

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлөн творчество шөрин» содтод тоддөм лунсетан муниципальнай
асшөрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 3
«30» мая 2023г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор
И.Н. Матухно
«30» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм»

Направленность: физкультурно-спортивная

Базовый уровень

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Мелехова Елена Андреевна

Сыктывкар, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Настоящая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Письма Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические

рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устава МАУДО «ЦДТ».

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств, а также повышения спортивного мастерства.

Актуальность программы. Программа способствует познанию учащимися реального мира, приобщению к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Программа «Спортивный туризм» имеет **базовый уровень сложности.**

Адресат программы. Программа адресована детям возраста 8-14 лет.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься спортивным туризмом. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления или заявления родителей (законных представителей). В программу зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью (справка от спортивного врача).

Объем программы. 576 часов.

1 год – 144 часа

2 год – 216 часов

3 год – 216 часов

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основным видом занятия является учебное занятие.

В программе предусмотрены различные формы проведения занятий:

- очные: аудиторные формы: практическая работа, беседы, сообщения, викторины, тесты, конкурсы, соревнования, выставки, игровые программы, самостоятельная работа;

- внеаудиторные формы: экскурсия, соревнования, самостоятельная работа, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

- очно-заочная форма проведения занятий используется в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней. Очно-заочная форма обучения организуется с использованием дистанционных образовательных технологий. В этот период могут быть использованы Интернет-ресурсы по заданным темам программы. Обучение осуществляется на платформах: ГИС ЭО, социальной сети ВКонтакте.

Срок освоения программы – 3 года.

Режим занятий. В 1 год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа). Во 2 и 3 год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов).

Исходя, из СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28, продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 40 мин.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – Формирование навыков спортивного туризма по дисциплине «дистанция».

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- сформировать знания, умения и навыки в области спортивного туризма, ориентирования и краеведения;
- сформировать комплекс знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- развивать навыки туристского мастерства.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде.

Обучающие:

1 год обучения

- сформировать первоначальные знания, умения и навыки в области спортивного туризма, ориентирования и краеведения;
- сформировать знания о здоровье, здоровом образе жизни.

2 год обучения

- сформировать умения и навыки преодоления препятствий при помощи туристской техники;
- сформировать знания о закаливании и укреплении здоровья.

3 год обучения

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;
- сформировать знания о возможностях человеческого организма.

Развивающие:

1 год обучения

- развить физические качества учащихся, повысить уровень общефизической подготовки;
- развить первоначальные навыки туристского мастерства (преодоления естественных препятствий, переправы; умение ориентироваться по компасу, читать топографические карты, схемы);

2 год обучения

- совершенствовать физические качества учащихся, повышать уровень общефизической и тактико-технической подготовки
- совершенствовать навыки туристского мастерства (преодоления естественных препятствий, переправы; умение ориентироваться по компасу, читать топографические карты, схемы);

3 год обучения

- развить стремление к самосовершенствованию; умение анализировать собственную деятельность и её результаты; вносить коррективы;
- развить коммуникативные умения (умение работать в парах, малых группах, работать с туристской группой);

Воспитательные:

1 год обучения

- сформировать культуру общения, культуру человеческих отношений;
- воспитание гражданственности и патриотизма, чувства любви к Родине.

2 год обучения

- воспитание познавательной активности и творческих способностей учащихся;
- привитие правил и норм поведения в обществе;

3 год обучения

- выработать экологическую культуру, бережное отношение к окружающей нас природе;
- сформировать любовь и гордость за свой край, его природу, культурно-историческом наследиию.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов в год		
		1 год	2 год	3 год
1.	Введение в деятельность	6	8	8
2.	Общая физическая подготовка	16	44	44
3.	Основы туристкой подготовки	20	20	10
4.	Тактико-техническая подготовка	42	72	72
5.	Ориентирование на местности	14	20	20
6.	Краеведение	14	14	18
7.	Основы гигиены	18	18	22
8.	Воспитательные и досуговые мероприятия	4	6	6
9.	Педагогический контроль	2	2	2
10.	Соревновательная деятельность	6	10	12
11.	Итоговое занятие	2	2	2
ВСЕГО:		144	216	216

