; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.	способов решения учебных и познавательных задач; - самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию .
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:		
- определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать критерии	- определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль	- самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках

планируемых результатов и оценки своей деятельности; - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев; - находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога.	своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач;	предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:		
- выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной	- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы	- самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств,

задачи; - пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; - фиксировать динамику собственных образовательных результатов.	действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; - предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов.	различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:		
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; - принимать решение в учебной ситуации; - определять причины своего успеха или неуспеха; - определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения	- наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для	- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной

(устранения эмоциональной напряженности).	достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления).	напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
---	---	--

Познавательные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:		
- выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; - выделять явление из общего ряда других явлений; - объяснять явления процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; - выявлять и называть причины события, явления.	- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины.	- выделять общие признаки двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство и отличия; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями; - обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; - строить схему, алгоритм действия по образцу педагога.	- обозначать символом и знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; - строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта.	- обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; - создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
---	---	--

3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
---	---	---

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; - высказывать мнение (суждение) в диалоге; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.); - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	---	--

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники спортивного туризма и правил похода выходного дня; - всестороннее гармоничное развитие	- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; - знание основ техники спортивного туризма и правил походов разного вида; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»;	- повышение функциональных возможностей организма; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - освоение правил похода-экспедиции; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях; - поддержка высокого уровня спортивной мотивации;

физических качеств; - укрепление здоровья; - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; - соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья; - соблюдение установленного режима дня; - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; - соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.	- укрепление здоровья; - знание истории развития спортивного туризма; - соблюдение установленного режима дня; - знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; - соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом; -. владение комплексами физических упражнений.
---	---	---

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	34	136	2 раза в неделю
2 год обучения	1 сентября	31 мая	34	204	3 раза в неделю
3 год обучения	1 сентября	31 мая	34	204	3 раза в неделю
4 год обучения	1 сентября	31 мая	34	204	3 раза в неделю
5 год обучения	1 сентября	31 мая	34	204	3 раза в неделю
6 год обучения	1 сентября	31 мая	34	204	3 раза в неделю

Продолжительность каникул

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул в календарных днях
	Начало	Окончание	
Осенние каникулы	28.10.2024	06.11.2024	10
Зимние каникулы	30.12.2024	08.01.2025	10
Дополнительные каникулы для учеников 1 классов	10.02.2025	16.02.2025	7
Весенние каникулы	22.03.2025	31.03.2025	10
Итого			30/37

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечене

Занятия проходят на территории и в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе школ города, в парках и лесах города. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия. Спортивное снаряжение:

- Стендс зацепами – 1-4 шт.
- Спортивные системы.
- Вербки диаметром 10 мм.
- Карабины.
- Жумары.
- Перекладина – от 2 шт.
- Шведская стенка – от 5 шт.
- Скамейки
- Гантели - (3-5 кг)
- Скакалки – 10 шт.
- Каски.
- Спусковые устройства. Личный инвентарь туриста-спортсмена:
- Перчатки устойчивые к истиранию
- Форма беговая
- Спортивная обувь.

Обучающиеся занимаются спортивным туризмом в специальной экипировке (каска, перчатки, спортивная одежда и обувь). В залах имеются специализированные опоры для организации технических этапов дистанции.

Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется склад или комната для хранения снаряжения. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель, системы электронного хронометража.

2.2.2. Дидактическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, лекции, беседы	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и	Карточки, иллюстрации, дидактические игры	Магнитофон, видеопроектор спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа

		навыков обучающихся			
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный :показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы, учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, эстафеты, турниры, соревнования	Объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, туристское снаряжение и инвентарь, ИКТ	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Практическое занятие, беседы, лекции	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала.	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности

Аттестация обучающихся	Тестовое задание, зачеты, соревнования	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения
------------------------	--	---	--	-----------------------------	-------------------------------

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагогические кадры, имеющие необходимую квалификацию для реализации задач, определенных ДООП, способные к инновационной профессиональной деятельности и непрерывному профессиональному развитию.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Внутренний мониторинг образовательной деятельности и оценка результатов обучения по Программе осуществляется в соответствии с локальными нормативными документами Центра. Разработана система оценки результатов реализации программы, включающая формы, порядок, периодичность аттестации/контроля, критерии оценки, оценочные средства.

Цель контроля: выявление качества образовательного процесса и результатов освоения общеразвивающей программы в различных видах деятельности конкретным обучающимся в его индивидуальном развитии.

В соответствии с гл.4 и гл.5 ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» в оценивании результатов реализации данной программы и качества обучения участвуют все субъекты образовательной деятельности:

- обучающиеся,
- их родители (законные представители),
- педагог и представители администрации Центра.

На основе типологии результатов образования, предложенной А.Г. Асмоловым, для оценивания результатов освоения обучающимися Программы применяется подход, основанный на реализации предметных (степень обученности), личностных и метапредметных результатов обучающихся, что отражает решение задач обучения, воспитания и развития личности и будет способствовать достижению качества образования.

Типология результатов образования по А. Асмолову:

Предметные	Опыт предметной деятельности: получение, преобразование и применение новой информации		
Личностные	Самоопределение: внутренняя позиция обучающегося; самоидентификация; самоуважение и самооценка	Смыслообразование: мотивация (учебная, социальная); границы собственногнания и «незнания»	Ценностная и морально-этическая ориентация: ориентация на выполнение морально-нравственных норм; способность к решению моральных проблем; оценка своих поступков
Метапредметные	Регулятивные: управление своей деятельностью; контроль и коррекция; инициативность и самостоятельность	Коммуникативные: речевая деятельность; навыки сотрудничества	Познавательные: работа с информацией; умение ее получать, анализировать, обрабатывать, трансформировать, предъявлять.

Вовлечение в оценивание обучающегося способствует уточнению оценки, произведенной педагогом, выявляет личностные изменения, способствует развитию умений самоанализа и самооценки. Оценка достигаемых обучающимися образовательных результатов производится в следующих формах:

- текущий самоанализ, контроль и самооценка обучающимися выполняемых теоретических и практических заданий;
- взаимооценка обучающимися работы друг друга или работы, выполненных в группах, в команде;

Оценивание результатов образования посредством законных представителей обучающихся позволяет выявлять мнение потребителей о качестве образовательного процесса с различных точек зрения: в отношении ребенка, эффективности Программы, качества работы педагога. Оценивание результатов обучения детей способствует становлению родителей как активных участников образовательного процесса. Основные показатели оценивания для родителей – степень положительного отношения к дополнительному образованию, уровень участия законных представителей в образовательном процессе. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение родителей и детей об обучении в Центре).

Система оценки результативности и качества реализации программы:

1. Показатели сохранности контингента.
2. Показатели результатов образовательного процесса (удовлетворительный, оптимальный, эффективный).
3. Результаты участия конкурсно-соревновательной деятельности.
4. Портфолио достижений.
5. Выполнение спортивных разрядов.
6. Удовлетворенность образовательным процессом обучающихся и их родителей. В ходе реализации Программы осуществляются следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки	Порядок	Формы
Входной контроль	Сентябрь (в начале учебного года)	Первичная диагностика, определение интересов, склонностей, индивидуальных особенностей.	Индивидуальная
Текущий контроль	В течение учебного года (декабрь-январь)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Наблюдение, опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций, участие в походе выходного дня.
Промежуточная аттестация	В конце учебного года (май)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Проводится в конце каждого учебного года: опрос, тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций, участие в походе разного вида.

Аттестация по завершению освоения Программы	По окончании освоения программы (май)	Комбинированная	Осуществляется в конце последнего года обучения. Ставится с учётом результатов соревновательной деятельности, отчета по итогам похода-экспедиции, диагностики и выявляется динамика уровней обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных УУД.
---	---------------------------------------	-----------------	---

Для оценивания результатов обучения возможно использование таких форм контроля, как педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, опрос, тестирование, индивидуальное собеседование, теоретическое тестирование и практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке на каждом этапе обучения, а также участие в российских, республиканских, муниципальных соревнованиях по спортивному туризму.

1. В начале учебного года осуществляется **входной контроль** для определения мотивов, уровня физического развития детей и их способностей. Формы контроля – диагностическая беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

2. Целью **текущего контроля** является установление фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по программам учебного плана, их практических знаний, умений и навыков; контроль за выполнением рабочих программ и календарно-тематического планирования. Формой текущего контроля успеваемости может быть портфолио достижений ребенка, которое включает диагностику ЗУН или результаты участия его в конкурсах, спортивных мероприятиях и т.д. Форму текущего контроля успеваемости определяет педагог с учетом содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий. Текущий контроль успеваемости проводится педагогом в соответствии с календарно-тематическим планированием, представленным в рабочей программе.

3. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года. Форма проведения определяется учебным планом. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с использованием контрольно-измерительных материалов (тестовые задания, вопросы для собеседования, контрольные нормативы, контрольные задания и т.п.), разработанных педагогом самостоятельно

4. Аттестация по завершению освоения программы проводится по окончании 6-ти лет обучения. Цель проведения - определение уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе. Формы аттестации - соревнование, турнир, сдача нормативов, зачет.

Методы контроля

Способы фиксирования результатов отображают отобранные для оценивания результатов реализации Программы критерии и показатели. Оценка освоения содержания программы осуществляется по уровням: «эффективный», «оптимальный», «удовлетворительный».

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По разделу «Теоретическая подготовка»

Технико-тактическая подготовка

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена-туриста.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму.
6. ТБ и организация быта в походе выходного дня.
7. Экипировка туриста.

Для обучающихся 2 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму.
6. ТБ и организация быта в многодневном походе.
7. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному туризму.

Для обучающихся 3 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму.
6. ТБ и организация быта в многодневном походе (пешем).
7. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному туризму.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

Для обучающихся 4 года обучения

1. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранение.
2. ТБ и организация быта в многодневном походе (вело).
3. Классификация технических действий (перестежки, передвижения на этапах, передвижение между этапами) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки туриста.
5. Основные команды судьи стартера, его обязанности.

Для обучающихся 5 года обучения

1. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. ТБ и организация быта в многодневном походе (лыжном).
3. Классификация технических действий (перестежки, передвижения на этапах, передвижение между этапами) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки туриста.
5. Основные команды судьи стартера, его обязанности.
6. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
7. Способы повышения морально-волевой подготовки.

8. Обязанности судьи этапа.

Для обучающихся 6 года обучения

1. ТБ и организация быта в походе-экспедиции. Отчет по итогам похода-экспедиции.
2. Влияние разминки на эффективность технических действий в условиях соревнований.
3. Методы психологической подготовки к старту.
4. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
5. Основные обязанности главного судьи соревнований по спортивному туризму.
6. Меры профилактики спортивного травматизма.
7. Что такое «оптимальное физическое и психологическое состояние».
8. Наблюдение и анализ прохождения дистанции потенциальными лидерами соревнований.
9. В чем заключается тактика «старта с задержкой».

Основы туристской подготовки

Правила выполнения заданий: все задания делятся на 7 уровней сложности.

- 1 уровень — выполняют учащиеся 2018-2017 гг. рождения
- 2 уровень — учащиеся 2016-2015 гг. рождения
- 3 уровень — 2014-2013
- 4 уровень — 2012-2011
- 5 уровень — 2010-2009
- 6 уровень — 2008-2007
- 7 уровень — 2007 и старше

Первый уровень:

1.1. Определите признаки ушиба:

- а). припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела
- б). отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение сустава
- в). нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль
- г). торчащие костные отломки

1.6. 3). Для развития какого качества (качеств) нужен бег на большие расстояния? Отметьте.

