

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
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)»



Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет

Срок реализации: 6 лет (1156 часов)

Автор-составитель:

Таушев Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка	4
Направленность Программы	4
Нормативно-правовое обеспечение	4
Актуальность Программы	5
Новизна Программы	6
Отличительные особенности Программы	6
Педагогическая целесообразность Программы	7
Сведения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе	8
Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения, режим занятий	11
Цель, задачи, планируемые результаты обучения	12
Задачи Программы	
<i>для 1-2 годов обучения</i>	12
<i>для 3-5 годов обучения</i>	13
<i>для 6 года обучения</i>	13
Планируемые результаты освоения Программы	14
Целевая аудитория и характеристика основных возрастных особенностей детей, условия приема обучающихся	21
Раздел 1. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы	
Организационно-педагогические условия реализации программы	22
Методическое, дидактическое, материально-техническое и кадровое обеспечение реализации Программы	23
Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	24
<i>Текущий контроль: формы, периодичность, порядок</i>	
<i>Промежуточная аттестация: формы, периодичность, порядок</i>	
<i>Аттестация по итогам освоения Программы: формы, периодичность, порядок</i>	
Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	28
Учебный план	39
Учебный (тематический) план	
<i>1 год обучения</i>	39
<i>2 год обучения</i>	41
<i>3,4 год обучения</i>	43
<i>5 год обучения</i>	45
<i>6 год обучения</i>	48
Календарный учебный график*	
Содержание Программы	
<i>1,2 год обучения</i>	51

<i>3,4 год обучения</i>	53
<i>5 год обучения</i>	58
<i>6 год обучения</i>	61
Оценочные материалы	
Оценочные материалы по теоретической подготовке	63
Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки	64
Оценочные материалы по технико-тактической подготовке	65
Диагностический инструментарий оценки учета мнений обучающихся и родителей	89
Методические материалы	95
Воспитательные компоненты	
Рабочая программа воспитания	99
Календарно-тематический план	105
Иные компоненты	
<i>Приложение №1. Программа профориентационной смены «Путь к успеху»</i>	109
<i>Приложение №2. Документация оценки качества образовательных результатов</i>	112
<i>Приложение №3. Положения ежегодных соревнований</i>	117
<i>Приложение №4. Автоматизированная информационная система</i>	120
Источник информации и литература	121
<i>*Приложение №7. Календарный учебный график</i>	
<i>1 год обучения</i>	122
<i>2 год обучения</i>	125
<i>3 год обучения</i>	128
<i>4 год обучения</i>	132
<i>5 год обучения</i>	136
<i>6 год обучения</i>	139



РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Спортивный туризм - это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ: туристско-краеведческая.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования 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».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- 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» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.).
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.
- 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 Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

- 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.

- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года.

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

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» (https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1579.htm/page4101630.htm), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети/program/1597-sportivnyi-turizm-delfin-8>).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ в том, что она отвечает современным вызовам общества, запросам со стороны детей, их родителей и ориентирована на решение таких проблем:

- развитие у детей и подростков гипокинезии - пониженной двигательной активности, что в результате приводит к недостаточному физическому развитию, нарушению функций нервной системы, отрицательно сказывается на формировании личности подростка в целом;

- предупреждение детской преступности, вовлечения подростков в неформальные организации, снижение уровня агрессии;

- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа

жизни;

- личностное развитие, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся;
- воспитание духовно-нравственной, гражданско-патриотической и социальной ответственной личности;
- выявление, развитие и поддержка творческих способностей.

Важнейшая задача концепции программы – построение образовательного процесса с учетом возрастных, психологических, физиологических особенностей, состояния здоровья и реальных возможностей обучающихся. Такой подход способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере спортивного туризма, скалолазания, ориентирования и других попутных видов спорта, но и в любом виде деятельности, в повышении самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в том, что при ее составлении был использован интегративный подход. Программа предусматривает освоение образовательных разделов:

- спортивная туристская подготовка;
- спортивное ориентирование;
- спортивное скалолазание;
- общая и специальная физическая подготовка.

Интеграция смежных спортивных дисциплин повышает эффективность занятий и способствует успешной социализации обучающихся. Интеграция представлена в учебном плане.

В апреле 2023 года в Программу внесены **новые изменения** с учетом Перечня приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования (Протокол заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22 марта 2023 г. №Д06- 23/06пр). В Программу включена ранняя профориентация обучающихся на профессии и компетенции будущего посредством организации **ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ СМЕНЫ** в рамках обновления содержания дополнительного образования и реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Профориентационная смена организуется в летний период в условиях стационарного загородного лагеря. В рамках работы смены организуется пространство для формирования у обучающихся:

- представлений о специфике вида спорта «Спортивный туризм (дистанции)»;
- первичных представлений о том, в какой профессиональной сфере можно применить полученные знания, умения и навыки;
- ценностного отношения к профессиональной деятельности;
- знаний о перспективных отраслях и профессиях в рамках проекта «Атлас новых профессий».

На сегодняшний день цифровая трансформация становится неотъемлемым элементом развития всех сфер жизни общества и относится к национальным целям развития 2030.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ является использование в образовательном процессе **цифрового инструмента «Автоматизированная цифровая система (АИС)»**. Данный цифровой инструмент

представляет собой программу для систематизированного сбора, хранения и анализа цифровых данных образовательного процесса, а также для измерения времени выполнения упражнений и заданий обучающимися.

Внедрение АИС способствует повышению качества образовательного процесса и имеет множество положительных аспектов:

- усиливает интеллектуальные возможности обучающихся и развивает у них самостоятельность принятия решений, делает обучение более активным, привлекательным и осмысленным;
- решает задачу доступности для детей любой категории обучающихся благодаря возможности дистанционного обучения;
- ориентирует на достижение необходимых образовательных результатов и персонализирует процесс образования;
- упрощает работу педагога и экономит такой важный ресурс как время.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, воспитания патриота своей Родины.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков. Участники программы приобретают практические навыки безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни, оказания первой доврачебной помощи, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность.

При реализации программы предусмотрен учет интересов обучающихся, их потребностей и возможностей через применение личностно-ориентированных технологий, технологий индивидуализации, в том числе **НАСТАВНИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ** при составлении плана личностного развития и уровневой дифференциации; свобода самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль), что создает наилучшие условия для развития нравственно-волевых качеств; формирование метапредметных и личностных качеств обучающихся на основе создания информационно-образовательной среды, соответствующей интересам обучающихся и имеющей развивающий характер.

Настоящая программа предусматривает создание условий для самовыражения и самореализации обучающихся, позволяющих в контролируемых условиях проявить инициативность, самостоятельность, испытать чувство собственной значимости.

**СВЕДЕНИЯ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«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	Таушев Сергей Сергеевич, 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 формирования специальных знаний и умений, позитивных жизненных ценностей, содействие развитию и самореализации обучающихся, их социальной адаптации и профессиональному самоопределению в процессе 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 технике туризма, ориентирования и скалолазания, специальной терминологии. 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;

		<p>формирование у обучающихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов.</p> <p>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 содержательно-тематического направления программы «Спортивный туризм (дистанции)».</p>
5.6.	Язык обучения	русский
5.7.	Обучение по Программе	на бесплатной основе
5.8.	Программа размещена в Навигаторе дополнительного образования РТ	https://p16.навигатор.дети/program/1597-sportivnyi-turizm-delfin-8
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочные занятия; - практические занятия, - беседы, лекции, тренинги; - учебно- тренировочные сборы; - инструкторская и судейская практика; - соревнования, в т.ч. внутри группы; - походы и экскурсии; - демонстрация фото-видео материала; - тесты и зачеты; - индивидуальная работа; - проведение восстановительно-профилактических мероприятий; - просмотр учебных кинофильмов; - воспитательные события, в т.ч. в дистанционном формате; - профильная смена «Путь к успеху». <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Промежуточная аттестация (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции и маршрута, соревнование). - Аттестация по итогам освоения программы (опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение дистанции и маршрута, соревнование, турнир, кубок).
8.	Результативность реализации программы	Система оценки результативности и качества реализации программы: 1.Динамика сохранности контингента. 2.Динамика результатов обучения, развития, воспитания. 3.Результативность участия в соревновательной деятельности. 4. Портфолио достижений. 5. Выполнение спортивных разрядов. 6. Степень удовлетворенности обучающихся и их родителей (законных представителей) обучением. 7.Самоопределение и профориентация обучающихся на профессии по профилю программы. Фиксация результатов осуществляется по уровням: удовлетворительный, оптимальный, эффективный.
9.	Дата утверждения и последней корректировки	29.08.2017 г. 31.08.2023 г.

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, с учетом уровня физической готовности обучающихся, от начальной туристской и общефизической подготовки к освоению и совершенствованию практических навыков.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 6 ЛЕТ.

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

1 год обучения – 136 часов, занятия 2 раза в неделю по 2 часа; 2 год обучения – 204 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; 3 год обучения – 204 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; 4 год обучения – 204 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; 5 год обучения – 204 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; 6 год обучения – 204 часа, занятия 3 раза в неделю по 2 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;
- беседы, лекции, тренинги;
- учебно- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- соревнования, в том числе внутри группы;
- походы и экскурсии;
- демонстрация фото-видео материала;
- тесты и зачеты;
- индивидуальная работа;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- воспитательные события, в том числе в дистанционном формате;
- профильная смена «Путь к успеху».

Формы обучения с использованием дистанционных образовательных

технологий:

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

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

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

- для проведения online-занятий использует платформу организациивидеоконференций

ZOOM: <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://survinat.ru/> Методика выживания в дикой природе;

- http://www.tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf -

регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;

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

- автоматизированная информационная система (АИС) – собственная разработка.

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.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Создание условий для формирования специальных знаний и умений, позитивных жизненных ценностей, содействие развитию и самореализации обучающихся, их социальной адаптации и профессиональному самоопределению в процессе занятий спортивным туризмом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ):

Обучающие:

- изучение основ техники и специальной терминологии по спортивному туризму, спортивному ориентированию и спортивному скалолазанию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Развивающие:

- развитие личности ребенка, способного к самовыражению через овладение основами спортивного туризма;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,

формирование общей культуры обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся интереса к занятиям, с целью собственного развития и совершенствования;
- формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, мужества, дисциплинированности, 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.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ):

Обучающие:

- изучение техники и тактики преодоления препятствий, правил организации страховки;
- формирование у обучающихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом, в том числе на основе индивидуальных образовательных маршрутов.