1.3.2. Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теори я	Практи ка	Форма аттестации
12.	Введение в деятельность	6	4	2	Входящая диагностика. Опрос, сдача нормативов по ОФП.
13.	Общая физическая подготовка	16	2	14	
14.	Основы туристкой подготовки	20	4	16	
15.	Тактико-техническая подготовка	42	4	38	
16.	Ориентирование на местности	14	2	12	

17.	Краеведение	14	6	8	
18.	Основы гигиены	18	4	14	
19.	Воспитательные и досуговые мероприятия	4	0	4	
20.	Педагогический контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.
21.	Соревновательная деятельность	6	2	4	
22.	Итоговое занятие	2	0	2	
ВСЕГО:		144	28	116	

1.3.3. Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
23.	Введение в деятельность	8	4	4	Входящая диагностика. Опрос, сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.
24.	Общая физическая подготовка	44	2	42	
25.	Основы туристской подготовки	20	6	14	
26.	Тактико-техническая подготовка	72	18	54	
27.	Ориентирование на местности	20	4	16	
28.	Краеведение	14	6	8	
29.	Основы гигиены	18	8	10	
30.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	
31.	Педагогический контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.
32.	Соревновательная деятельность	10	2	8	
33.	Итоговое занятие	2	0	2	
ВСЕГО:		216	50	166	

1.3.4. Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
34.	Введение в деятельность	8	4	4	Входящая диагностика. Опрос, сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.
35.	Общая физическая подготовка	44	2	42	
36.	Основы туристской подготовки	10	4	6	
37.	Тактико-техническая подготовка	72	12	60	
38.	Ориентирование на местности	20	6	14	
39.	Краеведение	18	6	12	
40.	Основы гигиены	22	6	16	
41.	Воспитательные и досуговые мероприятия	6	0	6	
42.	Педагогический контроль	2	0	2	Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.
43.	Соревновательная деятельность	12	2	10	
44.	Итоговое занятие	2	0	2	
ВСЕГО:		216	42	174	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в деятельность (6 часов)

Теория: Знакомство с группой. Постановка целей и задач на учебный год. Спортивный туризм – как вид спорта. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Воспитательная роль туризма. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г. Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации.

Практика: Входящая диагностика учащихся. Тест, сдача нормативов по ОФП.

2. Общая физическая подготовка (16 часов)

Теория: Значение ОФП в подготовке туристов. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Практика: Упражнения, направленные на развитие физических качеств:

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением 10 естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

3. Основы туристской подготовки (20 часов)

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе. Туристское

снаряжение, используемое в походах выходного дня. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки)

Практика: Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке. Укладка рюкзака, установка палатки. Виды костров, принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач. Текущий контроль. Тест.

4. Тактико-техническая подготовка (42 часов)

Теория: Техника безопасности при работе со специальным снаряжением. Основная веревка, правила работы с ней. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Естественные и искусственные препятствия. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с узлами, их применение. Что такое дистанции в спортивном туризме. Личные дистанции, связки, командные соревнования и правила их преодоления. Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму.

Практика: Работа со страховочной системой. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и с ФСУ. Техника преодоления препятствий. Отработка техники прохождения этапов дистанций 1-го и 2-го классов. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные веревки, навесная переправа. Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения. Вязка узлов. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «австрийский проводник». Текущий контроль. Преодоление туристской полосы препятствий.

5. Ориентирование на местности (14 часов)

Теория: Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Стреление компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Способы измерения расстояний по карте и на местности.

Практика: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале. Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

6. Краеведение (14 часов)

Теория: Краткая история города Сыктывкар и Эжвинского района. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Сыктывкара и Эжвинского района.

Практика: Игры с карточками, викторины по тематике «Мой родной город». Экскурсии по городу. Выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в городе». Краеведческое ориентирование.

7. Основы гигиены (18 часов)

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Профилактика различных заболеваний. Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практика: Основные приемы оказания первой помощи. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

8. Воспитательные и досуговые мероприятия (4 часа)

Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов.

9. Педагогический контроль (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.

10. Соревновательная деятельность (6 часов)

Теория: Задачи соревнований. Положения и условия соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практика: Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.

11. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.

1.3.3. Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Введение в деятельность (8 часов)

Теория: Цели и задачи на учебный год. Необходимость соблюдения дисциплины на занятиях. Зависимость конечного результата от регулярности тренировок, отсутствия пропусков занятий, самоотдачи на занятиях и психологического настроя. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Причины травматизма. Воспитание сознательной дисциплины обучающихся. Инструктаж по ПДД.