- а). выносливость
- в). сила
- б). ловкость
- г). быстрота

1.2. Палатка, используемая в спортивном туризме, называется:



- а). карabinная
- б). треккиговая
- в). каркасная

1.3. На каком этапе находится участник под номером «2»:



1



2



3

а). подъем

б). параллельные перила

в). навесная переправа

г). бревно

д). маятник

г). спуск

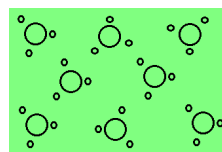
1.4. Какой из этих топонимов означает «луг» ?



а.



б.



в.

1.5. Определите самое высокое дерево нашей области:

а). тополь

в). липа

д). сосна сибирская

б). береза

г). осина

е).ель

Второй уровень.

2.1. Соотнесите названия узлов с изображениями:

Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной проводник, контрольный, проводник.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

2.2. Вставьте недостающие слова в определение:

«Местом проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» может быть:

а). _____ среда

б). _____ рельеф

2.3. Найдите на рисунках седловину:



А



Б



В



Г

2.4. Климат Кемеровской области:

- а).континентальный б).морской в).умеренный

2.5. Найдите в предложенном списке любой способ закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе.

2.6. Назовите два основных способа передвижения на беговых лыжах:



- а). _____ б). _____

Третий уровень

3.1. В каком виде туризма используются изображенные на рисунках рюкзаки?



Ответ: _____

3.2. Сколько классов дистанций в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

- а). 2 б). 6 в). 5

3.3. Найдите среди представленных ниже наименований топографических знаков три знака «пояснительного» типа:

Озеро, хвойное дерево внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подпись, река, территория государства, стрелка на реке, болото, цифры.

3.4. Кемеровская область находится в бассейне реки:

- а). Томь б). Енисей в). Иртыш

3.5. Из представленных ниже найдите орган, относящийся к пищеварительной системе:

Спинной мозг, сердце, головной мозг, кишечник, легкие, мочевой пузырь, печень, почки.

3.6. Какое упражнение наилучшим способом способствует формированию выносливости?

Ответ: _____

Четвертый уровень

4.1. «Скорлупа-люлька» это:

- а).тип страховочной системы б).тип каски в).конструкция палатки

4.2. На каком из этапов в некоторых случаях запрещена транспортировка рюкзаков со снаряжением совместно с участником?

- а). переправа вброд г). переправа через овраг
б). навесная переправа д). транспортировка пострадавшего

в). переправа по бревну

е). подъем по перилам

4.3. Определите по рисунку:

а).направление течения реки

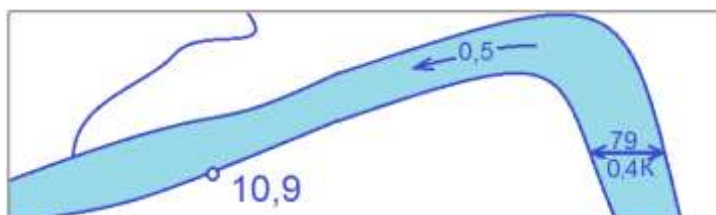
г).глубину реки

б).скорость течения

д).характер грунта дна

в).ширину реки

Ответ: _____



4.4. Как характеризуются данные виды человеческой деятельности:

Вырубка леса, добыча песчано-гравийных смесей в реках, подрезка берегов и склонов, истребление представителей «Красной Книги», работа золотодобывающих драг, отсутствие рекультивации земель, выработка недр, браконьерство.

Ответ: _____

4.5. К чему относятся нижеприведенные требования:

Жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла.

Ответ: _____

4.6. Назовите 4 способа подъема на лыжах по склону:



а). _____



б). _____

в). _____

г). _____

Пятый уровень

5.1. Сколько рогулек необходимо для обустройства походной кухни на открытой местности?

Ответ: _____

5.2. Отметьте технически правильный захват ступнями веревки при движении по этапу «Подъем в висе»:



а.



б.



в.

5.3. Нарисуйте цветными карандашами следующие знаки:

непроходимая растительность	проход в ограде	заболоченность

5.4. Какое полезное ископаемое добывают на Ташелгинском пегматитовом поле в горной Шории?

а). кварц

б). яшма

в). мрамор



5.5. Определите состояние пострадавшего по внешним признакам:

Вялость, апатичность, кожные покровы бледные, конечности синюшные или имеют мраморную окраску, появляются так называемая гусиная кожа. Пульс редкий, артериальное давление повышается, дыхание не изменено.

Ответ:

						Л						Е
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

5.6. Как называется способность человека выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время?

Ответ: _____

Шестой уровень

6.1. На каком изображении представлен каркасный тент?



а.



б.



в.

6.2. Длина короткой дистанции в природной среде равна:

а). коридору движения

б). сумме длин этапов

6.3. Нарисуйте изображение на спортивной карте объекта, находящегося в лесу (фото «а») и представленного на фото «б»:



а.



б.

Ответ:

6.4. В каком районе находится самый известный в Кузбассе источник минеральной воды?

Ответ: _____

6.5. Определите состояние по описанию:

Прекращение потоотделения, повышенная температура тела (до 40 градусов), бледная горячая кожа, частый слабый пульс, судороги, рвота, понос, потеря сознания.

Ответ: _____

6.6. На каком рельефе используется «откидка» руками:

- а). на трещинах и углах
- б). при пересечении рельефа по горизонтали

Седьмой уровень

7.1. Как называется данное приспособление и для чего оно используется?

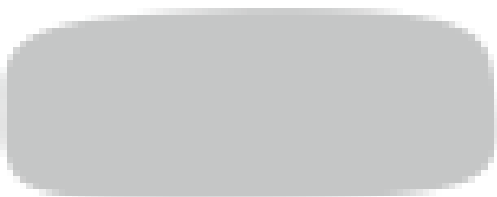


Ответ: _____

7.2. Какой из нижеперечисленных этапов соревнований по спортивному туризму не должен быть определяющим на длинной дистанции:

- а). навесная переправа
- б). ориентирование
- в). подъем по перилам с самостраховкой
- г). параллельные перила

7.3. Найдите «синоним» условного обозначения спортивной карты среди символьных легенд контрольных пунктов, назовите его.



а).



б).

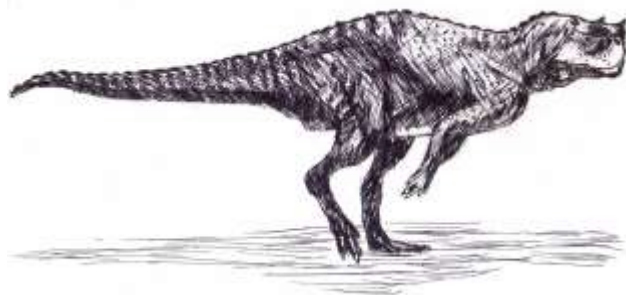


в).



Ответ: _____

7.4. В окрестностях какого поселка в 2014 году были найдены останки динозавров мелового периода?



Ответ: _____

7.5. Какое положение придают пострадавшему при значительной кровопотере?



а).



б).

7.6. При каком скалолазном приеме зацепки для рук нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся выше по направлению движения рук?

Ответ: _____

Подготовка к безопасному отдыху в природной среде

Задание 1:

Текст задания: на основании анализа фрагмента топографической карты (рис. 1) определить и классифицировать естественные препятствия маршрута лыжного похода



Рис. 1. Фрагмент топографической карты

Варианты задания соответствуют разным фрагментам топографической карты (по выбору педагога)

Задание 2:

Текст задания: на основании анализа фрагмента топографической карты (рис. 1) определить и классифицировать естественные препятствия маршрута летнего пешего похода

Варианты задания соответствуют разным фрагментам топографической карты (по выбору педагога)

Задание 3:

Текст задания: составить на основании анализа топографической карты (рис. 1) нитку маршрута с учетом набора естественных препятствий.

Варианты задания соответствуют разным фрагментам топографической карты (по выбору педагога)

Задание 4:

Текст задания: используя нормы основных продуктов составить меню, рассчитать стоимость питания на 1 человека, составить список необходимых продуктов для их закупки с указанием количества.

Нормы основных продуктов:

хлеб — 500 г на день или 250 г сухарей;

сахар — 100 — 120 г в день;

масло сливочное — 20 г порция;

мясо-тушенка — 100 — 120 г в день;

сыр — 30 — 50 г порция;

каша в брикетах — 2 брикета на 3 человека;

соль — 20 — 25 г на день;

крупы, макароны, вермишель — 70 г порция;

картофель — 500 г порция.

Варианты задания:

- 1) на 3 дня для группы туристов из 8 человек;
- 2) на 4 дня для группы туристов из 8 человек;
- 3) на 5 дня для группы туристов из 8 человек;
- 5) на 6 дня для группы туристов из 8 человек;
- 6) на 7 дня для группы туристов из 8 человек;
- 7) на 8 дня для группы туристов из 8 человек;
- 8) на 2 дня для группы туристов из 10 человек;
- 9) на 3 дня для группы туристов из 10 человек;
- 10) на 4 дня для группы туристов из 10 человек.

Задание 5:

Текст задания: составить список общественного снаряжения пешего похода...

Варианты задания:

- 1) для группы туристов из 10 человек;
- 2) для группы туристов из 11 человек;
- 3) для группы туристов из 12 человек;
- 4) для группы туристов из 13 человек;
- 5) для группы туристов из 14 человек;
- 6) для группы туристов из 15 человек;
- 7) для группы туристов из 16 человек;
- 8) для группы туристов из 17 человек;
- 9) для группы туристов из 18 человек;
- 10) для группы туристов из 20 человек.

Задание 6:

Текст задания: составить список общественного снаряжения лыжного похода...

Варианты задания:

- 1) для группы туристов из 10 человек;
- 2) для группы туристов из 11 человек;
- 3) для группы туристов из 12 человек;
- 4) для группы туристов из 13 человек;

- 5) для группы туристов из 14 человек;
- 6) для группы туристов из 15 человек;
- 7) для группы туристов из 16 человек;
- 8) для группы туристов из 17 человек;
- 9) для группы туристов из 18 человек;
- 10) для группы туристов из 20 человек.

Задание 7:

Текст задания: составить список общественного снаряжения водного похода...

Варианты задания:

- 1) для группы туристов из 10 человек;
- 2) для группы туристов из 11 человек;
- 3) для группы туристов из 12 человек;
- 4) для группы туристов из 13 человек;
- 5) для группы туристов из 14 человек;
- 6) для группы туристов из 15 человек;
- 7) для группы туристов из 16 человек;
- 8) для группы туристов из 17 человек;
- 9) для группы туристов из 18 человек;
- 10) для группы туристов из 20 человек.

Тема: Топографическая карта и основные приемы работы с ней

Задание 1:

Текст задания: Определить масштаб карты по измеренному на ней отрезку и соответствующему расстоянию на местности:

Варианты задания:

- 1) на карте – 96 мм, на местности – 960 м.;
- 2) на карте – 43,4 мм, на местности – 1085 м;
- 3) на карте – 32 мм, на местности – 800 м.;
- 4) на карте – 92 мм, на местности – 2300 м.;
- 5) на карте – 23 мм, на местности – 230 м.;
- 6) на карте – 63 мм, на местности – 3150 м.;
- 7) на карте – 4 мм, на местности – 200 м.;
- 8) на карте – 88 мм, на местности – 2200 м.;
- 9) на карте – 3 мм, на местности – 75 м.;
- 10) на карте – 5 мм, на местности – 250 м.