Развивающие:

- развитие общих физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, координации;
- развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления.

Воспитательные:

- воспитание осознанной потребности заниматься физическим и нравственным совершенствованием;
- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом;
- формирование Российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ):

Обучающие:

- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям по программе;
- реализация потребностей детей и подростков в успешности занятий спортом через участие в муниципальных, региональных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Развивающие:

- развитие способности адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- формирование навыков культуры здоровья; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, умения сознательно применять полученные навыки в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья и отдыха;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Воспитательные:

- формирование системы эффективной замены асоциальных мотивов поведения приоритетами здорового образа жизни;
- формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию профессиональной ориентации;
- формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации в

различных жизненных условиях и ситуациях.

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>
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • ценности продуктивной организации совместной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 партнера. сформированность ценности

	сформированность ценности здорового образа жизни.	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:		
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 и приоритеты деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно 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 познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>выполнения учебной и познавательной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>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:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 в рамках предложенных условий и требований; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные средства

<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 процессом деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; 	<ul style="list-style-type: none"> 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:

<ul style="list-style-type: none"> выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; оценивать продукт 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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; 	<ul style="list-style-type: none"> 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, 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
---	---	--

своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; фиксировать динамику собственных образовательных результатов	фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов	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:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 (устранения эмоциональной напряженности). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
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:		

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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); <ul style="list-style-type: none"> • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ
<p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

явления, по предложенному образцу;		
<ul style="list-style-type: none"> • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога. 		
3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
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:		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

согласовывать его с собеседником; • делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.	завершения коммуникативного контакта.	завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
--	---------------------------------------	--

Предметные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; • формирование широкого круга двигательных умений и навыков; • освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»; • всестороннее гармоничное развитие физических качеств; • укрепление здоровья; • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»; • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма; • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных всероссийских спортивных соревнованиях; • 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.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ 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 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-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 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ



ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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:

- стенд с зацепами;
- спортивные системы;
- веревки диаметром 10 мм;
- карабины;
- жумары;
- перекладина – 2 шт;
- шведская стенка – 5 шт;
- скамейки;
- гантели - (3-5 кг);
- скакалки;
- 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	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 навыков обучающихся	Карточки, иллюстрации, дидактические игры	Магнитофон, видеопроектор, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
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

ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ АТТЕСТАЦИИ ТЕКУЩЕГО 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 собственного знания 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 в 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..
Промежуточная аттестация	В конце учебного года (май)	Фронтальная, мелкогрупповая, индивидуальный, комбинированная, самоконтроль.	Проводится в конце каждого учебного года опрос, теоретическое тестирование, практическая сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке, прохождение маршрутов и дистанций.
Аттестация по итогам освоения Программы	По окончании освоения программы (май)	Комбинированная	Осуществляется в конце последнего года обучения. Ставится с учетом результатов соревновательной деятельности, промежуточной 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 рабочей программой.

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

Методы контроля

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

МАТРИЦА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ



Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные: <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм» • 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: <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта «спортивный туризм» • 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: <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и 	Метод наблюдения, анкетирование,	Методы: словесные, наглядные,	Метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые 	Методические разработки, статьи,

	<p>формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно- следственные связи и делать выводы 	<p>тестирование, контрольные забеги</p>	<p>практические, уровневая дифференциация</p>	<p>задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 •развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем 	<p>публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
--	---	---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • 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 			<ul style="list-style-type: none"> • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 сообществах; сформирована ценность здорового образа жизни. 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

Базовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»; • 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. 	<p>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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; • имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»; • 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. 	<p>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).</p>
----------------	---	--	---	--	---

<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
--	--	---	--	---

	<p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			<p>создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			<p>дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	--	--	--	--	--

	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение функциональных возможностей организма; • совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; • стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях; • 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. 	<p>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)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокие функциональные возможности организма; • сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки; • демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях; • обладает высоким уровнем спортивной мотивации; • крепкое здоровье; • знает историю развития спортивного туризма; • соблюдает установленный режима дня; • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом; • владеет комплексами физических упражнений. 	<p>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)</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно 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 самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно определять 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; <p>владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>умеет определять понятия,</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
---	--	---	---	---

	<p>выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 партнера; • сформированность ценности здорового образа жизни. 			<p>образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 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. 	
--	--	--	--	--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	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-6
1	Теоретическая подготовка	10	10	12	12	20	20
2	Практическая подготовка	124	190	186	186	171	165
2.1	Общая физическая подготовка	40	64	60	60	42	33
2.2	Специальная физическая подготовка	20	46	46	46	42	42
2.3	Технико-тактическая подготовка по видам спорта	64	80	80	80	87	90
3	Участие в соревнованиях	1	2	4	4	8	10
4	Судейская подготовка	-	-	-	-	3	7
5	Аттестация						
5.1.	Промежуточная аттестация	1	2	2	2	2	1
5.2.	Аттестация по итогам освоения программы	-	-	-	-	-	1
6	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

Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-		
1.1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	1	1	-	Беседа	Устный опрос

1.2	План работы отделения. Одежда и обувь для занятия по видам спорта	1	1		Беседа	Устный опрос
1.3	Гигиена спортсмена, питание, режим дня	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта	1	1	-	Беседа	Собеседование
1.5	Правила спортивных и подвижных игр	2	2	-	УТЗ	Устный опрос
1.6	Круговой метод тренировки	2	2	-	Занятие изучения	Наблюдение
1.7	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	1	1	-	УТЗ изучения	Устный опрос
1.8	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповое занятие	Собеседование
2	Практическая подготовка	124	-	124		
2.1	Общая физическая подготовка	40	-	40	УТЗ	Внутригрупповые соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	20	-	25	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	64	-	64		
2.3.1	Основы старта и пристежки	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.3.2	Обвязывание страховочных систем	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.3.3	Прохождение вертикальных спусков и подъемов	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.3.4	Сопоставление карты и условных знаков с местностью. Работа с компасом.	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.3.5	Специальные приемы спортивного скалолазания.	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.3.6	Спуск и подъем по навесным переправам	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
2.3.7	Работа с судейской страховкой	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
3	Участие в соревнованиях	1	-	1	Соревнование	Наблюдение
4	Промежуточная аттестация	1			Опрос, прием нормативов	Педагогический контроль
5	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану				
Итого за период обучения		136	6	130		

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10			
1.1	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ.	1	1	-	Вводное занятие	Устный опрос
1.2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные упражнения (СПУ)	1	1	-	Занятие	Наблюдение
1.3	Правила подвижных и спортивных игр	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Круговой метод тренировки	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации	1	1	-	Сообщение	Устный опрос
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Лекция	Собеседование
1.7	Краткая характеристика техники ориентирования	1	1		Беседа	Устный опрос
1.8	Основы спортивного скалолазания	1	1		Беседа	Устный опрос
2	Практическая подготовка	190	-	190		
2.1	Общая физическая подготовка	64	-	64		
2.1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
2.1.3	Упражнения 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	46	-	46	УТЗ	
2.2.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.2	Упражнения на развитие «взрывных» способностей	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.3	Развитие специальной выносливости	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.4	Развитие специальной координации	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
2.3.1	Подготовительные действия и подготовка снаряжения	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.3.2	Пристежка и отстежка на этапе навесная переправа	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
2.3.3	Перестежка на этап, спуск. Переход от этапа к этапу. Срыв и сбор веревки в зону	10	-	10		Педагогический контроль
2.3.4	Тактика прохождения дистанции 2 класса. Связка, личная дистанция	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
2.3.5	Опознавание ориентиров на местности	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.6	Определение сторон горизонта и направления движения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.3.7	Основы техники в спортивном скалолазании. Страховка	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.3.8	Специальные приемы спортивного скалолазания	10	-	10	УТЗ	Анализ забегов
3	Участие в соревнованиях	2	-	2	Соревнование	Наблюдение
4	Промежуточная аттестация	2	-	2	Опрос, прием нормативов	Педагогический контроль
5	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану				
Итого за период обучения		204	10	194		

Учебный (тематический) план 3-4 годов обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	12	12	-		
1.1	Правила поведения и ТБ. История спортивного туризма	1	1	-	Вводное занятие	Устный опрос
1.2	Спорт и здоровье	1	1	-	Лекция	Устный опрос
1.3	Тактика ориентирования	2	2			
1.4	Экипировка в туризме. Обвязывание систем	2	2	-	Сообщение	Устный опрос
1.5	Основы технико-тактической подготовки	3	3	-	Лекция	Устный опрос
1.6	Скалолазное снаряжение	1	1			
1.7	Правила соревнований	2	2	-	Лекция	Устный опрос
2	Практическая подготовка	186	-	186		
2.1	Общая физическая подготовка	60	-	60		
2.1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.2	Развитие взрывной силы	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.3	Развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.4	Повышение уровня функциональных возможностей	10	-	10	УТЗ	Физиологические тесты
2.1.5	Развитие координационных способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.1.6	Развитие гибкости	10	-	10	УТЗ	Этапный контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	46	-	46		
2.2.1	Прыжковые упражнения	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль

2.2.2	Метание и толкание различных снарядов	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.3	Выпрыгивания вверх из полу приседа	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.4	Упражнения с отягощениями	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.2.5	Упражнения с эспандером	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
2.3.1	Старт на дистанцию, работа с системами хронометража	6	-	6	УТЗ	Визуальная оценка
2.3.2	Передвижение на этапах, по навесным переправам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольные упражнения
2.3.3	Передвижение на этапеспуск по перилам, перестежка	8	-	8	УТЗ	Контрольные упражнения
2.3.4	Передвижение на этапеподъем по стенду с зацепами, по перилам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольные упражнения
2.3.5	Перестежка с использованием судейской страховки	8	-	8	УТЗ	Контрольные упражнения
2.3.6	Перестежка с использованием командной страховки на дистанции-связка	8	-	8	УТЗ	Контрольные упражнения
2.3.7	Основные приемы и техники спортивного ориентирования.	12	-	12		Педагогический контроль
2.3.8	Специальные приемы спортивного скалолазания. Основы техники страховки	12	-	12		Педагогический контроль
2.3.9	Тактика работы с веревками на дистанции	6	-	6	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
3	Участие в соревнованиях	4	-	4		
4	Промежуточная аттестация	2	-	2		