Практика: Входящая диагностика. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.

2. Общая физическая подготовка (44 часа)

Теория: Значение физической культуры в укреплении здоровья. Личная гигиена: тела, одежды, обуви, жилья, сна. Требования к спортивной форме. Закаливание: сущность, значение и методы повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Практика: Упражнения, направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до

предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением 10 естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Челночный бег. Кросс-поход.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

3. Основы туристской подготовки (20 часов)

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма. Виды туристских маршрутов. Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе. Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практика: Просмотр видеофильмов с походов. Разработка маршрута. Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Составление меню в зависимости от времени года. Режим движения и отдыха в походе. Выбор места для бивуака. Установка различных видов палаток. Правила поведения в палатке. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Виды костров. Приготовление пищи на костре, правила обращения с кипятком и открытым огнем. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом. Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач. Составление отчета похода.

4. Тактико-техническая подготовка (72 часа)

Теория: Правила безопасного поведения при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристских соревнований. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий, при

работе с личным и групповым снаряжением. Тактика личного прохождения дистанций 2 класса в зависимости от личностных качеств спортсмена, длины и рельефа дистанции. Правила прохождения дистанций 1 и 2 класса в связке (в группе). Оборудование этапов. Границы этапов, контрольная линия. Штрафы за нарушение условий этапа и их исправление. Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону. Взаимодействие между участниками на дистанции. Роль первого и роль замыкающего. Обязанности капитана. Взаимопомощь на дистанции. Характеристика этапов и их параметры. Изучение техники вязания узлов: «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый», «грейпвайн». Применение узлов в спортивном туризме и бытовое применение.

Практика: Личное и групповое снаряжение. Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подбор снаряжения к различным соревнованиям: к пешеходным, к лыжным, в зале. Маркировка веревки. Вязка узлов. Личное и групповое снаряжение для организации быта на соревнованиях, слетах, походах. Прохождение этапов без использования специального снаряжения: бревно, маятник, гать, кочки, спуск и подъем спортивным способом. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: навесная переправа, спуск по склону и вертикальный спуск с ФСУ, подъем на жумаре, параллельные перила с самостраховкой, траверс, маятник. Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований. Отработка этапов в личке, в связке, в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка (группа): роль первого и роль последнего. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах. Совершенствование техники вязки узлов.

5. Ориентирование на местности (20 часов)

Теория: Определение азимута по карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета. Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.

Практика: Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет. Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков

на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

6. Краеведение (14 часов)

Теория: Растения вокруг нас. Охраняемые растения. Лекарственные растения и их значение. Смешанные и хвойные леса. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Перелетные и зимующие птицы. Помощь птицам зимой. Звери.

Практика: Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет». Тематические прогулки в лес: «Зимний лес и его обитатели: Кто оставил следы?», «Весенний лес: первоцветы».

7. Основы гигиены (18 часов)

Теория: Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Требования к личной гигиене при занятиях спортом в закрытых помещениях и на улице. Причины возникновения травматизма при занятиях спортом. Закаливание, правильный подбор формы, соблюдение техники безопасности при занятиях и соревнованиях, как профилактика от травматизма. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Понятие о транспортировке пострадавшего. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния.

Практика: Ведение дневника самоконтроля. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок для разных погодных условий. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках при травмах различной локализации.

8. Воспитательные и досуговые мероприятия (6 часов)

Практика. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов.

9. Педагогический контроль (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.

10. Соревновательная деятельность (10 часов)

Теория: Задачи соревнований. Положения и условия соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.

11. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.

1.3.4. Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Введение в деятельность (8 часов)

Теория: Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Взаимопомощь, уважение к товарищам, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплина. Чувство команды. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма.

Практика: Входящая диагностика. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.

2. Общая физическая подготовка (44 часа)

Теория: Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Вред курения, наркотиков, алкоголя. Психологический настрой на соревновательную деятельность. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Практика: Упражнения, направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать

партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением 10 естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах.

3. Основы туристской подготовки (10 часов)

Теория: Первые соревнования и слеты по туризму в России. Развитие спортивного туризма в Республике Коми. Зимние походы выходного дня, особенности личного снаряжения, одежды и обуви. Ночевки в зимних условиях в палатке. Приготовление пищи. Опасности зимних походов. Правила поведения в походе. Психологический климат группы. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Решение конфликтных ситуаций.