Задание 2:

Текст задания: по топографической карте (рис. 2) определить между заданными населенными пунктами: а) кратчайшее расстояние (в км) б) азимуты (истинный, магнитный), в) координаты (географические и прямоугольные) крайних дворов населённых пунктов.

Варианты задания соответствуют разным топографическим картам (по выбору преподавателя)

Задание 3:

Текст задания: описать оптимальный маршрут по дорогам (рис.2), указав: а) класс дорог, б) общую длину маршрута, в) азимуты поворотов маршрута, г) набор высоты (в метрах), д) наиболее крутой и пологий участки, е) встречаемые объекты и их количественные и качественные характеристики.

Варианты задания соответствуют разным топографическим картам (по выбору педагога)



Рис. 2. Топографическая карта

Тема: Ориентирование на местности

Задание 1:

Текст задания: Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте, рис.3) в метры, учитывая масштаб...



Рис. 3. Фрагмент спортивной карты

Варианты задания:

- 1) 1:2000;
- 2) 1:15000;
- 3) 1:10000

Задание 2:

Текст задания: показать на спортивной карте (рис.3) условные знаки только одной группы...

Варианты задания:

- 1) рельефа,
- 2) гидрографии и болот,
- 3) скал и камней (если имеются на карте, представленной преподавателем),
- 4) растительности,
- 5) искусственных сооружений,
- 6) обозначение дистанции.

Задание 3:

Текст задания: назвать условные знаки, встретившиеся при рассматривании спортивной карты (рис.3) вдоль линии север-юг.

Варианты задания соответствуют разным спортивным картам (по выбору педагога)

Задание 4:

Текст задания: на спортивной карте (рис.3) показать путь движение от одного контрольного пункта до другого с максимально возможным использованием линейных ориентиров.

Варианты задания соответствуют разным спортивным картам (по выбору педагога)

Диагностический инструментарий по практической части программы

По разделам «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Содержание	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»			«Продвинутый уровень»
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-8
1	Бег 30 м (сек) Мальчики (Девочки)	6,2-6,9-5,4 (6,4-6,2-5,6)	5,7-5,5-5,1 (6,0-5,8-5,3)	5,6-5,4-5,0 (5,9-5,7-5,2)	5,5-4,8-4,7 (5,8-5,6-5,1)	4,8-4,7-4,6 (5,6-5,4-5,0)	4,5-4,9 (5,5-4,8)
2	Бег 11 мин (м) Мальчики	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2600-2650-2700	2700-2850-3000	3000-3100
3	Прыжок смesta (см.) Мальчики (Девочки)	150-155-165 (110-115-135)	175-180-185 (125-130-150)	185-190-195 (140-145-165)	195-200-205 (150-155-175)	200-210-220 (160-170-185)	220-250 (170-190)
4	Подтягивание (раз) Мальчики	1-3-5	5-6-7	7-8-9	9-10-11	10-13-15	15-25
5	Отжимание(раз) Мальчики (Девочки)	10-16-17 (4-5-11)	10-15-20 (5-7-12)	15-20-25 (7-8-14)	20-25-30 (7-9-15)	25-30-35 (9-10-16)	30-50 (10-25)
6	Время прохождения личной дистанции в закрытых помещениях Мальчики (Девочки)	7-6-5 минут(8-7-6 минут)	5-3,5-2,5 минуты(6-4-3 минуты)	3:00-2:40-2:30 (4-3-2 минуты)	1:59-1:45-1:30 (2:20-1:55-1:40)	1:30-1:15-1:10 (1:50-1:35-1:20)	1:20-1:10-0:59 (1:45-1:25-1:15)

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	«Стартовый уровень»		«Базовый уровень»			«Продвинутый уровень»
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-6	СТ-6
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0	
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,5-5,0	
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,5	

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.

По разделу «Технико-тактическая подготовка по спортивному туризму»

Форма проведения: соревнование.

Оценочный материал:

Условия: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ (ЛИЧНАЯ)»

Класс дистанции – 2 Количество этапов – 6

ПЕРЕЧЕНЬ ЭТАПОВ, ОБОРУДОВАНИЕ И УСЛОВИЯ ИХ ПРОХОЖДЕНИЯ

Дистанция оборудована: (РК – рабочий коридор)

Оборудование ТО, РЗ и РК (согласно схеме расположения ТО, РЗ и РК дистанции) РЗ 1 – БЗ, обозначен разметкой по полу зала;

РК - обозначен разметкой по полу зала – БЗ; ТО 2 – находится в ОЗ, 2 судейских рабочих карабина; ТО 3 – находится в ОЗ, 2 судейских рабочих карабина;

- ВСС 1 – работает через ТО 2 на этапах № 1,2 ВСС 1 участник пристёгивает к ИСС перед стартом, отстежку производит после приземления в РК после прохождения этапа № 2, и на этапах № 5,6. пристёгивает к ИСС перед началом подъема, отстежку производит после финиша.

- ВСС 2 – работает через ТО 3 на этапах № 3,4 ВСС 2 участник пристёгивает к ИСС перед началом подъема по стенду с зацепами, отстежку производит после приземления в РК после прохождения этапа № 4.

- Посещение ТО 3 – обязательна постановка на самостраховку до начала работы на ТО, отстегивание самостраховки в конце. Посещение остальных ТО не регламентируется.

- Перестежка между этапами в блоках производится без потери страховки (самостраховки)

- В момент начала движения участника на спусках перильная верёвка должна удерживаться регулирующей рукой. В случае нарушения этих условий участник проходит блок этапов до конца и повторяет прохождение блока этапов.

- В случае пристёжки к перилам на этап №1 или отстежки от перил на этапе № 6 вне РЗ 1 – участник получает снятие с дистанции.

- Запуск времени на старте (по сигналу педагога) и остановку на финише производит сам участник нажатием на вынесенную кнопку секундомера.

СТАРТ – с зоны старт-финиша

Блок этапов 1-2

- Навесная переправа (РЗ 1 (ТО 1) – ТО 2).

Параметры: $L = 18,5 \text{ м. } \alpha (\text{вверх}) \approx 15^\circ$

Оборудование этапа: ИС - РЗ 1, ВСС 1, двойные судейские перила, ЦС – ТО 2

Действия: движение участника по п. 7.9 с ВСС 1

Дополнительные условия: Касание стены и ТО 1 в РЗ 1 запрещено. В случае нарушения этого условия участник проходит блок этапов до конца и повторяет прохождение блока этапов

- Спуск по вертикальным перилам (ТО 2 – РК).

Параметры: $L = 6 \text{ м. } \alpha = 90^\circ$.

Оборудование этапа: ИС – ТО 2, ВСС 1, судейские перила, ЦС - РК

Действия: спуск участника по п. 7.12 с ВСС 1

Обратное движение: по ПОД по п. 7.10 (ПОД – судейские перила)

Блок этапов 3-4

- Подъём по стенду с зацепами (РК –ТО 3). Параметры: $L = 6 \text{ м. } \alpha = 90^\circ$

Оборудование этапа: ИС – РК, стенд с зацепами, ВСС 2, ЦС - ТО 3

Действия: подъём участника свободным лазаньем по зацепам по п. 7.11 с ВСС 2.Примечание: в случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в РК и повторяет прохождение этапа.

- Спуск по вертикальным перилам (ТОЗ – РК). Параметры: L = 6 м. $\alpha = 90^\circ$.

Оборудование этапа: ИС – ТО 3, судейские перила, ЦС – РК. Действия: спуск участника по п. 7.12 с ВСС 2.

Обратное движение: свободным лазаньем по этапу № 3 с ВСС 2.

Блок этапов 5-6

- Подъём по вертикальным перилам (РК – ТО 2).

Параметры: L = 6 м. $\alpha = 90^\circ$

Оборудование этапа: ИС - РК, судейские перила, ВСС 1, ЦС – ТО 2

Действия: подъём по п. 7.10 с ВСС 1

- Навесная переправа (ТО 2 – РЗ 1 (ТО 1)).

Параметры: L = 18,5 м. $\alpha \approx 15^\circ$.

Оборудование этапа: ИС – ТО 2, двойные судейские перила, ВСС 1, ЦС -РЗ 1 (ТО1),

Действия: движение участника по п. 7.9 с ВСС 1

Дополнительные условия: Касание стены и ТО 1 (узла закрепления перил) в РЗ 1 запрещено.

В случае нарушения этого условия участник повторяет прохождение блока этапов

Финиш – в зоне старт-финиша.

Полученные результаты определяют достигнутый обучающимся уровень:

Уровень	Время на дистанции
эффективный	04:00
оптимальный	06:00
удовлетворительный	09:00

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Удовлетворенность образовательными услугами»

Выберите один вариант ответа. Поля, отмеченные звёздочкой (*), обязательны для заполнения!

1. Посещает ли Ваш ребенок сейчас какие-нибудь секции, кружки, объединения дополнительного образования? *

- Да
- Нет

2. Сколько кружков, секций объединения дополнительного образования в настоящее время посещает Ваш ребенок? *

- 1
- 2
- 3
- больше трех
- не посещает

3. В течение какого периода времени Ваш ребенок посещает занятия, секции в учреждениях и центрах дополнительного образования? *

- Занимается первый год
- Два-три года
- Более трех лет

4. В чем Вы видите смысл дополнительного образования для Вашего ребенка? Выберите из предложенных вариантов не более трех, наиболее значимых для Вас.*

- способствует познанию и пониманию окружающей жизни;
- развивает интересы и способности ребенка;
- мотивирует к познанию и творчеству;
- готовит к получению профессии;
- обеспечивает самореализацию ребенка;
- способствует успешному освоению образовательных программ в школе;
- готовит к поступлению в учреждения профессионального образования;
- предоставляет возможность в будущем сделать карьеру в той области, в которой он занимается;
- желание расширить свой кругозор и узнать то, что не проходят в школе;
- надежда на то, что занятия в дополнительном образовании помогут преодолеть трудности в учебе;
- желание получить опыт взаимодействия с детьми и взрослыми;
- потребность развивать самостоятельность;
- желание провести свободное время с пользой;
- другое

5. Что привлекает Вас и Вашего ребенка в секцию, кружок, объединение дополнительного образования? несколько из множества *

- рекомендации друзей и знакомых;
- реклама дополнительного образования;
- качество услуг и гарантируемый результат;
- желание самого ребенка;
- удобное месторасположение;
- другое

6. От чего в процессе посещения Вашим ребенком учреждения дополнительного образования Вы получаете наибольшее удовлетворение? Проранжируйте по степени снижения значимости (1-самое важное, 2-менее важное и т.д. до 5): *

1 2 3 4 5

- От его успехов на занятиях дополнительного образования;
- От его достижений в олимпиадах, конкурсах, фестивалях, спортивных соревнованиях, конференциях и т.д.;
- От того, насколько интересно Вашему ребенку посещать занятия (кружковые, секционные и т.п.);
- От взаимоотношений с ребятами;
- От взаимоотношений с педагогами;
- От воспитательных мероприятий учреждения и учебной группы;
- От возможности Вашего ребенка проявить себя, свои способности и умения;
- От того, как оценивают достижения Вашего ребенка;
- От уровня требований со стороны педагогов;
- От престижа учебного заведения;
- От собственного вклада в содействие дополнительному образованию Вашего ребенка (посещение родительских собраний, открытых занятий, участие в массовых мероприятиях)

7. Отвечает ли Вашим и Вашего ребенка интересам набор предлагаемых дополнительных образовательных услуг, которые вы посещаете? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

8. Устраивает ли Вас режим работы, секции, кружка, объединения дополнительного образования (дни, время, продолжительность занятия)? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

9. Удовлетворены ли вы организацией работы и бытовыми условиями образовательного учреждения? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