5	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану			
Итого за период обучения		204	12	192	

Учебный (тематический) план 5 года 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		Вводное занятие	Устный опрос
1.2	Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена	2	2		Беседа	Устный опрос
1.3	Педагогический и врачебный контроль. Самостоятельная регистрация тестов	2	2		Беседа	Педагогический контроль. Самоконтроль
1.4	Значение разминки, ее содержание перед УТЗ, забегами, соревнованиями	2	2		Беседа	Собеседование
1.5	Понятия переутомления и перенапряжение организма, их профилактика	2	2		Беседа	Устный опрос
1.6	Техника и тактика прохождения на длинной и короткой дистанции	2	2		Беседа	Устный опрос
1.7	Тактика распределения сил на коротких и длинных дистанциях	2	2		Беседа	Устный опрос
1.8	Форсирование темпа и ритма работы, автоматизм выполнения действий.	2	2		Беседа	Устный зачет
1.9	ОФП и СФП. Средства и методы их развития	2	2		Беседа	Устный зачет

1.10	Особенности тренировки в подготовительном. Соревновательном и переходном периоде годичного цикла	2	2		Лекция	Устный зачет
2	Практическая подготовка	171	-	171		
2.1	Общая физическая подготовка	42	-	42		
2.1.1	Бег на различные дистанции, кроссы	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.1.2	Спортивные игры, эстафеты	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.1.3	Гимнастические упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.1.4	Метания, прыжки. Многоскоки	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.1.5	Упражнения с эспандером, отягощениями	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.1.6	Упражнения с гирями	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	42	-	42		
2.2.1	Развитие силовой выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2.2	Развитие скоростной выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2.3	Совершенствование координационных способностей	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2.4	Рывково-тормозные движения	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2.5	Статические упражнения	7	-	7	УТЗ	Экспресс оценка
2.2.6	Совершенствование взрывной силы	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	87	-	87		
2.3.1	Совершенствование техники прохождения личной дистанции	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль

2.3.2	Совершенствование техники прохождения дистанции-связка	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.3	Техника прохождения этапа параллельные перила	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.4	Прохождение этапов с восстановлением перил	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.5	Прохождение этапа спуск с организацией перил	8	-	8	УТЗ	Текущий контроль
2.3.6	Прохождение этапа навесная переправа с организацией перил	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.7	Совершенствование прохождения дистанции-связка с этапами с организацией и восстановлением перил	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
2.3.8	Организация верхней командной страховки	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.9	Техника и тактика прохождения этапа подъем с верхней командной страховкой	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
2.3.10	Совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования	14	-	14	УТЗ	Текущий контроль
2.3.11	Совершенствование техники лазания и страховки в спортивном скалолазании	14	-	14	УТЗ	Текущий контроль
3	Участие в соревнованиях	8		8	Соревнования	Анализы видеозаписи
4	Судейская подготовка	3		3	Соревнования	Педагогический контроль
5	Промежуточная аттестация	2		2		
6	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану				
Итого за период обучения		204	20	184		

Учебный (тематический) план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Вводное занятие	Устный опрос
1.1.	Правила поведения иТБ на УТЗ и соревнованиях по спортивному туризму	1	1	-	Сообщение	Собеседование
1.2.	Основы совершенствования спортивного мастерства	3	3	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
1.3.	Основы методики тренировки по спортивному туризму	4	4	-	Лекция	Устный опрос
1.4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки туриста-разрядника	4	4	-	Лекция	Устный опрос
1.5.	Анализ соревновательной деятельности	4	4	-	Лекция	Просмотр протоколов, видеозаписи
1.6.	Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности	4	4	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
2	Практическая подготовка	165	-	165		
2.1	Общая физическая подготовка	33	-	33		
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	42	-	42		
2.2.1	Упражнения отягощением	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2.2	Упражнения на снарядах	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2.3	Упражнения по методике «Табата»	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2.4	Прыжковые упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2.5	Специальные беговые упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2.6	Кроссовая подготовка с ускорениями на отрезках 30-60 м	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90		
2.3.1	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) в прохождении дистанции-связка	10	-	10	УТЗ	Текущий контроль
2.3.2	Забег с выполнением упражнений на отработку элементарных действий	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.3	Контрольные забеги	6	-	6	Контрольное занятие	Итоговое занятие
2.3.4	СТТМ в прохождении командных дистанций	20	-	20	УТЗ	Наблюдение

2.3.5	Отработка прохождения этапа параллельные перила с организацией перил	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.6	Совершенствование работы с картой и компасом	6	-	2	Контрольное занятие	Педагогический контроль
2.3.7	Совершенствование прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2.3.8	Отработка прохождения этапа параллельные перила с организацией перил на дистанции-связка и дистанции-группа	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
2.3.9	Совершенствование индивидуальной манеры прохождения дистанции	4	-	4	УТЗ	Оперативный контроль
2.3.10	Техника и тактика прохождения этапов в определенном порядке	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
2.3.11	Основные обязательные команды при лазании. Работа на маршрутах высокой категории трудности	7	-	7	УТЗ	Оперативный контроль
2.3.12	Лазание с нижней и верхней страховкой.	4	-	4	УТЗ	Оперативный контроль
3	Участие в соревнованиях	10	-	10	Соревнования	Анализ видеозаписи
4	Судейская подготовка	7	-	7	Занятие, соревнования	Наблюдение
5	Аттестация	2	1	2		
5.1	Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5	Согласно учебному	Анализ протоколов

					плану	
5.2	Аттестация по итогам освоения программы	1	0,5	0,5	Согласно учебному плану	Анализ протоколов
6	Воспитательная работа	Проводится в рамках учебного времени и в каникулярный период по Календарно-тематическому плану				
Итого за период обучения		204	21	183		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1-2 года обучения

«Стартовый уровень»-спортивно-оздоровительный этап

1. Теоретическая подготовка (10 часов).

1.1. Вводное занятие. (1 час).

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий. Общая характеристика техники и тактики в спортивном туризме. Классификация и терминология. Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований.

Морально-волевая подготовка юного спортсмена. Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.

1.2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Одежда и обувь для занятий (1 час).

Общеразвивающие упражнения активизируют работу высших моторных центров, управляющих движениями; содействуют проявлению физических качеств - быстроты, ловкости, относительной силы, выносливости, гибкости; вызывают положительно-эмоциональное состояние. Знакомство с комплексами ОРУ.

Специально-подготовительные упражнения - это средства, включающие элементы, близкие по структуре выполнения с изучаемыми двигательными действиями, а также действия, приближенные к ним по форме, содержанию, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Знакомство с комплексами СПУ.

Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом, ориентированием и скалолазанием. Сходство и отличие. Особенности выбора.

1.3. Гигиена спортсмена, питание и режим дня (1 час).

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Особенно оно важно для физкультурников и спортсменов, так как строгое соблюдение этих правил способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий и служит залогом высоких спортивных достижений.

Гигиена спортивной одежды: для занятий спортом созданы, как известно, специальные виды одежды. Спортсмен должен обязательно следить за исправностью и чистотой своего костюма. Если, к примеру, одежда пропитана потом, она не может больше впитывать его и служить полноценной защитой от переохлаждения; дефектный щиток на голени футболиста не обезопасит его от травмы. Спортивную одежду следует носить только во время занятий спортом, но не в повседневной жизни.

Режим дня: рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма и способствует повышению спортивной работоспособности. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего спортсмен и физкультурник могут в определенное время наиболее эффективно выполнять различные виды работ.

Основные требования к питанию: правильное питание спортсмена создает своего рода

базу для спортивного достижения, хотя, строго говоря, не существует пищи, непосредственно повышающей достижения. Нерациональное питание ведет к преждевременному утомлению и снижению работоспособности. Кроме того, плохим питанием могут быть вызваны нарушения в состоянии здоровья, которые также снижают спортивные достижения. Например, при бедной белками пище силовая тренировка сама по себе не может обеспечить накопления структурного белка в мышцах, поэтому ожидаемый тренировочный эффект — даже при правильно выбранных нагрузках — не достигается; у представителей стайерских видов спорта недостаток углеводов в пище ведет к обеднению энергетических резервов и к преждевременному утомлению в процессе тренировки. В питании спортсменов необходимо, таким образом, учитывать характер нагрузки.

К питанию спортсменов предъявляются следующие основные требования:

Питание должно быть вполне достаточным по количеству и высоким по качеству. Суточный рацион хорош тогда, когда он не чрезмерно большой, но дает чувство сытости и состоит из доброкачественных, легкоусвояемых продуктов. Для питания спортсмена весьма важны также разнообразие, сочетание растительных и животных компонентов. Питаться следует в режиме, отвечающем общим гигиеническим требованиям и в то же время приспособленном к условиям тренировки и соревнования. Калорийность пищи регулируется при этом соответственно расходу энергии в режиме дневной нагрузки. Питание спортсмена должно удовлетворять повышенной потребности в витаминах и минеральных веществах.

1.4. Правила подвижных и спортивных игр (1-2 часа).

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

Спортивные игры «футбол, баскетбол по упрощенным правилам».

1.5. Круговой метод тренировки (1-2 часа).

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

1.6. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации (1 час).

Виды спортивного оборудования и инвентаря для занятий спортивным туризмом, ориентированием и скалолазанием. Подбор инвентаря: перчатки, каски, веревки, карабины, ФСУ, обувь. Туристское оборудование и снаряды.

1.7. Врачебный контроль и самоконтроль (1-2 часа).

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

Гигиена закаливания, режим дня и питания. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

1.8. Топография, условные знаки, спортивная карта (1 час).

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

2. Практическая подготовка (1 год обучения -124 часов; 2 год обучения -190 часа).

2.1. Общая физическая подготовка (1 год обучения – 40 часов; 2 год обучения – 64 часа).