Практика: Движение на лыжах с рюкзаком, тропление лыжни. Установка палатки «Зима» с печкой. Заготовка дров. Дежурство. Приготовление пищи на костре. Решение ситуационных задач.

4. Тактико-техническая подготовка (72 часа)

Теория: Условия дистанций по спортивному туризму, ее разбор и тактические решения ее прохождения. Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения

для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техника и тактика прохождения дистанций 2 и 3 класса. Командная страховка на дистанциях 3 класса, ее применение.

Практика: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Совершенные ошибки на этапах и их исправление. Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 1 и 2 класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные перила). Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 3 класса соревнований по спортивному туризму. Переправа по бревну маятником, спуск по перилам, навесная переправа, спуски, подъемы, переправа по бревну. Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Решение ситуационных задач. Анализ соревнований.

5. Ориентирование на местности (20 часов)

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности. Выбор оптимального пути. Привязки. Движение по азимуту. Рельеф и его чтение по ходу движения. Легенды контрольных пунктов (КП). Ошибки и их исправление.

Практика: Чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Движение по азимуту. Бег с выходом на линейные, площадные, точечные ориентиры. Развитие навыков чтения карты на бегу. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.

6. Краеведение (18 часов)

Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Полярный и Приполярный Урал, и возможные походы с детьми. Национальные парки РК. Популярны реки Республики для водных походов. Пешие, лыжные, водные маршруты в окрестностях г. Сыктывкара.

Практика: Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом. Разработка маршрутов походов выходного дня (ПВД).

7. Основы гигиены (22 часа)

Теория: Режим дня, закаливание и питание у спортсмена. Средства и методы восстановления после нагрузок. Походная медицинская аптечка, ее состав. Первая помощь при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки. Первая помощь при механических травмах, переломах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Изготовление носилок. Вязка носилок. Имобилизация при травмах. Применение способов транспортировки пострадавшего.

8. Воспитательные и досуговые мероприятия (6 часов)

Практика. Проведение экскурсий, походов выходного дня, конкурсов.

9. Педагогический контроль (2 часа)

Практика: Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.

10. Соревновательная деятельность (12 часов)

Теория: Задачи соревнований. Положения и условия соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1, 2 и 3 класса.

11. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

- Уметь:

- преодолевать естественные препятствия;
- ориентироваться в сложных погодных условиях;
- составлять топографические карты, схемы;
- организовывать туристский быт в экстремальных условиях;

- изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
- Знать:
 - меры безопасности в походе, у воды, у костра;
 - порядок движения в группе, характеристики естественных препятствий и их преодоления;
 - основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи;
 - топографические и спортивные карты, устройство компаса, способы ориентирования.
- Иметь представление в организации и судействе соревнований по различным видам спортивного туризма.
- Применять приобретенный опыт оказания помощи при экстремальной ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД.

Учащийся научится:

- понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом;
- продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее, планируя;
- анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы;
- соотносить свои возможности и качественное выполнение задания;

Познавательные УУД.

Учащийся научится:

- осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению;
- определять самостоятельно цель своей деятельности и задачи по ее выполнению;
- решать тактические и технические задачи в процессе выполнения действий;
- применять на практике полученные знания, умения, навыки.

Коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач;
- получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды;
- участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию;
- сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий;
- принимать участие в коллективном обсуждении проблемы;

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей;
- основы экологического мышления; приобретен опыт природоохранительной деятельности;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной и творческой деятельности;
- качества: целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, готовность прийти на помощь;
- умение принимать решение и брать на себя ответственность.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм» проводятся на базе МАУДО «ЦДТ» и на местности в природной среде. Занятия организуются в оборудованном кабинете соответствующему требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинетах имеется следующее учебное оборудование:

Туристское снаряжение:

- Туристские коврики – 4 шт.;
- Палатка – 1 шт.;
- Компас – 2 шт.;
- Вербка основная (10 м.) – 2 шт.;
- Вербка основная (20 м) – 2 шт.
- Вербка основная (40 м) – 2 шт.
- Петли из основной веревки – 6 шт.
- Индивидуальная страховочная система (ИСС) – 9 шт.
- Карабины – 30 шт.
- Фрикционное спусковое устройство (ФСУ) – 9 шт.
- Устройство для подъема по вертикальным перилам «жумар» - 9 шт.
- Каски – 9 шт.
- Карабин-ролик – 4 шт.
- Набор для изготовления носилок – 1 шт.
- Репшнур (6мм.) – 10 шт.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение:

1. Карты туристические, спортивные- 5 шт.