10. Удовлетворяет ли Вас и Вашего ребенка материально-техническое оснащение занятий образовательного учреждения? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

11. Укажите, что именно, на ваш взгляд, необходимо улучшить в организации работы и бытовых условиях учреждений дополнительного образования? *

12. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

13. Удовлетворяет ли Вас качество проведения учебных занятий в учреждении дополнительного образования? *

- полностью удовлетворяет;
- скорее всего, удовлетворяет;
- частично удовлетворяет;
- совершенно не удовлетворяет;

14. Насколько Вы согласны со следующими утверждениями, характеризующими педагога дополнительного образования, у которого занимается Ваш ребенок? *

(Согласен полностью, Согласен, Частично согласен, Не согласен, Вообще не согласен)

- Педагог отличается высокими профессиональными знаниями, навыками и умениями
- Педагогу присущ высокий уровень воспитания и интеллигентности
- Педагог имеет значительные достижения в своей профессии
- Педагог умеет найти «подход» к каждому ребенку
- Педагог обладает высоким авторитетом среди своих обучающихся
- Педагог всегда поддержит в трудную минуту
- Педагог является хорошим организатором

- У педагога нет никаких выдающихся качеств

15. С большим ли интересом Ваш ребенок идет заниматься в объединение дополнительного образования? *

- Всегда
- Иногда
- Никогда

16. Посещая кружок, секцию, объединение дополнительного образования Вы считаете, что (выбрать не более трех вариантов) *

- знания, умения и навыки, которые здесь получает Ваш ребенок, имеют значение для его будущей профессии;
- занятия дополнительным образованием по-настоящему готовят Вашего ребенка к самостоятельной жизни;
- Ваш ребенок получает возможность поднять свой авторитет среди друзей;
- в объединениях дополнительного образования всегда хорошие отношения между взрослыми и детьми;
- Ваш ребенок постоянно узнает что-то новое;
- занятия в коллективе помогают вашему ребенку лучше понять самого себя;
- в посещаемом вашим ребенком коллективе созданы все условия для развития его (ее) способностей;
- к педагогам Вашего ребенка можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации;
- Ваш ребенок проводит время с пользой;
- Занятия укрепляют здоровье Вашего ребенка;
- Другое.

АНКЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

«Изучение удовлетворенности» образовательным процессом

Уважаемые друзья!

Внимательно прочитайте вопрос и выберите ответы, которые отражают Ваше мнение.

1. Сколько Вам лет? Выберите:

- До 7 лет
- от 7 до 10 лет
- от 11 до 14 лет
- 15 лет и старше

2. Сколько лет Вы занимаетесь в отделе туризма? Выберите: 1 2. 3 4 5 6 7 8

3. Сколько раз в неделю Вы посещаете занятия?

- 1 раз в неделю
- 2 раза в неделю
- 3 раза в неделю

4. Сколько объединений Вы посещаете? Выберите 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Посещаете ли Вы другие учреждения дополнительного образования, кроме ДФОЦ?

- Да
- Нет

6. Оцените степень учебной нагрузки в объединениях ДФОЦ ?

- Нагрузка незначительная

- Нагрузка малая
- Нагрузка средняя
- Нагрузка большая
- Нагрузка крайне тяжелая

7. Довольны ли Вы своими успехами и достижениями в объединении, где Вы занимаетесь?

- Да, вполне
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

8. Насколько Вы удовлетворены посещением объединения?

- Вполне удовлетворен
- Скорее удовлетворен
- Частично удовлетворен
- Скорее не удовлетворен
- Совершенно не удовлетворен

9. Оцените, как сложились отношения с педагогом (педагогами)?

- У меня хорошие отношения с педагогом
- Иногда возникают трудности во взаимоотношениях с педагогом
- Отношения с педагогом у меня не сложились

10. Оцените, как сложились отношения со сверстниками?

- У меня хорошие отношения со сверстниками
- Иногда возникают трудности во взаимоотношениях со сверстниками
- Отношения со сверстниками у меня не сложились

11. Коллектив объединения, в котором Вы занимаетесь, можно назвать сплоченным?

- Да
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

11. Как Вы считаете, есть ли в Вашем объединении достаточное количество оборудования, инструментов, материалов, необходимых для обучения?

- Да
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

12. Для чего Вы посещаете объединение дополнительного образования? (Отметьте не более 5 вариантов ответа)

- Организовать досуг, занять свободное время
- Получить новые знания, развить умения и способности
- Найти друзей, получить опыт общения со сверстниками
- Комплексно развиваться
- Найти новые увлечения
- Укрепить здоровье и развиться физически
- Подготовиться к будущей профессиональной деятельности

- Участвовать в выставках и конкурсах, выступать, издавать публикации и др.
- Другое:

13. Определились ли Вы со своей будущей профессией?

- Определился
- Определился, но сомневаюсь
- Рассматриваю несколько вариантов
- Не определился

14. Если Вы уже выбрали профессию, то будет ли она связана с направленностью объединения, которые Вы посещаете?

- Да
- Нет
- Трудно сказать
- Еще не определился с профессией

15. Что в большей степени может повлиять на Ваш выбор профессии? (Отметьте не более 5 вариантов ответа)

- Престиж профессии в обществе
- Высокий доход
- Семейные традиции (мнение родителей)
- Востребованность профессии в обществе
- Пойду учиться вместе с друзьями
- Способности к данному виду деятельности
- Потребность государства в данной профессии
- Возможность профессионального роста
- Возможность получить известность
- Выбор удобного (ближайшего) учебного заведения
- Выбор профессии в рамках любимого школьного предмета
- Интересы и хобби
- Другое:

16. Какими качествами можно овладеть, обучаясь в объединении дополнительного образования? (Отметьте не более 5 вариантов ответа)

- Коммуникабельность
- Высокая работоспособность
- Быстрая обучаемость
- Стремление к постоянному развитию
- Организаторские способности
- Умение быстро принимать решения
- Ответственность
- Исполнительность
- Аккуратность
- Пунктуальность
- Порядочность
- Честность
- Самостоятельность
- Чувство юмора

- Стрессоустойчивость
- Бесконфликтность
- Способность работать с большим количеством информации
- Справедливость
- Навыки эмпатии (понимание эмоций)
- Другое:

17. Как Вы считаете, какими универсальными навыками в разных видах деятельности должен обладать современный человек, устраивающийся на работу? (Отметьте не более 5 вариантов ответа)

- Умение работать в команде
- Ораторские навыки
- Высокий уровень интеллекта
- Умение управлять временем
- Творческое мышление (креативность)
- Богатый кругозор
- Гибкость мышления
- Критическое мышление
- Умение разрешать конфликты
- Навык составления текстов
- Грамотное письмо
- Быстрый набор текстов
- Навык составления документов
- Умение работать с пакетами программ
- Умение рисовать
- Навык управления капиталом
- Навыки релаксации
- Умение играть на музыкальных инструментах
- Умение работать с проектом
- Навыки исследователя
- Другое.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ по программе «Спортивный туризм (дистанции)»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях. Она органически связана с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Турист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое объединение на соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в объединении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных туристов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к

судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных туристских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными спортсменами-туристами.

Занятия, направленные на **изучение техники**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить углубленное внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемого материала. Однако наряду с этим, чтобы обучающиеся при выполнении технических упражнений не были излишне напряжены и скованные из-за боязни высоты, а также имели бы и практику в состязаниях с более сильными соперниками, необходимо периодически разрешать им использовать нестандартные техники прохождения под особым контролем педагога.

Учебно-тренировочное занятие совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике и совершенствовать отдельные технические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки туриста определяются на каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения и специальными приемами, с помощью которых турист предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование туриста в технике выполнения приемов, проводятся в размеренном темпе. Действия спортсменов должны быть точными, слаженными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости. В некоторых случаях, когда необходимо поработать с обучающимися над точностью и четкостью движений, используются методы многократных повторений элементарных действий. Это позволяет педагогу создавать в упражнениях с обучающимся самые различные тактические приемы и совершенствовать определенные комбинации технических действий. Однако такие упражнения никогда не могут заменить собой упражнения с партнером в парных забегах.

Тренировочное занятие, посвященное соревновательной практике, используется в основном для работы с туристами, активно участвующими в соревнованиях. В забегах, как в основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются волевые качества, знания, умения и навыки туриста. В этом упражнении туристу предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять свое умение использовать технические приемы и тем самым вырабатывать собственную манеру прохождения дистанции.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у туриста специфическую выносливость. Эти упражнения (с прохождением отдельных этапов и др.) распределяют в определенной последовательности по условиям дистанции и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения туриста.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность спортсмена, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно. В данной программе тренировочные занятия применяются избирательно только на 3-м году обучения.

Педагогические принципы обучения

Реализация **принципов сознательности и активности** в тренировке с туристами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность **принципа наглядности** заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений спортсмена-туриста об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и туриста-спортсмена соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение туриста спортсмена должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий туристов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго **регламентированного упражнения** предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями туристов (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В спортивном туризме используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «казаки-разбойники» и др. Также большое место в тренировке туристов занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации спортсменов-туристов при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил спортсмена в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также, как самостоятельная форма (прикидка, тренировочные забеги, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по ее реализации в 2021–2025 гг. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р), Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400).

Рабочая программа воспитания предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности; разрабатывается и утверждается на педагогическом совете; реализуется совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Рабочая программа воспитания основывается на единстве и преемственности образовательного процесса всех уровней дополнительных общеразвивающих программ, соотносится с примерными рабочими программами воспитания общего образования, дошкольного и среднего профессионального образования.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный, организационный.

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Цель воспитания обучающихся:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного

опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

- достижение личностных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ через готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, ценность самостоятельности и инициативы, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Воспитательная деятельность в учреждении планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.

1.2. Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности учреждения по основным направлениям воспитания:

1) гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;

2) патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

3) духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

4) эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

6) трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

7) экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

8) ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием

воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституционных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

1.3. Целевые ориентиры результатов воспитания на стартовом уровне.

1.3.1. Гражданско-патриотическое воспитание:

- знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, её территории, расположении;
- сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам;
- понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства;
- понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
- имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

1.3.2. Духовно-нравственное воспитание:

- уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности;
- сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
- доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
- умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки;
- владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий;
- сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

1.3.3. Эстетическое воспитание:

- способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
- проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
- проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

1.3.4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;

- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

1.3.5. Трудовое воспитание:

- сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
- проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
- проявляющий интерес к разным профессиям;
- участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

1.3.6. Экологическое воспитание:

- понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
- проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам;
- выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

1.3.7. Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке;
- обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании;
- имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

1.4. Целевые ориентиры результатов воспитания на базовом уровне.

1.4.1. Гражданское воспитание:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
- понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;
- проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;
- проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;
- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

1.4.2. Патриотическое воспитание:

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в

родной стране;

- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

1.4.3. Духовно-нравственное воспитание:

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности);
- выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков;
- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;
- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;
- проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;
- проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

1.4.4. Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;
- проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;
- сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

1.4.5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;

- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

1.4.6. Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей;
- проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
- сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;
- участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

1.4.7. Экологическое воспитание:

- понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;
- сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;
- ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

1.4.8. Ценности научного познания:

- выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
- ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);
- демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

1.5. Целевые ориентиры результатов воспитания на продвинутом уровне.

1.5.1. Гражданское воспитание:

- осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
- сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом

тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания;

- проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан;
- осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и другие объединениях, акциях, программах).