Общая физическая подготовка – это целый комплекс физических упражнений, что не только направлен на прокачивание мышц, а и в общем тренирует выносливость, ловкость и гибкость. В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивание. Упражнения на развитие быстроты, общей выносливости, на развитие координации, гибкости. Знакомство с различными комплексами ОФП.

2.2. Специальная физическая подготовка (1 год обучения – 20 часов; 2 год обучения – 46 часов)..

Специальная физическая подготовка – это укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. СФП позволяет спортсмену достигнуть необходимого уровня для соревновательного успеха в конкретном виде спорта. СФП может быть разделена на предварительную специальную физическую подготовку и основную специальную физическую подготовку

2.3. Техничко-тактическая подготовка (1 год обучения – 64 часа; 2 год обучения – 80 часов).

Спортивный туризм:

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. Техника выполнения страховки с использованием судейской веревки. Совершенствование выполнения техники чтения карты. Правила движения в походе. Преодоление препятствий. Техника ориентирования при помощи компаса. Техника прохождения дистанции в лабиринте.

Спортивное ориентирование:

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Спортивное скалолазание:

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Лазание в распоре. Выполнение разворотов. Формы искусственного и скального рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверс – особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты.

Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро – и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Самостраховка и способы ее применения. Гимнастическая страховка.

3. Участие в соревнованиях (1-2 часа).

Уровень соревнований определяется уровнем готовности обучающихся.

4. Промежуточная аттестация (1-2 часа).

Проводится в конце учебного года в форме, определенной учебным планом организации.

5. Воспитательная работа проводится в течение всего учебного года согласно Рабочей программе воспитания.

Содержание программы 3-4 годов обучения

«Базовый уровень» - этап начальной специализации

1. Теоретическая подготовка (12 часов).

1.1. Правила поведения и инструктаж по технике безопасности. Спортивный туризм в

мире, России, Республике Татарстан (1 час).

Поведение, техника безопасности.

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 центра, достижения и традиции.

1.2. Спорт и здоровье (1 час).

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

Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомляемости и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

1.3. Тактика ориентирования (2 часа).

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.4. Экипировка в спортивном туризме. Обвязывание систем (2 часа).

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

1.5. Основы технико-тактической подготовки (4 часа).

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.

1.6. Скалолазное снаряжение (1 час).

Искусственный рельеф (зацепы) и способы установки. Скальные тренажеры, скалодромы, многообразие конструкций и их использование. Статические и динамические веревки. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.7. Правила соревнований по спортивному туризму (2 часа).

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.

2. Практическая подготовка (186 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (60 часов)

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по

своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полу- приседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: с набивными мячами, скакалками, собственным весом. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Элементы акробатики.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

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.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка (46 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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

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

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Спортивные и подвижные игры до 40- 60 мин., циклическая работа на туристских этапах.

Упражнения для развития специальной силы: эспандер лыжника, прыжки с места, вис на перекладине и др.

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.

Организацию и содержание тренировочной работы в полугодиях надлежит организовывать таким образом, чтобы средства первой половины года были специальной направленности, что объясняется оптимальным состоянием занимающихся (после летних каникул, естественная витаминизация, закаливание и вообще отдых). Смещение средств ОФП во второе полугодие вызвано необходимостью избежать весьма вероятных в конце учебного года физических, психических, эмоциональных и прочих перегрузок. В группах спортивный туризм (СТ) - 3,4 годов обучения учащийся должен научиться самостоятельно принимать решение тактике прохождения определенных этапов и всей дистанции в целом, а не выполнять

отдельные приемы прохождения. Удельный вес объема средств постепенно увеличиваются с 47% до 50%, при этом необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;
2. Объем средств собственно соревновательной подготовки на первом году (СТ) должен быть минимальным.

Увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование техники прохождения этапов. Специальная техническая подготовка начинающего туриста-спортсмена (СТ-3, 12-13 лет) представляет собой обучение его стандартной технике прохождения этапов (спуск, подъем, навесная переправа, подъем по стенду, бревно маятником). Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов (здесь двигательное умение частично переходит в навык) - этот этап приходится на возраст 13-14 лет.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями обучающегося определены: хорошая техника прохождения этапов, солидный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность. То есть он должен оперировать связками приемов преодоления дистанции (навесная переправа-спуск, подъем по стенду с зацепами - спуск, подъем по перилам - навесная переправа и т.д.), а не выполнять отдельные приемы прохождения с паузами отдыха между ними.

Обучающиеся СТ-3 в течение года должны принять участие не менее чем в 3-5 соревнованиях.; СТ-4 в 5-7 соревнованиях.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (80 часов)

Спортивный туризм:

- 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.

Спортивное ориентирование:

В структуре специальных навыков можно выделить три уровня: элементарные действия (элементы техники), технические приемы и способы ориентирования.

Основными элементами техники ориентирования являются: опознавание ориентиров на местности, сопоставление условного знака или совокупности условных знаков на карте с объектами на местности, измерение расстояний на карте и на местности, определение сторон горизонта и направления на север и др.

К числу основных приемов ориентирования можно отнести образное представление местности по изображению на карте, определение направления движения, сопоставление карты и местности, непрерывный контроль своего местонахождения (точки на карте).

В структуру техники ориентирования входят также технико-вспомогательные действия: отметка на КП, использование легенд КП, способы держания компаса и карты и др. Следует отметить, что в зависимости от условий выполнения технических приемов и способов ориентирования в каждом из них можно выделить несколько уровней, например, сопоставление карты с местностью, стоя на месте, во время движения шагом по дороге или по густому лесу. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание

азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Спортивное скалолазание:

Техника лазания: основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. **Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. **Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. **Подхват.** Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. **Откидка.** Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног

Основные приемы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и

связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки, и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

3. Участие в соревнованиях (4 часа)

Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских турнирах и Кубках.

4. Промежуточная аттестация (2 часа).

Проводится в конце учебного года в формах, определенной учебным планом организации.

5. Воспитательная работа проводится в течение всего учебного года согласно Рабочей программе воспитания.

Содержание программы 5 года обучения

«Базовый уровень» - этап углубленной тренировки

1. Теоретическая подготовка (20 часов).

1.1. Правила поведения и инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

1.2. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена (2 часа).

Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Физиологические основы спортивной тренировки.

1.3. Педагогический и врачебный контроль. Физические возможности и функциональные состояния организма спортсмена (2 часа).

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

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.

1.4. Значения разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, тренировочными забегами и соревнованиями (2 часа).

Структура любого тренировочного занятия - гибкая система, она полностью зависит от целей, в ее составе есть и обязательные компоненты. Одним из них является разминка, от наличия или отсутствия которой в тренировочном комплексе зависят эффективность занятия и его результат.

Элементы правильной разминки: общая разминка, растяжка, специальная разминка, заминка.

1.5. Понятия переутомления и перенапряжения организма (2 часа).

Переутомление - состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Утомление - это усталость, всеобщее истощение организма, а переутомление - это стадия длительного утомления. Переутомление опасно для здоровья.

Причины, симптомы и последствия переутомления. Профилактика.

1.6. Техника и тактика прохождения на коротких и длинных дистанциях. Распределение сил спортсмена. Автоматизм выполнения действий (6 часов).

Техника прохождения в зависимости от класса сложности дистанции. Критерии эффективности прохождения дистанции (отсутствие лишней 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.

1.7. Особенности тренировки туриста. ОФП и СФП, средства и методы развития (4 часа).

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

2. Практическая подготовка (165 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (42 часа).

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Выносливость. Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры.

Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Ловкость. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола. Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки. Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз. Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости. Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево. Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

2.2. Специальная физическая подготовка (42 часа).

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками. Одновременно в процессе ее должны развиваться и те физические качества, которые особенно важны для туризма. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми).

Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

Взрывная сила, ее компоненты. Способы совершенствования взрывной силы в спортивном туризме.

Специально-подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, имитация прохождения дистанции.

2.3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

Спортивный туризм:

- 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.

Спортивное ориентирование:

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния.

Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Спортивное скалолазание:

Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе. Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа. Самостоятельная организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой.

Работа на маршрутах высокой категории трудности. Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

3. Участие в соревнованиях (8 часов).

Согласно календарю соревнований.

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.

Обучающиеся СТ-5 в течение года должны принять участие не менее чем в 6-8 соревнованиях.

4. Судейская подготовка (3 часа).

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья — контролер КП, обязанности судьи — контролера КП. Оборудование старта и финиша. Протоколы, работа с протоколами. Протоколы старта, результатов. Подсчет результатов.

5. Промежуточная аттестация (2 часа).

Проводится в конце учебного года в формах, определенными учебным планом.

6. Воспитательная работа проводится в течение всего учебного года согласно Рабочей программе воспитания.

Содержание программы 6 года обучения

«Продвинутый уровень» - этап спортивного совершенствования

1. Теоретическая подготовка (20 часов).

1.1. Правила поведения и инструктаж по технике безопасности (1 час).

Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Профилактика травматизма. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

1.2. Основы совершенствования спортивного мастерства (3 часа).

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий туристов группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей туристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

1.3. Основы методики тренировки по спортивному туризму (4 часа).

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 настроения тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки туристов-спортсменов различной квалификации.

1.4. Основы комплексного контроля в системе подготовки туриста-разрядника (4 часа).

Задачи и организация контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях, показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния туристов-разрядников.

Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

1.5. Анализ соревновательной деятельности (4 часа).

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.

1.6. Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности (4 часа).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных

занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие (психотренинги); дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и БАД; адаптогены (женьшень, элеутерококк, лимонник и др.). Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях физкультурного центра и учебно- тренировочного сбора.

2. Практическая подготовка (165 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (33 часа).

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

2.2. Специальная физическая подготовка (42 часа).

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

2.3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

Спортивный туризм:

- 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.

Спортивное ориентирование:

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Совершенствование ТТД: Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

Спортивное скалолазание:

Основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?», «Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!»

Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе. Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа. Самостоятельная организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой.

Работа на маршрутах высокой категории трудности. Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

Совершенствование основных техник и приемов скалолазания.

3. Участие в соревнованиях (10 часов).

Принять участие в 2-3 основных и 5-6 вспомогательных соревнованиях.

4. Судейская подготовка (7 часов).

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

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.