Интернет-ресурсы:

<https://vk.com/fstrkomi> - Федерация спортивного туризма Коми

<https://tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий (технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения и др.).

Коллективные способы обучения подразумевают построение учебного процесса на основе учёта индивидуальных особенностей каждого учащегося: его опыта, интересов и возможностей, заказа родителей. Обязательное условие: разные ученики должны иметь возможность решать одно и то же содержание, одну и ту же дидактическую задачу разными способами. Как следствие этого принципа – появление разных учебных последовательностей в рамках общего содержания. Принцип всеобщего сотрудничества означает, что каждый учащийся реализует свою программу за счет разных взаимодействий и в разных кооперациях с остальными участниками учебного процесса, позволяя другим за счет себя решать свои цели. Успешное и плодотворное взаимодействие одного учащегося с другими обеспечивается на уроке организационно. Тем самым обеспечивается реализация индивидуальных маршрутов, возникает возможность осваивать учебный материал своими темпами и способами. Временные кооперации учащихся – это организационно выделенные места, где интересы разных партнеров сходятся. Данный метод применим для проведения коллективных занятий, и для их анализа.

Игровые технологии применяются для усвоения темы или раздела программы, как самостоятельная технология, и как часть большого процесса. Иногда применяются в качестве закрепления материала. В образовательном процессе используются игры: учебные, познавательные, репродуктивные, коммуникативные. Предполагается использование игр со строго установленными правилами, с правилами, которые устанавливаются во время игры, со свободной игровой стихией. Игровые технологии позволяют учащемуся, будучи лично заинтересованным, отрабатывать навыки работы в команде, тем самым воспитывая в себе ответственность. В процессе игры ученик мотивирован собственной заданной целью, он в любом случае будет запоминать материал, поданный в ходе игры, поскольку это нужно ему самому.

Дифференцированное обучение применяется при работе с группой учащихся, учитывает их особенности. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета их особенностей. А цель дифференциации – обучение каждого на уровне его возможностей, способностей, особенностей.

Выдача учебного материала основывается на цикличности по принципу расширения и углубления изучаемых тем. Третий год обучения более углубленный. Ребята закрепляют знания правил организации самостоятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования. Особое внимание уделяется тактике и технике пешеходного туризма, вопросам туристского хозяйства и медицинской помощи в походных условиях.

Занятия проводятся как полным составом группы, так и по микрогруппам, с учётом индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. Упор делается на систематичность занятий, которые способствуют приобретению знаний о родном крае, технике и тактике туризма, об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, о действиях в экстремальных ситуациях природного характера. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков, программа предполагает организацию практической деятельности учащихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-спортивного направления дополнительного образования, тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленностью.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы повышалась самостоятельность и инициативность учащихся. Важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, осмысливать потоки информации, полученной во время походов.

В содержании подготовки туриста-спортсмена выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку.

№	Виды подготовки	Компоненты	Направления работы
1.	Физическая	ОФП	Повышение общей дееспособности
		СФП	Развитие специальных физических качеств
2.	Техническая	Предметная	Освоение техники работы с туристическим и специальным снаряжением
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых

			мотивам и благоприятных отношений к тренировочным требованиям
		К соревнованиям	Формирование способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Распределение сил, разработка тактики действий
		Командная	Формирование команды, отработка взаимодействия команды
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта

Весь учебно-воспитательный процесс строится на следующих принципах:

- соразмерность объёма (содержания) материала планируемому времени занятий;
- логическая последовательность учебного материала;
- чёткость изложения содержания каждой темы;
- точно обозначенные цели (задачи) каждой темы занятий;
- согласованность содержания тем по туризму со всеми другими специальными темами программы;
- оптимальное соотношение между теоретическим и практическим объёмами материала;
- определение нормативных пределов технических приёмов и практических заданий.