1.5.2. Патриотическое воспитание:

- выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу;
- сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность;
- проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране – России;
- проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

1.5.3. Духовно-нравственное воспитание:

- проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения;
- действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан;
- понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной

и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

1.5.4. Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия;
- проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние;
- проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

1.5.5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;
- соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде;
- выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни;
- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья;
- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием;
- развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

1.5.6. Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа;
- проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда;
- участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства Российской Федерации;
- выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и

общественной деятельности;

- понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе;
- ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

1.5.7. Экологическое воспитание:

- демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде;
- выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе;
- применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве;
- имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

1.5.8. Ценности научного познания:

- деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений;
- обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России;
- демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений;
- развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

№ п/п	Модуль	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Гражданское воспитание	• создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • развитие культуры межнационального общения; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, дискриминации по социальным, религиозным, национальным

		признакам и другим негативным социальным явлениям.
<u>Ожидаемые результаты:</u> • формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • формирование политической культуры и правовой культуры, а также патриотизма и культуры межнациональных отношений; • формирование неприятия антиобщественных норм поведения.		
2	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	• формирование российской гражданской идентичности; • формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; • развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
• Ожидаемые результаты: • проявление российской гражданской идентичности; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; • наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики; • интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины; • уважение к защитникам Отечества. • стремление активно участвовать в делах Центра и города.		
3	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	• развитие нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развитие сопереживания и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию позитивных жизненных ориентиров и планов; • выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

• Ожидаемые результаты: • первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; • демонстрация основ нравственного самосознания личности; • проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам; • раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; • элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; • различие хороших и плохих поступков; • умение отвечать за свои поступки; • знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться • «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; • отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям; • позитивное отношение к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями • здоровья и инвалидам.		
4	Эстетическое воспитание	• развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей; • создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
• Ожидаемые результаты: • демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; • умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; • знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; • представление о душевной и физической красоте человека; • формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; • интерес к чтению, произведениям искусства, выставкам, музыке; • стремление к опрятному внешнему виду; • отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.		
5	Ценности научного познания	• создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки; • повышение заинтересованности в научных познаниях об устройстве мира и общества.

• Ожидаемые результаты: • относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века; • критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; • овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; • овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; • наличие желания и готовности учиться; • потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.		
6	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	• формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
• Ожидаемые результаты: • ценностное отношение к сохранению здоровья; • элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического; • умение сохранять и поддерживать собственное здоровье; • овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни; • понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; • знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; • интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; • первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения на здоровье человека.		
7	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	• воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщение к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
• Ожидаемые результаты: • первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества; • уважение к труду и творчеству старших и сверстников; • проявление способностей к реализации творческого потенциала, • сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, принятие		

- ответственности за результаты труда; • демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего; • демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию; • первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов; • умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий; • умение соблюдать порядок на рабочем месте; • бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам.		
8	Экологическое воспитание	• развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.
• Ожидаемые результаты: • демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; • развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе.		

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1 Кадровое обеспечение

В реализации Программы воспитания задействованы: заместитель директора по УВР, методисты, заведующие отделами, педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.

Материально-технические средства как ресурс воспитания: спортивный зал, используемый по договору безвозмездного пользования, другие помещения центра, культурные и досуговые организации города.

3.2 Требования к условиям работы с обучающимися с особыми образовательными потребностями

В воспитательной работе с категориями обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ - создаются особые условия.

Особыми задачами воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями являются:

- налаживание эмоционально-положительного взаимодействия с окружающими для их успешной социальной адаптации и интеграции в учреждение;
- формирование доброжелательного отношения к обучающимся и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;
- построение воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семей обучающихся, содействие повышению уровня их педагогической, психологической, медико-социальной компетентности.

При организации воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями необходимо ориентироваться на:

- формирование личности ребёнка с особыми образовательными потребностями с использованием соответствующих возрасту и физическому и (или) психическому состоянию

методов воспитания;

– создание оптимальных условий совместного воспитания и обучения обучающихся с особыми образовательными потребностями и их сверстников, с использованием вспомогательных средств и педагогических приёмов, организацией совместных форм работы воспитателей, педагогов-психологов, учителей-логопедов;

–лично-ориентированный подход в организации всех видов деятельности, обучающихся с особыми образовательными потребностями.

3.3 Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся

Система поощрения проявлений активной жизненной позиции и социальной успешности обучающихся призвана способствовать формированию у обучающихся ориентации на активную жизненную позицию, инициативность, максимально вовлекать их в совместную деятельность в воспитательных целях. Система проявлений активной жизненной позиции и поощрения социальной успешности обучающихся строится на принципах:

- публичности, открытости поощрений (информирование всех обучающихся о награждении, проведение награждений в присутствии значительного числа обучающихся);
- соответствия процедур награждения укладу общеобразовательной организации, качеству воспитывающей среды, символике общеобразовательной организации;
- прозрачности правил поощрения (наличие положения о награждениях, неукоснительное следование порядку, зафиксированному в этом документе, соблюдение справедливости при выдвижении кандидатур);
- регулирования частоты награждений (недопущение избыточности в поощрениях, чрезмерно больших групп поощряемых и другие);
- сочетания индивидуального и коллективного поощрения (использование индивидуальных и коллективных наград даёт возможность стимулировать индивидуальную и коллективную активность обучающихся, преодолевать межличностные противоречия между обучающимися, получившими и не получившими награды);
- привлечения к участию в системе поощрений на всех стадиях родителей (законных представителей) обучающихся, представителей родительского сообщества, самих обучающихся, их представителей (с учётом наличия ученического самоуправления), сторонних организаций, их статусных представителей;
- дифференцированности поощрений (наличие уровней и типов наград позволяет продлить стимулирующее действие системы поощрения).

Формы поощрения проявлений активной жизненной позиции обучающихся и социальной успешности: индивидуальные и групповые портфолио, рейтинги, благотворительная поддержка.

Ведение портфолио - деятельность обучающихся при её организации и регулярном поощрении классными руководителями, поддержке родителями (законными представителями) по собиранию (накоплению) артефактов, фиксирующих и символизирующих достижения обучающегося.

Портфолио может включать артефакты признания личностных достижений, достижений в группе, участия в деятельности (грамоты, поощрительные письма, фотографии призов, фото изделий, работ и др., участвовавших в конкурсах и т. д.). Кроме индивидуального портфолио, возможно ведение портфолио класса.

Рейтинги - размещение имен (фамилий) обучающихся или названий (номеров) групп обучающихся, классов в последовательности, определяемой их успешностью, достижениями в чём-либо.

3.4 Анализ воспитательного процесса

Анализ воспитательного процесса осуществляется в соответствии с целевыми ориентирами результатов воспитания, личностными результатами обучающихся.

Основным методом анализа воспитательного процесса в учреждении является ежегодный самоанализ воспитательной работы с целью выявления основных проблем и последующего их решения с привлечением (при необходимости) внешних экспертов, специалистов.

Планирование анализа воспитательного процесса включается в календарный план воспитательной работы.

Основные принципы самоанализа воспитательной работы:

- взаимное уважение всех участников образовательных отношений;
- приоритет анализа сущностных сторон воспитания ориентирует на изучение прежде всего не количественных, а качественных показателей, таких как сохранение уклада общеобразовательной организации, качество воспитывающей среды, содержание и разнообразие деятельности, стиль общения, отношений между педагогами, обучающимися и родителями;
- развивающий характер осуществляемого анализа ориентирует на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогических работников (знания и сохранения в работе цели и задач воспитания, умелого планирования воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания совместной деятельности с обучающимися, коллегами, социальными партнёрами);
- распределённая ответственность за результаты личностного развития обучающихся ориентирует на понимание того, что личностное развитие - это результат как организованного социального воспитания, в котором общеобразовательная организация участвует наряду с другими социальными институтами, так и стихийной социализации, и саморазвития.

Основные направления анализа воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся в каждом объединении.

Анализ проводится педагогом дополнительного образования вместе с заместителем директора по воспитательной работе с последующим обсуждением результатов на методическом объединении или педагогическом совете.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание педагога сосредоточивается на вопросах: какие проблемы, затруднения в личностном развитии обучающихся удалось решить за прошедший учебный год; какие проблемы, затруднения решить не удалось и почему; какие новые проблемы, трудности появились, над чем предстоит работать педагогическому коллективу.

Результаты воспитания, социализации и саморазвития школьников

Проблемы личностного развития	Характер социально значимых знаний и отношений обучающихся			
	устойчиво-негативный	ситуативно-негативный	ситуативно-позитивный	устойчиво-позитивный
Поведение человека как гражданина своего Отечества, характер отношений к своему Отечеству				
Поведение человека на природе, характер отношений к природе				
Миротворческая деятельность человека, характер отношений к миру				
Трудовая деятельность человека, характер отношений к труду				
Поведение человека в пространстве культуры, характер отношений к культуре				
Поведение человека в информационном пространстве, характер отношений к знаниям				
Взаимодействие человека с другими людьми, характер отношений к другим людям				
Поведение человека в многонациональном, многоконфессиональном, многокультурном обществе, характер отношений к иным людям				
Ведение здорового образа жизни, характер отношений к своему здоровью				
Знание о самих себе, о принятых в обществе нормах и традициях самореализации человека, характер отношений к себе, своему внутреннему миру				

Примерный календарно-тематический план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Гражданское воспитание		
3.1.	Беседа о противодействии экстремизму	сентябрь
3.2.	Беседа о противодействии национализму	октябрь
3.3.	Беседа о противодействии ксенофобии	ноябрь
3.4.	Беседа о противодействии коррупции	декабрь
3.5.	Беседа о противодействии дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Беседа о противодействии дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Беседа о противодействии дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Беседа по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные годовщине Победы в Великой Отечественной войне	май
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
4. Эстетическое воспитание		

6.1.	Беседа к 205-летию со дня рождения писателя Алексея Константиновича Толстого (1817-1875)	5 сентября
6.2.	Беседа к 165-летию со дня рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857-1935)	17 сентября
6.3.	Беседа к 130-летию со дня рождения поэтессы, прозаика, драматурга Марины Ивановны Цветаевой (1892-1941)	8 октября
6.4.	Беседа к 180-летию со дня рождения Василия Васильевича Верещагина (1842-1904)	26 октября
6.5.	Беседа к 135-летию со дня рождения поэта, драматурга, переводчика Самуила Яковлевича Маршака (1887-1964) и 170-летию со дня рождения писателя, драматурга Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка (1852-1912)	3-10 ноября
6.6.	Беседа к 190-летию со дня рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (1832- 1898)	27 декабря
6.7.	Беседа к 110-летию со дня рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913-2009)	13 марта
6.8.	Беседа к 155-летию со дня рождения писателя Максима Горького (1868-1936)	28 марта
6.9.	Беседа к 150-летию со дня рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873-1943)	1 апреля
6.10.	Беседа к 200-летию со дня рождения российского классика и драматурга Александра Николаевича Островского (1823-1886)	12 апреля
5. Ценности научного познания		
7.1.	Беседа о том, как работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами.	ноябрь
7.2.	Беседа «Как найти нужную информацию в сети Интернет»	декабрь
7.3.	Беседа, приуроченная Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1.	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2.	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3.	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4.	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5.	Беседа «Питание и здоровье»	ноябрь
8.6.	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7.	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8.	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9.	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10.	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль

8.11	Открытый Кубок ДФОЦ по спортивному туризму, скалолазанию и ориентированию	в течение года
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15	Летний отдых в профильном лагере	июнь
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Дискуссия «Самые престижные профессии»	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11	«Без труда ничего не дается»	март
9.12	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
8. Экологическое воспитание		
10.1	Экологический кросс	сентябрь
10.2	Поддержание порядка на территории спортзала	в течение года
10.3	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9	Субботник «Чистый двор»	май

2.7. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024 г.).
3. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 22.06.2024 г.).
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Указ Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
8. Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024 г. № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации».
9. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
10. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
11. План основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утверждённый распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р (ред. от 14.12.2019).
12. Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года».
13. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р (ред. от 21.10.2024) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
14. Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (ред. 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».
15. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (изм. 24.06.2024 г.).
16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 24.05.2024 г.).
17. Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

18. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

19. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (ред. от 22.02.2023).

20. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 04 августа 2023 г. № 1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

21. Письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).

22. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

23. Национальный проект «Молодежь и дети», разработанный Правительством Российской Федерации по Указу Президента РФ от 07 мая 2024 г. № 309.

24. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

25. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

26. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

27. Государственная программа «Развитие образования и науки Республики Татарстан на 2014-2025 годы», утвержденная Кабинетом Министров РТ от 22 февраля 2014 г. № 110 (изм. 02.10.2023).

28. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023 г.

Литература:

29. Алексеева, Н.К. Туризм: учебник / Н.К.Алексеева. - М.: Флинта: Московский психолого-социальный университет, 2012. - 336 с.

30. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Методическое пособие для учителя. – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2005. – 80 с.
31. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИН, 2020. – 118 с.
32. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учебное пособие/ П.С.Борисов. - Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
33. Бутко, И.М. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: учебное пособие / И.М.Бутко [и др.]. – М.: [МарТ], 2010. -336 с.
34. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие /Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук. – 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.
35. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.
36. Казанцев, С. А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие /С. А. Казанцев. — Санкт- Петербург: СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 55 с.
37. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебное пособие/ Ю.С.Константинов. - М.: ФЦДЮТиК,2012. – 292с.
38. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня / Сост. К.Н. Елисеева. – Южно-Сахалинск, 2016. – 24 с.
39. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
40. Наставление по оказанию первой помощи раненым и больным. – М.: Военно-медицинская академия, 2000.
41. Общественно полезная работа самостоятельных туристов. Методические рекомендации. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1990. – 87 с.
42. Основы проектной деятельности. – Южно-Сахалинск: УРЦ СРОО «Открытый мир», 2000.
43. Панфилов А.И. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. – М.: Изд-во Центра Детско-Юношеского Туризма РФ, 1999. - 48 с.
44. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
45. Пономарёва И.Н. Экология. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 272 с.

Литература для обучающихся:

46. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Гущина Э.В. Экологический практикум школьника: Справочное пособие. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Фёдоров», 2006. – 144 с.
47. Кривошеева М.А., Кислицкая М.В. Экологические экскурсии в школе. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. – 256 с.
48. Куприн А.М. На местности и по карте. – М.: Недра, 1982. – 111 с.
49. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987. – 143 с.
50. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

ДОКУМЕНТАЦИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Протокол
уровня сформированности метапредметных компетенций
и развития личностных качеств обучающихся

Педагог: _____

Объединение: _____

Год обучения: _____

Дата заполнения: _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Показатели метапредметных результатов							Показатели личностных результатов						
		личностная активность, самостоятельность	уровень владения культурой речи, умение вести дискуссию, выступать перед аудиторией	умение управлять, планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность	умение подбирать и работать с источниками информации	выполнение логических операций: сравнения, анализа, обобщения, классификации	Сумма	Уровень	ориентация на выполнение морально-правовых норм	принадлежность и трудолюбие	оценка своих поступков	культура поведения, дисциплинированность	мотивация на учёбу и социальную деятельность	Сумма	Уровень
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Определение уровня:

эффективный уровень – от 8 до 10 баллов; оптимальный уровень – от 5 до 7 баллов;

удовлетворительный уровень – от 1 до 4 баллов.

Протокол аттестации предметных результатов обучающихся

Цель: Определение уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм (дистанции)»

Уровень аттестации _____

Объединение _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Документ, результат	Уровень усвоения программы
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Подпись педагога _____

Сводный протокол аттестации

Объединение _____

Уровень аттестации _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Предметные результаты (уровень)	Метапредметные результаты (уровень)	Личностные результаты (уровень)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
ВСЕГО		Э - _____чел. О - _____чел. У - _____чел.	Э - _____чел. О - _____чел. У - _____чел.	Э - _____чел. О - _____чел. У - _____чел.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	1	Вводное занятие. Входной контроль. Правила ТБ. План работы отделения	Спортзал	Опрос, наблюдение
2			УТЗ	1	Кодекс спортсмена-туриста. Стартовые нормативы. ОФП.	Спортзал	Сдача нормативов
3			УТЗ	2	ОФП. Режим занятия. Спортивный инвентарь. Гигиена тела.	Спортзал	Опрос
4			УТЗ	2	ОФП. Карабин, страховочная система, блокировка.	Спортзал	Пед. наблюдение
5			УТЗ	2	ОФП. Техника пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	ОФП. Техника работы с веревками одного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения
7			УТЗ	2	ОФП. Техника работы с веревками разного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.	Спортзал	Пед. наблюдение
9			УТЗ	2	ОФП. Техника пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения
10			УТЗ	2	ОФП. Совершенствование техники работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			УТЗ	2	ОФП. Закрепление техники пристежки карабинов и работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения
12			УТЗ	2	ОФП. Техника подъема на веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
13			УТЗ	2	ОФП. Техника спуска по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			УТЗ	2	ОФП. Техника работы с судейской веревкой.	Спортзал	Контрольные упражнения
15			УТЗ	2	ОФП. Особенности подготовки кисти рук.	Спортзал	Контрольные упражнения
16			УТЗ	2	ОФП. Основные принципы ТТД.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			УТЗ	2	ОФП. Основные приемы скалолазания.	Спортзал	Контрольные упражнения
18			УТЗ	2	ОФП. Карта. Условные знаки.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			УТЗ	2	СФП. Спортивная и топографическая карта. Масштаб.	Спортзал	Контрольные упражнения
20			УТЗ	2	СФП. Техника прохождения подъемов по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			УТЗ	2	ОФП. Отработка основных приемов скалолазания.	Спортзал	Пед. наблюдение
22			УТЗ	2	СФП. Навесная переправа. Прохождение вертикальных подъемов.	Спортзал	Контрольные упражнения
23			УТЗ	2	СФП. Техника спуска по навесной переправе.	Спортзал	Контрольные упражнения

24			УТЗ	2	ОФП. Сопоставление объектов по карте и по местности.	Спортзал	Контрольные упражнения
25			УТЗ	2	СФП. Техника ориентирования карты по объектам.	Спортзал	Контрольные упражнения
26			УТЗ	2	СФП. Закрепление техники спусков и подъемов по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения
27			УТЗ	2	СФП. Линейные и площадные ориентиры спортивных карт.	Спортзал	Контрольные упражнения
28			УТЗ	2	ОФП. Чтение карты. Техника движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Пед. наблюдение
29			УТЗ	2	СФП. Прохождение подъемов по стенду.	Спортзал	Пед. наблюдение
30			УТЗ	2	ОФП. Обвязывание страховочных систем.	Спортзал	Опрос
31			УТЗ	2	Техника обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения
32			УТЗ	2	Техника выполнения страховки.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			УТЗ	2	Техника выполнения страховки с использованием судейской веревки.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			УТЗ	2	ОФП. Совершенствование выполнения техники чтения карты.	Спортзал	Контрольные упражнения
35			УТЗ	2	Совершенствование выполнения техники движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения
36			УТЗ	2	Правила ведения дневника самоконтроля.	Спортзал	Опрос
37			УТЗ	2	ОФП. Спуск и подъем по навесным переправам.	Спортзал	Опрос
38			УТЗ	2	Техника страховки с судейской веревкой на вертикальном подъеме.	Спортзал	Контрольные упражнения
39			УТЗ	2	Техника страховки с судейской веревкой на спуске.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			УТЗ	2	ОФП. Организация туристического быта.	Спортзал	Контрольные упражнения
41			УТЗ	2	СФП. Прохождение вертикальных спусков и подъемов.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			УТЗ	2	Прохождение на время вертикальных спусков и подъемов.	Спортзал	Контрольные упражнения
43			УТЗ	2	Совершенствование прохождения вертикальных спусков и подъемов.	Спортзал	Контрольные упражнения
44			УТЗ	2	ОФП. Техника ориентирования при помощи компаса.	Спортзал	Контрольные упражнения
45			УТЗ	2	Техника прохождения дистанции в лабиринте.	Спортзал	Контрольные упражнения
46			УТЗ	2	Закрепление ориентирования карты по местным предметам.	Спортзал	Контрольные упражнения
47			УТЗ	2	СФП. Техника движения по компасу.	Спортзал	Контрольные упражнения
48			УТЗ	2	Виды туризма.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			УТЗ	2	Правила техника безопасности при пешеходном походе.	Спортзал	Контрольные упражнения

50			УТЗ	2	ОФП. Личное и групповое туристическое снаряжение.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			УТЗ	2	ОФП. Отработка техники скалолазания.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			УТЗ	2	ОФП. Отработка техники скалолазания.	Спортзал	Пед. наблюдение
53			УТЗ	2	Техника ориентирования по площадным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения
54			УТЗ	2	Техника прохождения горизонтального траверса.	Спортзал	Контрольные упражнения
55			УТЗ	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
56			УТЗ	2	СФП. Отработка техники ориентирования.	Спортзал	Пед. наблюдение
57			УТЗ	2	Совершенствование техники работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	ОФП. Работа с судейской страховкой.	Спортзал	Наблюдение
59			УТЗ	2	СФП. Основы старта и пристежки.	Спортзал	Наблюдение
60			УТЗ	2	Круговой метод тренировки.	Спортзал	Наблюдение
61			УТЗ	2	Совершенствование техники старта, пристежки карабинов.	Спортзал	Контрольные упражнения
62			УТЗ	2	Закрепление техники работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения
63			УТЗ	2	Прохождение спусков и подъемов. Работа с судейскими веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения
64			УТЗ	2	Совершенствование техники ориентирования по площадным и линейным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения
65			УТЗ	2	СФП. Совершенствование техники скалолазания.	Спортзал	Пед. наблюдение
66			УТЗ	2	СФП. Совершенствование техники скалолазания.	Спортзал	Контрольные упражнения
67			УТЗ	2	Совершенствование техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения
68			УТЗ	2	Прохождение дистанции по ориентированию в заданном направлении.	Спортзал	Пед. наблюдение
69			Контрольное занятие	2	Итоговый контрольный срез.	Спортзал	Сдача нормативов
Итого: 136 часов							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. ОРУ и СПУ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОРУ. Упражнения на развитие быстроты.	Спортзал	Наблюдение
4			УТЗ	2	Правила подвижных и спортивных игр.	Спортзал	Наблюдение