5. Аттестация

5.1. Промежуточная аттестация

Проводится в конце учебного года в формах, определенных учебным планом.

5.2. Аттестация по итогам освоения программ

Осуществляется с учетом результатов соревновательной деятельности, промежуточной диагностики и выявляется динамика уровней обученности и уровень сформированности личностных и метапредметных УУД.

6. Воспитательная работа проводится в течение всего учебного года согласно Рабочей программе воспитания.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По разделу «Теоретическая подготовка»

Для обучающихся 1 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму, ориентированию и скалолазанию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка для участия в соревнованиях.
8. Топография, условные знаки, спортивная карта.
9. Врачебный контроль и самоконтроль.

Для обучающихся 2 года обучения

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму, ориентированию и скалолазанию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований.
9. Основные понятия в спортивном ориентировании.
10. Снаряжение, виды лазания и страховки в скалолазании.

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, ориентированию и скалолазанию.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
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.
11. Скалолазное снаряжение.

12. Карта, условные знаки, азимут.

Для обучающихся 4 года обучения

1. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
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. Правила подвижной игры «русская лапта».
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. Влияние разминки на эффективность технических действий в условиях соревнований.
2. Методы психологической подготовки к старту.
3. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
4. Основные обязанности главного судьи соревнований по спортивному туризму, ориентированию и скалолазанию.
5. Меры профилактики спортивного травматизма.
6. Что такое «оптимальное физическое и психологическое состояние».
7. Наблюдение и анализ прохождения дистанции потенциальными лидерами соревнований.
8. В чем заключается тактика «старта с задержкой».

Диагностический инструментарий по практической части программы

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

№ п/п	Содержание занятий	«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)
	Бег 11 мин (м)	2100-	2400-	2500-	2600-	2700-2850-	

2	Мальчики	2250-2350	2450-2500	2550-2600	2650-2700	3000	3000-3100
3	Прыжок с места (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 производятся 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: $L = 18,5$ м. α (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: $L = 6$ 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:* $L = 6$ 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 (ТО3 – 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

По разделу «Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию»

Форма проведения: соревнования внутри группы, для отсутствующих в день проведения промежуточной аттестации, выделяется дополнительное занятие для прохождения тестирования по программе «спортивное ориентирование».

Система оценок за соревнования:



Мальчики: Низкий – свыше 20 минут
Средний – 15-20 минут
Высокий – 10 -15 минут

Девочки: Низкий – свыше 23 минут
Средний – 18 – 23 минуты
Высокий – 10-18 минут

Оценочный материал:

Краткое описание к контрольным тестам 1-го уровня

Контрольные тесты 1-го уровня рекомендуются для проверки знаний занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения.

Принцип работы с КТ-1 основан на выборе правильного ответа из нескольких предложенных. На 1-ом листе написаны вопросы, далее на 2 и 3 листах – практические задания к ним. Отвечать следует на специальном листе для ответов.

Предлагаемое время для ответов на вопросы – 20 минут.

№ вопроса	Вопросы и задания
1	Знание условных знаков. Необходимо нарисовать заданный УЗ. Оценивается точность изображения знака
2–3	Определение сторон горизонта: № 2 – найти КП при движении в заданном направлении; № 3 – определить направление движения на КП; карта может быть развернута, линии магнитного меридиана указаны на карте
4	Ориентирование карты по компасу. Из 3-х предложенных карт надо выбрать ту, которая соответствует изображенному компасу
5–6	Масштаб карты. М 1:1000, М 1:15 000. Измерения при помощи линейки. № 5 – измерить расстояние на карте и перевести его в метры; № 6 – заданное расстояние в метрах перевести в сантиметры, определить его на карте
7–8	Рельеф. № 7 – определение профиля к заданной форме рельефа; № 8 – определение формы рельефа по профилю и заданного направления движения (вверх или вниз)
9	Выбор пути. Выбрать из 3-х предложенных вариантов: 1) наиболее короткий и оптимальный; 2) более длинный, но тоже приемлемый; 3) самый длинный. Определить оптимальный путь
10	Определение результатов в соревнованиях в заданном направлении. Умение вычислить результат участника по времени старта и финиша
11	Действия участника на дистанции
12–13	Знание основных видов и правил их проведения

Контрольный тест.

Первый уровень

Вопрос 1	Нарисуйте 5 условных знаков.
Вопрос 2	На какой КП придет участник, двигаясь со старта: на северо-запад.
Вопрос 3	Перед вами карта с обозначенным местом старта и контрольным пунктом. В каком направлении надо двигаться, чтобы прийти на КП.
Вопрос 4	Найдите и запишите букву, которой обозначена сориентированная карта по компасу.
Вопрос 5	Измерьте, сколько метров между контрольными пунктами и выберите правильный ответ.
Вопрос 6	Измерьте и напишите, какой контрольный пункт находится на расстоянии 450 метров от старта.
Вопрос 7	Определите, какой из профилей подходит к данной рельефной ситуации.
Вопрос 8	Напишите, что обозначает в каждой рельефной ситуации стрелка: "спуск" или "подъем"?
Вопрос 9	Какой вариант пути является наиболее правильным.
Вопрос 10	Вычислите результат участника на дистанции в заданном направлении, если известно: а) время старта; б) время финиша.
Вопрос 11	Что должен сделать участник, если прибежал на "чужой" КП?
Вопрос 12	На какой дистанции участник может получить штрафной круг?
Вопрос 13	Выберите правильное значение выражения <u>контрольное время</u>.

Практические задания к контрольному тесту.

Первый уровень.

Вопрос 1 а) узкая просека

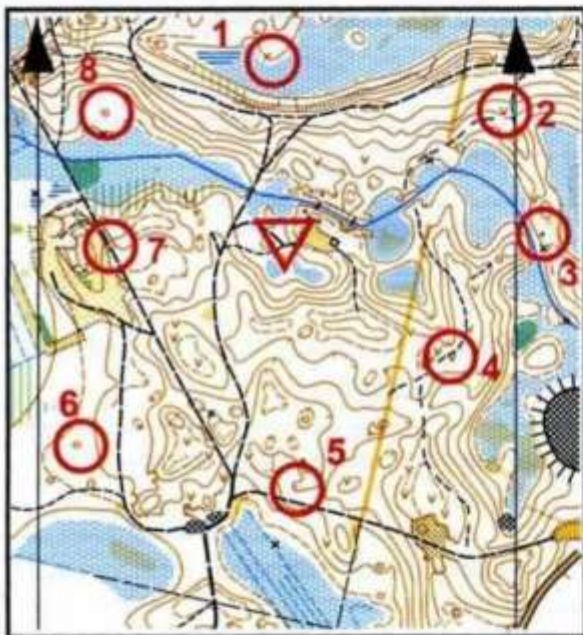
б) канава

в) поляна

г) обрыв

д) развалины

Вопрос 2



Вопрос 3 а) на северо-запад

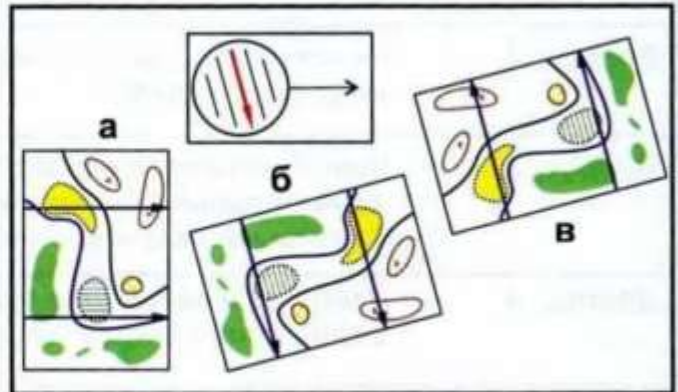
б) на юго-запад

в) на юго-восток

г) на северо-восток



Вопрос 4



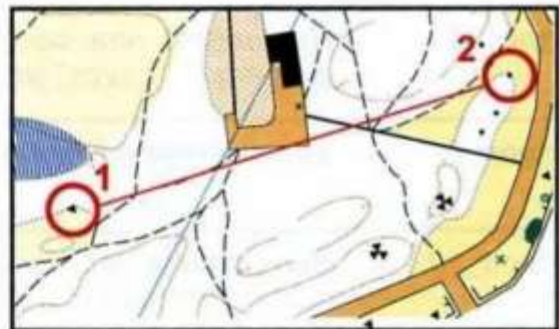
Вопрос 5

М 1: 10000

а) 600 м

б) 900 м

в) 450 м



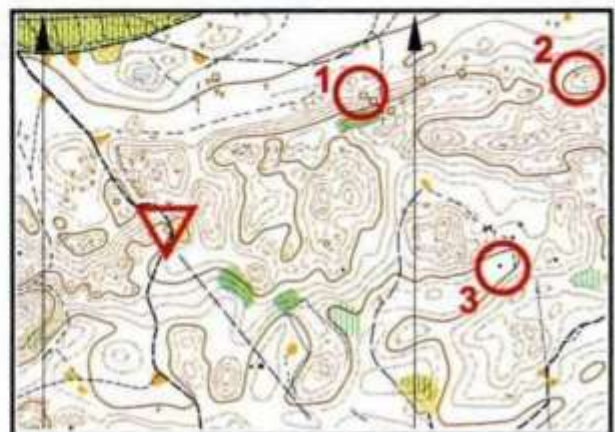
Вопрос 6

М 1:15000

а) КП 1

б) КП 2

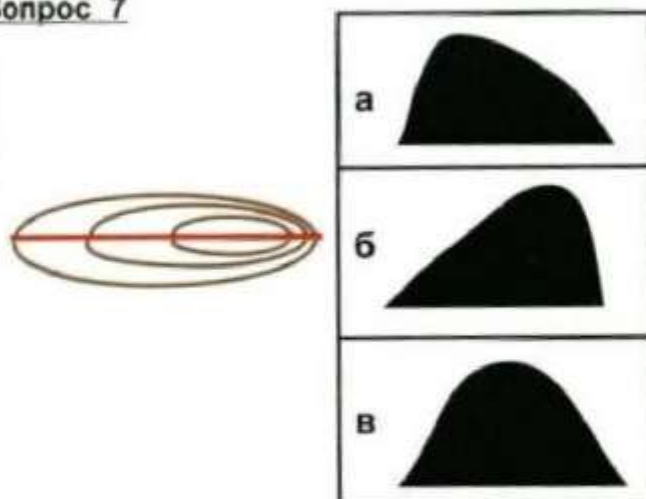
в) КП 3



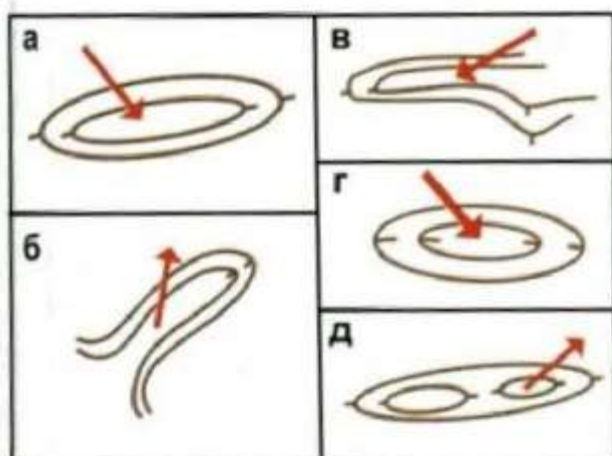
Практические задания к контрольному тесту.