Методы обучения (словесный: устное изложение, беседа, и др.; наглядный: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и др.; практические: тренинг, тренировочные упражнения, практическая работа и др.).

Средства обучения (визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты и т.п.; аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видео сюжеты и т.п.).

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня

проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

**Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости
1 год обучения**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Входящая диагностика. сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить теоретические знания в области туризма	Определение уровня ОФП Теоретические знания в туризме	Сдача норм ОФП Тестирование	Приложение 1 Приложение 2
Текущий контроль успеваемости. Февраль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Теоретические знания	Тест	Приложение 3
		Практические умения и навыки (Одевание страховочной системы, вязка узлов, ориентирование, оказание первой помощи пострадавшему)	Практические задания	Приложение 4
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Теоретические знания	Тест	Приложение 5
		Определение уровня ОФП Преодоление полосы туристской полосы препятствий	Сдача норм ОФП Тактико-техническая подготовка	Приложение 1 Приложение 6

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Входящая диагностика. сентябрь	Определение исходного уровня подготовки учащихся на начало учебного года	Определение уровня ОФП Проверка остаточных туристских знаний преодоления препятствий.	Сдача норм ОФП Преодоление полосы туристской полосы препятствий	Приложение 1 Приложение 6
Текущий контроль успеваемости. Январь-февраль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Теоретические знания	Тест	Приложение 3
		Практические умения и навыки (Бивуачные работы, ориентирование, вязка узлов, изготовление носилок)	Практические задания	Приложение 4
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения	Теоретические знания	Тест	Приложение 5
		Определение уровня ОФП Преодоление полосы туристской полосы препятствий	Сдача норм ОФП Тактико-техническая подготовка	Приложение 1 Приложение 6

3 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Входящая диагностика. сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определение уровня ОФП	Сдача норм ОФП	Приложение 1
Текущий контроль успеваемости. Январь-февраль	Определить уровень усвоения пройденного материала	Теоретические знания	Тест	Приложение 3
		Практические умения и навыки (Бивуачные работы зимой, ориентирование, вязка узлов, способы транспортировки пострадавших)	Практические задания	Приложение 4
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала 3 года обучения	Теоретические знания Определение уровня ОФП	Тест Сдача норм ОФП	Приложение 5 Приложение 1
		Преодоление полосы туристской полосы препятствий	Тактико-техническая подготовка	Приложение 6

Описание контрольно-измерительных материалов программы

1 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттеста ции
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Сдача нормативов по ОФП Тестирование	Оценка общей физической подготовки учащихся Оценка теоретических знаний в области туризма.	Умение успешно выполнять нормативы по ОФП - Умение самостоятельно отвечать на заданные вопросы.	Подробно критерии представлены в Приложении 1 Приложение 2	Входяща я диагност ика.
2.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Тест, Практические задания.	Проверка теоретических знаний. Вязание узлов и одевание страховочной системы. Чтение карты, знание топографических знаков. Умений по оказанию первой помощи.	- Знание знаков, их названий, умение читать их на карте. - Знания и умения по оказанию первой помощи. - Вязание узлов - Одевание страховочной системы	Подробно критерии представлены в Приложении 3 Приложение 4	Текущ ий контро ль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы 1 года обучения	Тест. Сдача норм ОФП, Анализ и оценка, практических навыков.	Оценка физической подготовленности, теоретических знаний и практических умений	- Знание терминологии в области туризма. - Умение самостоятельно применять изученный материал - Умение успешно выполнять нормативы по ОФП	Подробно критерии представлены в Приложении 1 Приложение 5 Приложение 6	Проме жуточн ая аттеста ция

2 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттес- тации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся на начало учебного года	Сдача нормативов по ОФП Преодоление полосы препятствий	Оценка общей физической подготовки учащихся на начало учебного года, Проверка остаточных туристских знаний преодоления препятствий	Умение успешно выполнять нормативы по ОФП и преодолевать технично туристскую полосу препятствий	Подробно критерии представлены в Приложении 1 Приложение 6	Входя- щая диагно- стика.
2.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Тест, Практические задания.	Проверка освоения новых знаний. Умения применять полученные знания при выполнении работ.	-бивуачные работы, -ориентирование, -вязка узлов, -изготовление носилок, переноска пострадавшего	Подробно критерии представлены в Приложении 3 Приложение 4	Текущ ий контро ль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы 2 года обучения	Тест Сдача норм ОФП Анализ и оценка, практических навыков.	Оценка теоретических знаний, физической подготовленности и практических умений	- Знание терминологии в области туризма. - Умение самостоятельно применять изученный материал - Умение успешно выполнять нормативы по ОФП	Подробно критерии представлены в Приложении 5 Приложение 6	Проме- жуточн ая аттес- тация