5			УТЗ	2	Круговой метод тренировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
6			УТЗ	2	Упражнения с набивными мячами, скакалками.	Спортзал	Наблюдение
7			УТЗ	2	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортзал	Контрольные упражнения
8			УТЗ	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Спортзал	Блиц-опрос
9			Практика	2	Спортивные и подвижные игры.	Спортзал	Опрос
10			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	Спортивные и подвижные игры.	Спортзал	Опрос
12			Практика	2	Техника работы с веревками одного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения
13			Практика	2	Техника работы с веревками разного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения
14			Практика	2	Техника пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения
15			Практика	2	Техника пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения
16			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения
17			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения
18			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
19			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения
20			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
21			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
22			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения
23			Практика	2	Отработка техники спуска по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
24			Практика	2	Отработка техники спуска по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения
25			Практика	2	Отработка навыков работы с судейской веревкой.	Спортзал	Контрольные упражнения
26			Соревнование	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения
28			Практика	2	Организация и судейство соревнований. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Контрольные упражнения
29			Соревнование	2	Отработка навыков работы с судейской веревкой.	Спортзал	Самостоятельная работа
30			Соревнование	2	Действия проводника в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию.	Спортзал	Самостоятельная работа
31			Практика	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Контрольные упражнения
32			Практика	2	Топографическая и спортивная карта.	Спортзал	Контрольные упражнения
33			Практика	2	Линейные и площадные ориентиры спортивных карт.	Спортзал	Контрольные упражнения
34			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения
35			Практика	2	Техника движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения

36			Практика	2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.	Спортзал	Контрольные упражнения
37			Соревнование	2	Отработка техника движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Самостоятельная работа
38			Практика	2	Изображение горного рельефа на карте.	Спортзал	Контрольные упражнения
39			Практика	2	Ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения
40			Практика	2	Техника прохождения дистанции в лабиринте.	Спортзал	Контрольные упражнения
41			Практика	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал	Контрольные упражнения
42			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
43			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Территория школы	Контрольные упражнения
44			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
45			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
46			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
47			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
48			Практика	2	Организация судейства. Судейские обязанности.	Спортзал	Контрольные упражнения
49			Практика	2	Техника прохождения подъемов по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения
50			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения
51			Практика	2	Техника прохождения подъемов и спусков по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения
52			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения
53			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения
54			Практика	2	Отработка техники страховки и само страховки.	Спортзал	Контрольные упражнения
55			Практика	2	Организация судейства на экологической игре «Мой Край».	Спортзал	Контрольные упражнения
56			Соревнование	2	Отработка техники страховки и само страховки.	Спортзал	Самостоятельная работа
57			Практика	2	Отработка техники судейской страховки и само страховки.	Спортзал	Контрольные упражнения
58			УТЗ	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал	Опрос
59			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения
60			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения
61			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения
62			Соревнование	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Самостоятельная работа
63			Практика	2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	Спортзал	Контрольные упражнения
64			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
65			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения

66			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
67			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения
68			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы.	Спортзал	Контрольные упражнения
69			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы.	Спортзал	Контрольные упражнения
70			Практика	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения
71			Практика	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Наблюдение
72			Практика	2	Совершенствование техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения
73			Соревнования	2	Отработка туристского быта. Организация ночлега в зимних условиях.	Спортзал	Самостоятельная работа
74			Практика	2	Отработка туристского быта. Организация питания в зимних условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения
75			Практика	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
76			Соревнование	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Спортзал	Самостоятельная работа
77			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения
78			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения
79			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения
80			Соревнования	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Самостоятельная работа
81			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при ожогах.	Спортзал	Контрольные упражнения
82			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при обморожениях.	Спортзал	Контрольные упражнения
83			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения
84			Практика	2	Совершенствование техники работы с карабином.	Спортзал	Контрольные упражнения
85			Практика	2	Совершенствование техники работы с жумаром.	Спортзал	Контрольные упражнения
86			Практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал	Контрольные упражнения
87			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
88			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
89			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
90			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
92			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
93			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
94			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
95			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения

96			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения
97			Соревнование	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	Изучения района путешествия. Подготовка к туристическому походу.	Спортзал	Контрольные упражнения.
99			Практика	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения
101			Практика	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал	Контрольные упражнения
102			Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация.	Спортзал	Тестирование
Итого: 204 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	ОФП. Личное и групповое туристское снаряжение.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП. Топографическая и спортивная карта.	Спортзал	Устный опрос
4			УТЗ	2	ОФП. Отработка навыков составления маршрута путешествия.	Спортзал	Устный опрос
5			Практика	2	ОФП. Отработка навыков организации туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал	Контрольные упражнения.
6			Практика	2	ОФП. Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Опрос
7			Практика	2	ОФП. Отработка приемов работы с жумаром.	Спортзал	Контрольные упражнения.
8			Практика	2	СФП. Отработка техники подъема при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
9			Практика	2	СФП. Отработка техники подъема при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
10			Практика	2	СФП. Отработка техники спуска при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
11			Практика	2	СФП. Отработка техники работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения.
12			Практика	2	ОФП. Отработка техники работы с веревками одного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения.
13			Практика	2	СФП. Отработка техники работы с веревками разного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения.
14			Практика	2	СФП. Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
15			Практика	2	СФП. Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
16			Практика	2	ОФП. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
17			Практика	2	ОФП. Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
18			Практика	2	СФП. Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
19			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения.
20			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения.

21			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
22			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
23			Практика	2	ОФП. Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
24			Практика	2	Отработка техники спуска по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
25			Практика	2	Отработка навыков работы с судейской веревкой.	Спортзал	Контрольные упражнения.
26			Соревнование	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Самостоятельная работа
27			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
28			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
29			УТЗ	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Наблюдение
30			УТЗ	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Эстафеты
31			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
32			Практика	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
33			Практика	2	Линейные и площадные ориентиры спортивных карт.	Спортзал	Контрольные упражнения.
34			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения.
35			Практика	2	Техника движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения.
36			Практика	2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.	Спортзал	Контрольные упражнения.
37			Соревнование	2	Движение по азимуту вплоть до КП.	Спортзал	Наблюдение
38			Практика	2	Умение использовать объекты местности перед поперечными и линейными ориентирами.	Спортзал	Контрольные упражнения.
39			Практика	2	ОФП. Тучка упреждения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
40			Практика	2	Отработка техники прохождения дистанции в лабиринте.	Спортзал	Контрольные упражнения.
41			Практика	2	Отработка навыков движения в походе в зимних условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения.
42			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	контрольные упражнения.
43			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Территория школы	Контрольные упражнения.
44			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
45			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
46			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
47			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
48			Практика	2	Организация судейства .	Спортзал	Опрос
49			Практика	2	Командная работа на этапах СТ и прохождение дистанций.	Спортзал	Контрольные упражнения.
50			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения.
51			Практика	2	Техника прохождения подъемов и спусков по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения.

52			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
53			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
54			Практика	2	Отработка техники страховки и самостраховки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
55			Практика	2	Наведение этапов СТ. Личнопрохождение этапов.	Спортзал	Контрольные упражнения.
56			Соревнование	2	Отработка техники страховки и самостраховки.	Спортзал	Анализ протокола
57			Практика	2	Отработка техники судейской страховки и самостраховки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
58			Практика	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал	Контрольные упражнения.
59			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
60			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
61			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
62			Соревнование	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Анализ протокола
63			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
64			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
65			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
66			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
67			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
68			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
69			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
70			Практика	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения.
71			Поход	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Наблюдение
72			Практика	2	Совершенствование техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения.
73			Соревнование	2	Отработка туристского быта. Организация ночлега в зимних условиях.	Спортзал	Анализ протокола
74			Практика	2	Отработка туристского быта. Организация питания в зимних условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения.
75			Поход	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
76			Соревнование	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Анализ протокола
77			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
78			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
79			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
80			Соревнование	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Анализ протокола
81			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при вывихах.	Спортзал	Контрольные упражнения.

82			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при переломах.	Спортзал	Контрольные упражнения.
83			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
84			Практика	2	Совершенствование техники работы с карабином.	Спортзал	Контрольные упражнения.
85			Практика	2	Совершенствование техники работы с жумаром.	Спортзал	контрольные упражнения.
86			УТЗ	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал	Опрос
87			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
88			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
89			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
90			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Турнир
91			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
92			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
93			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
94			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
95			Практика	2	Спуск, подъем по склону с самостраховкой по перилам.	Спортзал	Контрольные упражнения.
96			Практика	2	Подъем по склону с верхней командной страховкой.	Спортзал	Контрольные упражнения.
97			Соревнование	2	Переправа маятником через ручей, овраг.	Спортзал	Контрольные упражнения.
98			Практика	2	Транспортировка груза на этапах Подготовка к туристическому походу.	Спортзал	Контрольные упражнения.
99			Поход	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
101			Практика	2	Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.	Спортзал	Контрольные упражнения.
102			Теория и практика	2	Промежуточная аттестация.	Спортзал	Тестирование
Итого: 204 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. Игры.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	ОФП. Личное и групповое туристское снаряжение.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	ОФП. Топографическая и спортивная карта.	Спортзал	Устный опрос
4			УТЗ	2	ОФП. Отработка навыков составления маршрута путешествия.	Спортзал	Устный опрос
5			Практика	2	Отработка навыков организации туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал	Контрольные упражнения.

6			Практика	2	ОФП. Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Опрос
7			Практика	2	ОФП. Отработка приемов работы с жумаром.	Спортзал	Контрольные упражнения.
8			Практика	2	Отработка техники подъема при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
9			Практика	2	Отработка техники подъема при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
10			Практика	2	Отработка техники спуска при помощи вспомогательных устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
11			Практика	2	СФП. Отработка техники работы с веревками.	Спортзал	Контрольные упражнения.
12			Практика	2	Отработка техники работы с веревками одного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения.
13			Практика	2	СФП. Отработка техники работы с веревками разного диаметра.	Спортзал	Контрольные упражнения.
14			Практика	2	СФП. Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
15			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
16			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
17			Практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
18			Практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
19			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения.
20			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения.
21			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
22			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
23			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
24			Практика	2	Отработка техники спуска по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
25			Практика	2	Отработка навыков работы с судейской веревкой.	Спортзал	Контрольные упражнения.
26			Соревнование	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Наблюдение
27			Практика	2	Отработка техники подъема по веревке на разных видах устройств.	Спортзал	Контрольные упражнения.
28			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
29			Соревнование	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Наблюдение
30			Соревнование	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Наблюдение
31			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
32			Практика	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
33			Практика	2	Линейные и площадные ориентиры спортивных карт.	Спортзал	Контрольные упражнения.
34			Практика	2	Тренировочные дистанции по с/о.	Территория школы	Контрольные упражнения.
35			Практика	2	Техника движения по линейным ориентирам.	Спортзал	Контрольные упражнения.
36			Практика	2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.	Спортзал	Контрольные упражнения.

37			Соревнование	2	Движение по азимуту вплоть до КП.	Спортзал	Наблюдение
38			Практика	2	Умение использовать объекты местности перед поперечными и линейными ориентирами.	Спортзал	Контрольные упражнения.
39			Практика	2	Точка упреждения.	Спортзал	Блиц-опрос
40			Практика	2	Отработка техники прохождения дистанции в лабиринте.	Спортзал	Контрольные упражнения.
41			Практика	2	Отработка навыков движения в походе в зимних условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения.
42			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
43			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Территория школы	Контрольные упражнения.
44			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
45			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
46			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
47			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ).	Спортзал	Контрольные упражнения.
48			Практика	2	Организация судейства на экологической игре «Мой Край».	Спортзал	Контрольные упражнения.
49			Практика	2	Командная работа на этапах СТ и прохождение дистанций.	Спортзал	Контрольные упражнения.
50			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Спортзал	Контрольные упражнения.
51			Практика	2	Техника прохождения подъемов и спусков по стенду.	Спортзал	Контрольные упражнения.
52			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
53			Практика	2	Отработка техники обвязывания страховочной системы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
54			Практика	2	Отработка техники страховки и само страховки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
55			Практика	2	Наведение этапов СТ. Личное прохождение этапов.	Спортзал	Контрольные упражнения.
56			Практика	2	Отработка техники страховки и само страховки.	Спортзал	Наблюдение
57			Практика	2	Отработка техники судейской страховки и само страховки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
58			Практика	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал	Контрольные упражнения.
59			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
60			Практика	2	Отработка техники пристежки специального оборудования.	Спортзал	Контрольные упражнения.
61			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
62			Практика	2	Техническая отработка приемов ориентирования в сложных условиях.	Спортзал	Наблюдение
63			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
64			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
65			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
66			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.