Первый уровень.

Вопрос 7



Вопрос 8



Вопрос 9



- а) левый вариант (красный);
- б) средний вариант (синий);
- в) правый вариант (зеленый).

Вопрос 10

Время старта: 0:44:00
Время финиша: 1:13:54

Вопрос 11

- а) не отмечаясь бежать на свой КП;
- б) сделать отметку и бежать на свой КП;
- в) бежать на финиш.

Вопрос 12

- а) маркированная дистанция;
- б) заданное направление;
- в) дистанция по выбору.

Вопрос 13

- а) время, с которого начинается хронометраж;
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП;
- в) время, в течение которого участник может находиться на дистанции

Критерии оценки к контрольному тесту I-го уровня

№ вопроса	Максимальный балл	Комментарии
1.	1	0,2 балла за каждый правильно изображенный знак; 0,1 – за неточный или небрежный рисунок.
2.	1	За правильное определение КП
3.	1	За точное определение направления.
4.	0,5	За правильное определение сориентированной карты
5.	1	За точное определение расстояния между КП
6.	1	За точное определение КП
7.	0,5	За точное определение профиля
8.	1	0,2 балла за каждое правильное определение направления движения
9.	1	1 балл за оптимальный вариант; 0,5 балла за вариант более длинный
10.	0,5	0,5 балла за правильный расчет результата; 0,2 балла за неточный расчет (ошибки в секундах или разница 1–2 минуты)
11.	0,5	За правильный ответ
12.	0,5	За правильный ответ
13.	0,5	За правильный ответ
Сумма	10	Минимальная оценка, при которой результат тестирования засчитывается, – 6 баллов

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя:

Ф.И.О. тренера:

Дата: " ____ " ____ 200_г. Кол-во баллов:

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 7

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9

Вопрос 10

Вопрос 2 КП № _____

Вопрос 3

Вопрос 4

Вопрос 5

Вопрос 6

Вопрос 11

Вопрос 12

Вопрос 13

ЛИСТ ДЛЯ ОТВЕТОВ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя:

Ф.И.О. тренера:

Дата: " ____ " ____ 200_г. Кол-во баллов:

Вопрос 1

а	б
в	г
д	

Вопрос 7

Вопрос 8

а
б
в
г
д

Вопрос 9

Вопрос 10

Вопрос 2 КП № _____

Вопрос 3

Вопрос 4

Вопрос 5

Вопрос 6

Вопрос 11

Вопрос 12

Вопрос 13

ОТВЕТЫ
Контрольный тест

Первый уровень

Фамилия, Имя: _____

Ф.И.О. тренера: _____

Дата: " ____ " _____ 200_г.

Кол-во баллов:

Вопрос 1

а Узкая просека 	б Канавы 
в Поляна 	г Обрыв 
д Развалины 	

Вопрос 2

Вопрос 3

Вопрос 4

Вопрос 5

Вопрос 6

Вопрос 7

Вопрос 8

а Подъем
б Подъем
в Подъем
г Спуск
д Спуск

Вопрос 9

Вопрос 10

29:54

Вопрос 11

Вопрос 12

Вопрос 13

Система оценок за тестирование:

Баллы от 1 до 5 - оценка «низкий»; от 6 до 8- оценка «средний»; от 9 до 10-оценка «высокий»

По разделу «Технико-тактическая подготовка по спортивному скалолазанию»

Методы проведения: прохождение дистанции.

Оценочный материал:

Прохождение дистанции по спортивному скалолазанию по видам: трудность, скорость и боулдеринг.

Полученные результаты определяют достигнутый обучающимся уровень:

Уровень	Время на дистанции
Эффективный	Лучшее время
Оптимальный	Дистанция пройдена
Удовлетворительный	Снят с дистанции

Метапредметные и личностные результаты отслеживаются при помощи методов психолого-педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, анализ вовлеченности обучающихся в различные виды деятельности, мотивации к дальнейшему самосовершенствованию.

Метапредметные (общеучебные) умения и навыки отслеживаются по следующим показателям:

- инициативность, социальная 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.

Личностные результаты отслеживаются по следующим показателям:

- ориентация на выполнение морально-нравственных норм;
- прилежание и трудолюбие;
- оценка своих поступков;
- культура поведения, дисциплинированность;
- мотивация на учёбу и социальную деятельность.

В рамках каждого критерия определяется максимальное количество возможных баллов по каждому показателю (от 0 до 2), при этом сумма максимальных баллов по всем показателям в рамках каждого критерия равна 10, а минимальная - 0.

Полученные результаты определяют достигнутый обучающимся уровень:

- эффективный уровень – от 8 до 10 баллов;
- оптимальный уровень – от 5 до 7 баллов;
- удовлетворительный уровень – от 1 до 4 баллов.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Удовлетворенность образовательными услугами»

Выберите один вариант ответа. Поля, отмеченные звездочкой (*), 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 общеобразовательной 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 готовит Вашего ребенка 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

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

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
- 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.

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 речиспортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

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

Специальные приемы спортивного скалолазания

(комплекс специальных упражнений)

Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме:

- подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке,
- выход в упор из виса на перекладине,
- подтягивания в висе на пальцах на доске,
- подтягивания на зацепках,
- подтягивания с изменением расстояния между руками,
- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав,
- подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов,
- выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину,
- подъем туловища на наклонной доске,
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»),
- подтягивания с «уголком»,
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук,
 - прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке:

прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме

«Нарисуй-ка». Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залезают и рисуют каждый по одному штриху (предположим портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

«Обруч». Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лезут по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепах, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч окажется в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазание от 10 до 15 минут.

«Подарочек». Дети стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

«Облезь меня». Дети лезут по траверсу, один в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

«Найди конфетку». В разных местах тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду

«старт». Участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

«Потанцуем». Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

«Мешочек». С одного бока у воспитанника привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом - мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

«Рывок». Обучающиеся лезут по траверсу свободно. По команде (хлопок, свисток, и т.д.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

«Выполни задание». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

- два раза пролезть просто;
- пролезть «руки в крест»;
- лазание «ноги в крест»;
- лазание «руки и ноги в крест»;
- лазанье руки согнуты – ног выпрямлены;

Ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;

- руки менять на зацепе – ноги свободны;
- ноги менять на зацепе – руки свободно;
- руки и ноги менять на зацепе;
- лазанье – руки и ноги согнуты;
- лазанье – руки и ноги только выпрямлены;
- лазанье – глаза завязаны.

«Повторюшки».

• Двое обучающихся на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.
• Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один учащийся пролазит трассу (показывает) другие за ним повторяют все движения.

«Кто быстрее». Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...), двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – то и победитель.

«Догонялки». Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 минуты.

«Оденься». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепам и т.д. Участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше людей.

«Самый быстрый». Учащиеся стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание – марш!». Участники бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

«Самый шустрый». Участники лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Участники должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

Игры с веревкой. Цель этих упражнений – развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

• Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем – наоборот.

• Веревка вешается таким образом: верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса –

тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем – снаружи в разные стороны.

- Вербка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки.
- Вербкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные участки». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

Игры с завязанными глазами. Упражнения предназначены для развития чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

- Одному участнику завязывают глаза. Другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т.д. говорит, что делать и как лезть.
- Все участники стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро. Так как у участников глаза завязаны и им нужно найти удобную зацепку.
- Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет. Нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
- Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем – с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Лазанье с утяжелителями. Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется обучающимся старше 12 лет.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- поддержка и развитие интереса обучающихся к познанию и творчеству;
- содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- реализация потенциала наставничества в воспитании обучающихся как основы взаимодействия людей разных поколений, мотивирующей к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей.

Основные принципы реализации Программы:

Принцип системности: ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости; процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную.

Принцип гуманистической направленности воспитания: предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений.

Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития обучающихся: предполагает проектирование и реализацию каждым

обучающимся индивидуального образовательного маршрута и педагогическую поддержку самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации.

Принцип природосообразности воспитания: в соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту,

сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом.

Принцип культуросообразности воспитания: воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях; воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

Принцип коллективности социального воспитания: социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства: предусматривает добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества.

Принцип адаптивности: предполагает снятие всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

Принцип диалогичности социального воспитания: предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия педагога и обучающихся, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельность объединения.

Принцип гражданского и нравственного примера педагога: развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Направления деятельности

№ п/п	Направление деятельности	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; • популяризация лучшего опыта воспитания детей в семьях; • возрождение значимости больших много поколенных семей; • создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности объединения; • консультирование родителей по психолого-педагогическим вопросам семейного воспитания.
Ожидаемые результаты: <ul style="list-style-type: none"> • понимание семьи как основы российского общества; 		

		<ul style="list-style-type: none"> • наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним; • элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи; • осознание ценности семьи и семейных традиций; • осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей; • уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим; • повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей; укрепление семейных взаимоотношений; • интерес к совместному досугу детей и родителей; • осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.
2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов в целях воспитания и социализации детей; • содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; • обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
<p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве; • представление о возможном негативном влиянии на морально- психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы; • демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании. 		
3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Ожидаемые результаты:

- 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.