3 год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся на начало учебного года	Сдача нормативов по ОФП Преодоление полосы препятствий	Оценка общей физической подготовки учащихся на начало учебного года, Проверка остаточных туристских знаний преодоления препятствий	Умение успешно выполнять нормативы по ОФП и преодолевать технично туристскую полосу препятствий	Подробно критерии представлены в Приложении 1 Приложение 6	Входящая диагностика.
2.	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Тест. Практические задания.	Проверка освоения новых знаний. Умения применять полученные знания при выполнении работ.	-Бивуачные работы зимой, -ориентирование, -вязка узлов, -способы транспортировки пострадавших)	Подробно критерии представлены в Приложении 3 Приложение 4	Текущий контроль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы.	Тест Сдача норм ОФП. Анализ и оценка, практических навыков.	Оценка теоретических знаний, физической подготовленности, и практических умений	- Знание терминологии в области туризма. - Умение самостоятельно применять изученный материал - Умение успешно выполнять нормативы по ОФП	Подробно критерии представлены в Приложении 5 Приложение 6	Промежуточная аттестация

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
3. Стратегия социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав МАУДО «ЦДТ».

Список литературы для педагогов

1. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 1987. – 143 с.
2. Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

3. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.
4. Наставление по оказанию первой помощи раненым и больным. – М.: Военно-медицинская академия, 2000.
5. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
7. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
8. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
9. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
10. Формозов А.Н. Спутник следопыта. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 320 с.

Список литературы для учащихся

1. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов, 2003
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
4. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
Календарно-тематическое планирование
к программе «Спортивный туризм»

1 год обучения

№	Раздел	Наименование темы	Итого	Т	П
1	Введение в деятельность	Теория. Знакомство с группой. Постановка целей и задач на учебный год.	1	1	0
2	Введение в деятельность	Теория. Спортивный туризм – как вид спорта. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Воспитательная роль туризма.	1	1	0
3-4	Введение в деятельность	Практика. Входящая диагностика учащихся. Тест, сдача нормативов по ОФП.	2	0	2
5	Введение в деятельность	Теория. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.	1	1	0
6	Введение в деятельность	Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Основные виды чрезвычайных ситуаций в Эжвинском р-не г. Сыктывкара: «Хлор», «Аммиак», «Пожар». План эвакуации.	1	1	0
7	Общая физическая подготовка	Теория. Значение ОФП в подготовке туристов. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.	1	1	0
8	Общая физическая подготовка	Теория. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.	1	1	0
9-10	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития силы.	2	0	2

11-12	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития быстроты.	2	0	2
13-14	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития гибкости.	2	0	2
15-16	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития ловкости.	2	0	2
17-18	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2
18-20	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка.	2	0	2
21-22	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка.	2	0	2
23	Основы туристской подготовки	Теория. Что такое поход. Цели и задачи похода.	1	1	0
24	Основы туристской подготовки	Теория. Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня.	1	1	0
25	Основы туристской подготовки	Теория. Техника безопасности при проведении туристских походов и соревнований.	1	1	0
26	Основы туристской подготовки	Теория. Обеспечение безопасности на соревнованиях.	1	1	0
27-28	Основы туристской подготовки	Практика. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке.	2	0	2
29-30	Основы туристской подготовки	Практика. Составление меню в зависимости от характера похода и вида похода.	2	0	2
31-32	Основы туристской подготовки	Практика. Укладка рюкзака, установка палатки.	2	0	2
33-34	Основы туристской подготовки	Практика. Виды костров, принадлежности для костра.	2	0	2
35-36	Основы туристской подготовки	Практика. Правила разведения костра. Меры безопасности.	2	0	2
37-38	Основы туристской подготовки	Практика. Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре.	2	0	2
39-40	Основы туристской подготовки	Практика. Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.	2	0	2
41-42	Основы туристской подготовки	Практика. Текущий контроль. Тест.	2	0	2
43	Тактико-техническая	Теория. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением.	1	1	0