67			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения	Спортзал	Контрольные упражнения.
68			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы.	Спортзал	Контрольные упражнения.
69			Практика	2	Отработка техники наведения навесной переправы	Спортзал	Контрольные упражнения.
70			Практика	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения.
71			Поход	2	Отработка техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Участие в походе
72			Практика	2	Совершенствование техники старта и пристежки карабина.	Спортзал	Контрольные упражнения.
73			Практика	2	Отработка туристского быта. Организация ночлега в зимних условиях.	Спортзал	Наблюдение
74			Практика	2	Отработка туристского быта. Организация питания в зимних условиях.	Спортзал	Наблюдение
75			Поход	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
76			Соревнование	2	Техническая отработка приемов ориентирование в сложных условиях.	Спортзал	Наблюдение
77			Практика	2	Действия проводника в случае потери ориентировки.	Спортзал	Наблюдение
78			Практика	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Наблюдение
79			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
80			Соревнование	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал	Наблюдение
81			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при вывихах.	Спортзал	Опрос
82			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, при переломах.	Спортзал	Опрос
83			Практика	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Опрос
84			Практика	2	Совершенствование техники работы с карабином.	Спортзал	Контрольные упражнения.
85			Практика	2	Совершенствование техники работы с жумаром.	Спортзал	Контрольные упражнения.
86			Практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал	Контрольные упражнения.
87			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
88			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
89			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
90			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Составление отчета о походе
91			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
92			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
93			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
94			Практика	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
95			Практика	2	Спуск, подъем по склону с самостраховкой по перилам.	Спортзал	Контрольные упражнения.

96			Практика	2	Подъем по склону с верхней командной страховкой.	Спортзал	Контрольные упражнения.
97			Соревнование	2	Переправа маятником через ручей, овраг.	Спортзал	Контрольные упражнения.
98			Практика	2	Транспортировка груза на этапах Подготовка к туристическому походу.	Спортзал	Контрольные упражнения.
99			Поход	2	Контрольный туристский маршрут.	Спортзал	Наблюдение
100			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
101			Практика	2	Организация системы спуска пострадавшего с сопровождающим.	Спортзал	Контрольные упражнения.
102			Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация.	Спортзал	Тестирование
Итого: 204 часа							

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

5 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	Нормативные документы по туризму.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	Отработка навыков прохождения сложного туристского похода.	Спортзал	Устный опрос
4			УТЗ	2	Ремонт, туристского снаряжения Организация туристского быта.	Спортзал	Устный опрос
5			Практика	2	ОФП. Питание в туристском походе.	Спортзал	Опрос
6			Практика	2	ОФП. Отработка навыков техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
7			Практика	2	ОФП. Отработка навыков техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
8			Практика	2	ОФП. Отработка навыков техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
9			Практика	2	ОФП. Отработка навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
10			Практика	2	СФП. Отработка навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
11			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения
12			Практика	2	СФП. Отработка навыков прохождения сложного туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения.
13			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
14			Практика	2	ОФП. Отработка навыков организации туристского быта в экстремальной ситуации.	Спортзал	Наблюдение
15			Практика	2	ОФП. Отработка навыков ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Наблюдение
16			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
17			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
18			Практика	2	Отработка навыка ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
19			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Наблюдение .
20			Практика	2	Отработка организации туристского быта в экстремальной ситуации.	Спортзал	Контрольные упражнения.

21			Практика	2	Отработка навыка топографической съемки, корректировки карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
22			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения.
23			Практика	2	Отработка навыка топографической съемки, корректировки карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
24			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	контрольные упражнения.
25			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Анализ протоколов
26			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	Наблюдение
27			Практика	2	Отработка навыка топографической съемки, корректировки карты.	Спортзал	контрольные упражнения.
28			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Наблюдение
29			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
30			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	Наблюдение.
31			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
32			Практика	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Анализ протоколов
33			Практика	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Анализ протоколов
34			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Наблюдение
35			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Наблюдение
36			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Наблюдение
37			практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Составление отчета о походе
38			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
39			Практика	2	Отработка навыков прохождения маршрута в ночное время.	Спортзал	Контрольные упражнения.
40			Практика	2	Изучение района путешествия.	Спортзал	Контрольные упражнения.
41			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
42			Практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль.	Спортзал	Контрольные упражнения.
43			Практика	2	Отработка навыков прохождения маршрута в ночное время.	Спортзал	Контрольные упражнения.
44			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
45			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
46			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
47			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
48			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
49			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
50			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
51			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
52			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.

53			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
54			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
55			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
56			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
57			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
58			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
59			Практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
60			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
61			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
62			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
63			Практика	2	Отработка навыков помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
64			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
65			Практика	2	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	Спортзал	Контрольные упражнения.
66			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
67			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
68			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
69			Практика	2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
70			Практика	2	Отработка навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
71			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Анализ протоколов
72			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
73			Практика	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал	Контрольные упражнения.
74			Практика	2	Отработка навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
75			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Наблюдение
76			Соревнование	2	Соревнования по спортивному скалолазанию.	Спортзал	Наблюдение
77			Практика	2	Отработка навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
78			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Наблюдение
79			Соревнование	2	Соревнования по спортивному скалолазанию.	Спортзал	Наблюдение
80			Практика	2	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	Спортзал	Контрольные упражнения.
81			Практика	2	Эстафеты по спортивному скалолазанию.	Спортзал	Контрольные упражнения.
82			Практика	2	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
83			Практика	2	Подготовка к походу, путешествию в зимних условиях.	Спортзал	контрольные упражнения.

84			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
85			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения.
86			Практика	2	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
87			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	Контрольные упражнения.
88			Практика	2	Техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
89			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	Контрольные упражнения.
90			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	Отработка навыков преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
92			Практика	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Контрольные упражнения.
93			Практика	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал	Контрольные упражнения.
94			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
95			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
96			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Самостоятельная работа
97			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
98			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
99			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
100			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Наблюдение
101			Практика	2	Прохождение маршрута в ночное время.	Спортзал	Участие в походе
102			Контрольное занятие	2	Тестирование или участие в турпоходе.	Спортзал	Тестирование
							Итого:204 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

6 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			УТЗ	2	План работы объединения. Инструктаж по ТБ. Игры.	Спортзал	Устный опрос
2			УТЗ	2	ОФП. Нормативные документы по туризму.	Спортзал	Устный опрос
3			УТЗ	2	Отработка навыков прохождения сложного туристского похода.	Спортзал	Устный опрос
4			УТЗ	2	Ремонт, туристского снаряжения Организация туристского быта.	Спортзал	Устный опрос
5			Практика	2	Совершенствование навыков работы с судейскими веревками.	Спортзал	Наблюдение
6			Практика	2	Совершенствование навыков техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
7			Практика	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал	Наблюдение
8			Практика	2	Совершенствование навыков техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение

9			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
10			Практика	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал	Наблюдение
11			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
12			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
13			Практика	2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
14			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
15			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Наблюдение
16			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
17			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
18			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления искусственных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
19			Практика	2	Совершенствование навыков работы на веревке.	Спортзал	Контрольные упражнения.
20			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
21			Практика	2	Совершенствование навыка топографической съемки.	Спортзал	Контрольные упражнения.
22			Практика	2	Подведение итогов туристского похода	Спортзал	Контрольные упражнения.
23			Практика	2	Совершенствование навыка топографической съемки, корректировки карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
24			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований по СТ.	Спортзал	Контрольные упражнения.
25			Соревнование	2	Подготовка дистанций соревнований по СО.	Спортзал	Наблюдение
26			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований по СТ.	Спортзал	Наблюдение
27			Практика	2	Отработка навыка топографической съемки, корректировки карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.
28			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Наблюдение
29			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Анализ протоколов
30			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований по СТ.	Спортзал	Контрольные упражнения.
31			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
32			Практика	2	Совершенствование навыков преодоления естественных преград.	Спортзал	Контрольные упражнения.
33			Практика	2	Совершенствование навыков преодоления естественных преград.	Спортзал	Контрольные упражнения.
34			Практика	2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
35			Практика	2	Совершенствование навыков организации туристского быта.	Спортзал	Контрольные упражнения.
36			Практика	2	Совершенствование навыков организации питания в туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
37			Практика	2	Совершенствование навыков преодоления искусственных преград.	Спортзал	Составление отчета о походе
38			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Анализ протоколов
39			Практика	2	Совершенствование навыков прохождения маршрута в ночное время.	Спортзал	Контрольные упражнения.

40			Соревнование	2	Соревнования по спортивному скалолазанию.	Спортзал	Наблюдение .
41			Практика	2	Соревнования по спортивному туризму.	Спортзал	Наблюдение .
42			Практика	2	Врачебный контроль, самоконтроль.	Спортзал	Опрос
43			Практика	2	Совершенствование навыков прохождения маршрута в ночное время.	Спортзал	Контрольные упражнения.
44			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
45			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
46			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
47			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
48			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
49			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
50			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
51			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
52			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
53			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
54			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково - спасательные работы».	Спортзал	Самостоятельная работа
55			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
56			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
57			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
58			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
59			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
60			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
61			Практика	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
62			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
63			Практика	2	Совершенствование навыков помощи, приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал	Контрольные упражнения.
64			Практика	2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
65			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
66			Практика	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	Спортзал	Контрольные упражнения.
67			Практика	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
68			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
69			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
70			Практика	2	Отработка навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	Контрольные упражнения.

71			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Наблюдение
72			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
73			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
74			Практика	2	Совершенствование навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	контрольные упражнения.
75			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Анализ протоколов
76			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	контрольные упражнения.
77			Практика	2	Совершенствование навыков топографической съемки, корректировка карты.	Спортзал	контрольные упражнения.
78			Соревнование	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	Спортзал	Анализ протоколов
79			Практика	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	Спортзал	Контрольные упражнения.
80			Практика	2	Организация туристского быта в экстремальной ситуации.	Спортзал	Контрольные упражнения.
81			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
82			Практика	2	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
83			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
84			Практика	2	Совершенствование навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
85			Практика	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал	Контрольные упражнения.
86			Практика	2	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	Спортзал	Контрольные упражнения.
87			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований по СТ.	Спортзал	Контрольные упражнения.
88			Практика	2	Техника преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
89			Практика	2	Подготовка дистанций соревнований.	Спортзал	Контрольные упражнения.
90			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
91			Практика	2	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
92			Практика	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Наблюдение
93			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
94			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
95			УТЗ	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Наблюдение
96			Соревнование	2	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы».	Спортзал	Анализ
97			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
98			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Контрольные упражнения.
99			Практика	2	Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий.	Спортзал	Контрольные упражнения.
100			Практика	2	Технико-тактическая подготовка.	Спортзал	Наблюдение

101			Практика	2	Прохождение маршрута в ночное время.	Спортзал	Наблюдение
102			Теория и практика	2	Контрольные нормативы.	Спортзал	Тестирование
							Итого: 204 часа