4

Патриотическое воспитание

- 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.

5

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 ОВЗ и инвалидам.

6	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
7	Популяризация научных знаний и среди детей	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Ожидаемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.; 		
<p>наличие желания и готовности учиться;</p> <ul style="list-style-type: none"> • потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании. 		
8	Физическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

9

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.

10

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.

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сестрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Совместное мероприятие с родителями, приуроченное Дню защитника Отечества	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Дискуссия о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. 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
4. 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 РФ	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 ВОВ	май
5. 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
6. Приобщение детей к культурному наследию		
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 (1968-1936)	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
7. Популяризация научных знаний среди детей		
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
8. 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
9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ во время 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
10. 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

ПРОГРАММА ПРОФООРИЕНТАЦИОННОЙ СМЕНЫ «ПУТЬ К УСПЕХУ»

Цель: Создание условий для раскрытия творческих способностей, самореализации и эффективной профориентации, способствующей формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности.

Задачи:

- способствовать формированию ценностного отношения к разным видам профессионального труда через знакомство с миром современных профессий;
- повысить уровень информированности о перспективных отраслях и профессиях в рамках проекта «Атлас новых профессий».
- создать условия для самореализации детей и подростков через включение их в творческую деятельность;
- создать благоприятные условия для отдыха и оздоровления обучающихся;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества.

Основные принципы реализации Программы:

Принцип самореализации обучающихся: создание успешной ситуации, добровольное выполнение предлагаемой деятельности, осознание детьми достигнутой цели, поощрение достигнутого.

Принцип включенности обучающихся в социально-значимые отношения: свободный выбор деятельности и права на информацию, активная смена одного вида деятельности на другой.

Принципа взаимосвязи педагогического управления и детского самоуправления: приобретение опыта работы в коллективе и самоорганизации в нем, умение принимать коллективное решение, быть ответственным за принятое решение, за свои поступки.

Принцип сочетания оздоровительных, развивающих, воспитательных и развлекательных мероприятий: режим дня, который позволяет разумно сочетать разные виды деятельности, взаимосвязь мероприятий в рамках тематического дня. **Принцип дифференциации** воспитания: построение тематического дня, его содержания, выбора форм и методов воспитания с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся.

Принцип сопричастности: этого достигли обучающиеся, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне.

Принцип личной ответственности: я сам отвечаю за свои поступки, за свою работу.

Принцип уважения: основа завоевания доверия сверстников и педагогов.

Принцип безопасности: уверенность в отсутствии какой-либо угрозы для жизни и здоровья.

Содержание программы:

Программа смены состоит из мероприятий, с помощью которых можно с максимальной эффективностью добиваться решения поставленных задач. Для решения данных задач в рамках профориентационной смены используются следующие методики:

- организация познавательного поиска и выбора в предметно-пространственной среде;
- проектная деятельность;
- техники сплочения и командообразования;
- создание возможностей для интересного и нетрадиционного выполнения заданий (пакет порционных заданий (кейсов));
- интерактивные занятия;

-анкеты обратной связи;

- мероприятия коллективно-творческого характера.

Обучающиеся проектируют свой ПУТЬ К УСПЕХУ, который выстраивается в соответствии со следующими утверждениями:

- использование реальных знаний, как школьных предметов, так и небольшого жизненного опыта (для этого задания подбираются наиболее приближенные к реальным запросам);

- желание обнаружить и развить собственные возможности и способности в той или иной сфере;

- умение работать в команде, так как достижение успешного результата в современном рабочем цикле зависит не только от индивидуальных характеристик отдельных участников процесса, а от согласованности действий и грамотного распределения ролей внутри команды.

Направления общего развития участников смены:

• *обучающее* - обучение навыкам поиска и принятия решений, умениям проектирования жизненной и профессиональной стратегии; формирование умений и навыков командного решения порционных заданий;

• *творческое* - развитие творческого потенциала, включение каждого участника в обучающую, творческую, развивающую коллективную и индивидуальную деятельность.

Достижение поставленных целей и задач программы реализуется через блоки:

№ п/п	Наименование блока	Содержание
1	Образовательный блок	Профессиональное самоопределение - это осознанный выбор определенной профессии или сферы трудовой деятельности с учетом своих интересов, склонностей и способностей. Это - окончательное решение «кем быть?» Во время занятий, направленных на профориентацию, будут рассматриваться современные сферы деятельности и профессии будущего («Атлас новых профессий 3.0»); дан анализ ситуации на рынке труда, определена оценка вероятности поступления в учебное заведение для получения профильного образования. Занятия проводятся в интерактивной форме, с использованием дискуссий, игровых ситуаций, создания проблемных ситуаций.
2	Блок психологической адаптации	При выборе профессии любой молодой человек испытывает психологические трудности. Нужно сделать выбор, пройти этап подготовки к поступлению на учебу, научиться ладить со сверстниками, собственными родителями и т.д. В результате психологического сопровождения (например, тестирование) будет проведено исследование желаний, склонностей и личностных предпочтений каждого ребенка; дан анализ физических и интеллектуальных способностей ребят.
3	Блок практических реализаций	При погружении обучающихся в игровую деятельность предлагаются адаптированные под участников смены из реальной жизни профессиональных будней специалиста какой-либо сферы. Пакет таких порционных заданий («кейсов») является уникальной визитной карточкой данного проекта. Это задания современной реальности, они многочисленны и разнообразны, требуют привлечения разнообразных пластов информации, и перетекают в некой логике от одного к другому. Таким образом, тренируется умение участников решать поставленные задачи в команде быстро и эффективно, что является очень востребованным на рынке труда по любым направлениям подготовки.

В итоге обучающиеся не только понимают, что для достижения успеха нужно работать в команде, где каждому уготована собственная роль, но и начинают задумываться о том, чему же конкретно им предстоит научиться (с помощью наставника или самостоятельно), чтобы в профессиональном будущем были по плечу более сложные задания.

Материально-техническое обеспечение

Основное ресурсное обеспечение – база загородного оздоровительного лагеря «Крылатый», входящего в оздоровительный комплекс «Саулык» в городе Набережные Челны.

Участники профориентационной смены обеспечиваются:

- доставкой из города Набережные Челны до лагеря и обратно;
- проживанием в комнатах по 3-6 человек;
- пятиразовым питанием детей;
- наличием столовой и пищеблока;
- наличием медицинского корпуса;
- наличием душевых, комнаты гигиены для девочек;
- наличием игровых и культурно-досуговых зон, кинозала, библиотеки;
- наличием стадиона, малых спортивных объектов и сооружений;
- наличием технического обеспечения для проведения занятий;
- охраной территории.

Ожидаемые результаты:

- готовность к ранней профилизации;
- формирование умений и навыков работы в команде для достижения успешного результата в рабочем цикле определенной профессии;
- воспитание лидерских качеств участников и повышение и конкурентоспособности в современном мире;
- обучение участников навыкам самореализации, самоорганизации и методикам эффективных командных взаимодействий;
- развитие творческих возможностей и способностей;
- вовлечение участников смены в интересную профориентационную деятельность (интерактивные игры, упражнения, анкетирование);
- повышение уровня знаний и умений в области выбора профессий (анализкейсов);
- профориентационное самоопределение участников смены (создание проектов по выбранной специализации).

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						
		инициативность, социальная 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-правственных норм	принятие и трудоемкие	оценка своих поступков	культура поведения, дисциплинированность	мотивация на учебу и социальную деятельность	Сумма
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.

Дневник самоконтроля обучающихся

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Дневник «РАСТУ ЗДОРОВЫМ»



Фамилия _____

Имя _____

Объединение _____

Педагог _____

Учебный год _____

Мои показатели физического развития.

№ п/п	Показатели физического развития	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.
1	Рост (см)				
2	Вес (кг)				
3	Окружность грудной клетки (см)				
4	Пульс в покое (ЧСС, уд. в мин.)				
5	Пульс (ЧСС) после 20 приседаний (уд./мин)				
6	Артериальное давление				
7	Осанка				
8	Стопа				
9	Зрение				
10	Телосложение (тип конституции)				
11	Группа по физической культуре				

Мои показатели физической подготовленности

№	Тесты	Начало года	Конец года
1	Бег 30 м. на результат (сек.) -быстрота		
2	Челночный бег 3 по10 м. (сек.) - координация		
3	Прыжок в длину с места (см.) – скоростно-силовые качества		
4	Наклон вперед (см.) - гибкость		
5	Подтягивание (кол-во раз) - сила		
6	6-минутный бег (м.) - выносливость		

Рекомендации _____

ПОЛОЖЕНИЯ ЕЖЕГОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Первенства МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному туризму

Цели и задачи:

- развитие и популяризация спортивного туризма в городе Набережные Челны;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов.

Руководство соревнованиями:

Подготовку и проведение соревнований осуществляет МАУДО «Детский физкультурно- оздоровительный центр «Дельфин №8». Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегия (Главный судья - Таушев С.С., СС1К; Главный секретарь – Дубовая М.М., СС2К).

Ответственность за безопасность и сохранность жизни участников в пути и на соревнованиях возлагается на педагога.

Сроки и место проведения:

Первенство проводится в г. Набережные Челны, 25.03. 2023 года, в СОШ №53. Начало соревнований в 10:00.

Участники соревнований:

- МЖ до11 (2012г.р. и младше)
- МЖ до13 (2010-2011 г.р.)
- МЖ до15 (2008-2009 г.р.)
- МЖ до17 (2006-2007 г.р.)

Определение результатов:

Победитель и призеры определяются согласно правилам соревнований по спортивному туризму. Соревнования проводятся в соответствии с правилами по спортивному туризму, Регламенту и условий соревнований.

Награждение:

Участники, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами.

Финансовые расходы:

Расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований, несет МАУДО «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 23 марта 2023 года, в системеонлайн ORGEO.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении открытого Первенства МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному скалолазанию

Цели и задачи:

- развитие и популяризация скалолазания в городе Набережные Челны;
- пропаганда здорового образа жизни;

- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в г. Набережные Челны 22 января 2023 г, в МАОУ СОШ №34 суглубленным изучением отдельных предметов, Новый город, ул. Ш. Усманова, д. 110 (49/04)

Начало соревнований в 10:00, по дисциплине: «Лазание на сложность»**Руководство соревнованиями:**

Подготовку и проведение соревнований осуществляет МАУДО «Детский физкультурно- оздоровительный центр «Дельфин №8». Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию (Главный судья – Шапошников А.П., Главный секретарь – Таушев С.С.).

Ответственность за безопасность и сохранность жизни участников в пути и на соревнованиях возлагается на педагога.

Участники соревнований:

- МЖ до11 (2013 г.р. и младше)
- МЖ до13 (2011 - 2012 г.р)
- МЖ до15 (2009 - 2010 г.р)
- МЖ до17 (2007 - 2008 г.р)

Определение результатов:

Победитель и призеры определяются согласно правилам соревнований по спортивному скалолазанию.

Финансовые расходы:

Расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований, несет МАУДО «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 20 января 2023года, тел. 59-73-90

Награждение:

Призеры соревнований награждаются грамотами.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Кубка ДФОЦ «Дельфин №8» по спортивному ориентированию среди учащихся города Набережные Челны «Кубок спринтов»

Цели и задачи:

- широкое привлечение учащихся к занятиям спортивным ориентированием;
- совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию;
- повышение спортивного мастерства участников;
- выявление сильнейших участников.

Время и место проведения:

Соревнования проводятся в 8 этапов с октября 2022г. по май 2023 года, в дисциплинекросс-спринт

- 1 Этап (октябрь) – Золотая осень
- 2 Этап (ноябрь) – Приз осенних каникул
- 3 Этап (декабрь) – Приз Деда Мороза
- 4 Этап (январь) – Рождественские старты
- 5 Этап (февраль) – день защитника Отечества
- 6 Этап (март) - Приз весенних каникул
- 7 Этап (апрель) - Весенняя капель
- 8 Этап (май) – День Победы - финал

Место проведения каждого этапа Кубка уточняется в отдельном положении.

Руководство проведением:

Подготовку и проведение Кубка осуществляет МАУДО «Детский физкультурно-

оздоровительный центр «Дельфин №8». Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию (Главный судья – Самарин И.В., Главный секретарь – Таушев С.С.)

Участники соревнований:

- МЖ до 11 (2013г.р. и младше)
- МЖ до 13 (2011 - 2012 г.р)
- МЖ до 15 (2009 - 2010 г.р)
- МЖ до 17 (2007 - 2008 г.р)
- Элита (2006 г.р и старше)

Определение результатов:

Победитель и призеры Кубка, в каждой возрастной группе, определяются по наибольшей сумме баллов (согласно таблицы №1), набранных в бти этапах. Финальный 8-й этап является обязательным для зачета.

Таблица №1

1 место - 30 баллов
2 место - 28 баллов
3 место - 26 баллов
4 место - 24 балла
5 место - 23 балла
6 место - 22 балла

Награждение:

Победителям и призерам общего зачета, каждой возрастной группы, вручаются кубки, грамоты и медали.

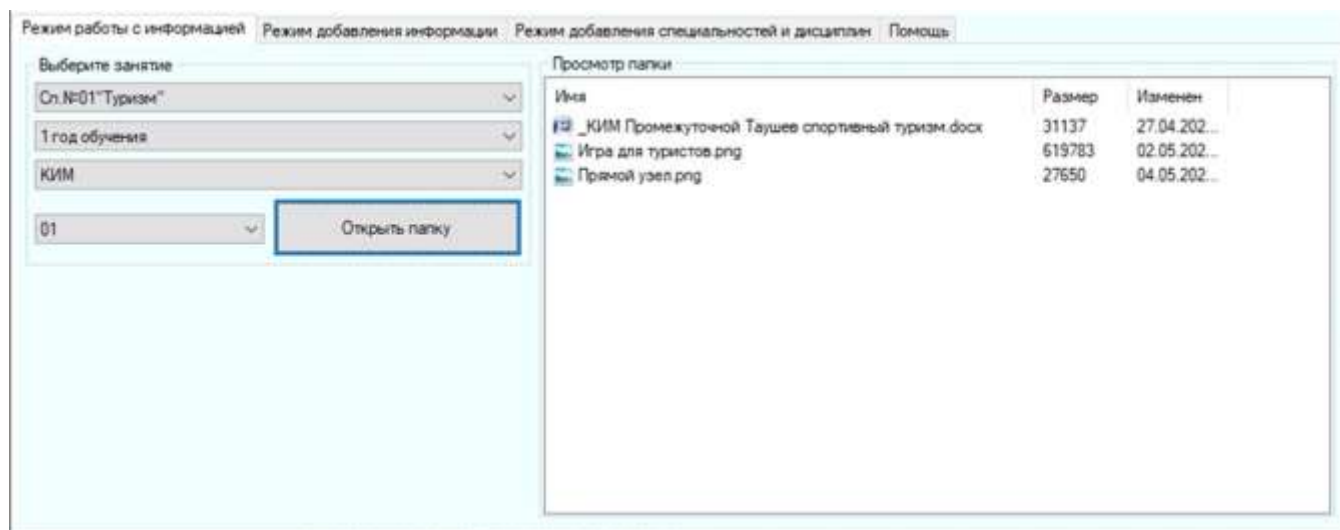
Финансирование:

Расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований, несет МАУДО «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»

Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в отдел туризма ДФОЦ «Дельфин №8», тел: 59-73-90

АВТОМАТИЗИРОВАННО-ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА (шаблоны таблиц для хранения и анализа информации по обучающимся)



ID	ФИО	Дата рождения	Пол	Документ	Дата выдачи	Адрес	Телефон	Дата рождения
4	Дубинин Сергей Валерьевич	16.04.1986	М	011101	01.01.1986	№7 Чумань в д.223 кв.100	8888888	23.04.2021
4	Прохоров Иван Михайлович	01.01.2000	М	010102000	01.01.2000	Адрес проживания	888888888	01.01.2021
4	Мельник Иван Михайлович	24.06.2007	М	010102000	24.06.2007	Телефонный адрес, ул. Парковая	0027602006	10.07.2021
1	Тарасов Петр Тарасович	24.06.2006	М	010102006	24.06.2006	Адрес проживания	8887777770	01.04.2021
4	Сидоров Иван Михайлович	01.01.2001	М	010102001	01.01.2001	Адрес проживания	888888888	01.04.2021
4	Тарасов Иван Тарасович	15.07.2008	М	010102008	15.07.2008	Адрес проживания	8887777770	24.08.2021

Выборите свойства:

- Выборите данные для редактирования в режиме просмотра. Данные будут сохранены в файл в папке С:\tmp\photos
- ФИО
- Дата рождения
- Разряд
- Номер телефона
- ФИО
- Дата рождения
- Разряд
- Возраст
- Адрес
- Номер телефона

ИД	ФИО	Дата рождения	Пол	Документ	Дата выдачи	Адрес	Телефон	Дата страховки
3	Дубовой Степан Викторович	15.01.1990	М	777777	01.01.1990	пр. Чуланов д.43/23 кв.105	9099999	01.01.2023
4	Прохоров Иван Александрович	01.01.2000	М	8729 783562	01.01.2015	Адрес проживания	888866668	01.01.2023
6	Иванов Иван Иванович	24.06.2007	М	8010 202038	24.06.2018	Набережная Чалма, ул.	80029628289	01.01.2023
7	Петров Петр Петрович	24.06.2006	М	8910 872345	24.06.2018	Адрес проживания	89267171762	01.06.2023
8	Артемова Елена Николаевна	01.01.2001	Ж	6678 762876	01.01.2015	Адрес проживания	85588555555	01.01.2023
9	Петров Иван Петрович	23.07.2005	М	8910 872345	24.06.2018	Адрес проживания	89267171762	24.06.2024

Данные вводимые вручную

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Адрес

№ документа

Дата получения

Ранг

Телефон

Дата страховки

Добавить Изменить Удалить

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева, Н.К. Туризм: учебник / Н.К.Алексеева. - М.: Флинта: Московский психолого-социальный университет, 2012. - 336 с.
2. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.
3. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: учебное пособие/П.С.Борисов. - Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
4. Бутко, И.М. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: учебное пособие / И.М.Бутко [и др.]. – М.: [МарТ], 2010. -336 с.
5. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие /Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук. – 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.
6. Георгиева, М. П. Технология конструирования соревновательных дистанций в спортивном ориентировании бегом: учебно-методическое пособие / М. П. Георгиева. — Воронеж: Воронежский ин-т ГПС МЧС России, 2012. — 90с.
7. Игнатъева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатъева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.
8. 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.
9. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебное пособие/ Ю.С.Константинов. - М.: ФЦДЮТиК,2012. – 292с.

10. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2002. – 208с.

11. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1997. – 240с.

12. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: Часть 1: учебное пособие / Т.А. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2010. – 192 с.

13. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных тренажерах: учебно-методическое пособие / Н.Т. Новикова. – СПб., 2000. Суханов, А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе / А.П. Суханов. – Красноярский государственный университет, 2010. – 91 с.

14. Чрезвычайные ситуации: энциклопедия школьника / С.К. Шойгу [и др.]. – М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. – 400с.

15. Донести до потомков наследие предков / Н.И. Волков // Вестник юного туриста. – 2014. – №25. – С.30-32.

16. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под. ред. АЕ. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

Приложение №5

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. 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. Обязывание страховочных систем.	Спортзал	Опрос
31			УТЗ	2	Техника обязывания 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 прохождение 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 ориентирование 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			Соревнования	2	Общеразвивающие (ОРУ) и специально – подготовительные (СПУ) упражнения.	Спортзал	Самостоятельная работа
98			Практика	2	Изучения района путешествия. Подготовку 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 иночлеги.	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 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 .	Спортзал	Опрос
49			Практика	2	Командная работа на этапах СТ и прохождение дистанций.	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	Наведение этапов СТ. Личное прохождение этапов.	Спортзал	Контрольные упражнения.
56			Соревнование	2	Отработка техники страховки и само страховки.	Спортзал	Анализ протокола
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	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 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 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 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	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 ориентирование 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			Контрольно-езаятие	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 организационно-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							