	подготовка спортсмена-туриста	Понятие о страховке, само страховка. Знакомство со страховочной системой. Их применение.			
44	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Естественные и искусственные препятствия. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	1	1	0
45-46	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Работа со страховочной системой.	2	0	2
47-48	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Работа с карабинами, с жумаров и с ФСУ.	2	0	2
49	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Понятие "дистанция", "технический этап", "прохождение этапа", "время работы на этапе", "контрольное время работы на этапе", "рабочая зона". Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов.	1	1	0
50	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Узлы их назначение и применение. Что такое дистанции в спортивном туризме. Личные дистанции, связки, командные соревнования и правила их преодоления.	1	1	0
51-52	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Техника преодоления препятствий.	2	0	2
53-54	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка техники прохождения этапов дистанций 1-го и 2-го классов.	2	0	2
55-56	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка техники прохождения этапов дистанций 1-го и 2-го классов.	2	0	2
57-58	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные веревки, навесная переправа.	2	0	2

59-60	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Переправы: по бревну (в том числе и качающемся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатым из жердей, вертикальный маятник, горизонтальный маятник, параллельные веревки, навесная переправа.	2	0	2
61-62	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом.	2	0	2
63-64	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом.	2	0	2
65-66	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Техника свободного лазания.	2	0	2
67-68	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Техника свободного лазания.	2	0	2
69-70	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения.	2	0	2
71-72	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения.	2	0	2
73-74	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Подъемы и спуски по склону с использованием специального снаряжения.	2	0	2
75-76	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Вязка узлов. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «австрийский проводник».	2	0	2
77-78	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Вязка узлов. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «австрийский проводник».	2	0	2

79-80	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Вязка узлов. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «австрийский проводник».	2	0	2
81-82	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Вязка узлов. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающий», «австрийский проводник».	2	0	2
83-84	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Текущий контроль. Преодоление туристской полосы препятствий.	2	0	2
85	Ориентирование на местности	Теория. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности.	1	1	0
86	Ориентирование на местности	Теория. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Способы измерения расстояний по карте и на местности.	1	1	0
87-88	Ориентирование на местности	Практика. Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью.	2	0	2
89-90	Ориентирование на местности	Практика. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.	2	0	2
91-92	Ориентирование на местности	Практика. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.	2	0	2
93-94	Ориентирование на местности	Практика. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале. Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.	2	0	2
95-96	Ориентирование на местности	Практика. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния	2	0	2

		«на глаз».			
97-98	Ориентирование на местности	Практика. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.	2	0	2
99-100	Краеведение	Теория. Краткая история города Сыктывкар и Эжвинского района.	2	2	0
101-102	Краеведение	Теория. Улицы города, история и современность.	2	2	0
103-104	Краеведение	Практика. Игры с карточками, викторины по тематике «Мой родной город».	2	0	2
105-106	Краеведение	Теория. Достопримечательности города Сыктывкара и Эжвинского района.	2	2	0
107-108	Краеведение	Практика. Экскурсия по городу.	2	0	2
109-110	Краеведение	Практика. Выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в городе».	2	0	2
111-112	Краеведение	Практика. Краеведческое ориентирование.	2	0	2
113-114	Основы гигиены	Теория. Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.	2	2	0
115-116	Основы гигиены	Теория. Профилактика различных заболеваний. Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.	2	2	0
117-118	Основы гигиены	Практика. Основные приемы оказания первой помощи.	2	0	2
119-120	Основы гигиены	Практика. Основные приемы оказания первой помощи.	2	0	2
121-122	Основы гигиены	Практика. Основные приемы оказания первой помощи.	2	0	2
123-124	Основы гигиены	Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	2	0	2
125-126	Основы гигиены	Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	2	0	2
127-	Основы гигиены	Практика. Оказание первой помощи	2	0	2

128		условно пострадавшему.			
129-130	Основы гигиены	Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	2	0	2
131-132	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов.	2	0	2
133-134	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов.	2	0	2
135-136	Педагогический контроль	Практика. Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.	2	0	2
137-138	Соревновательная деятельность	Теория. Задачи соревнований. Положение и условия соревнований. Правила и обязанности участников соревнований.	2	2	0
139-140	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.	2	0	2
141-142	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.	2	0	2
143-144	Итоговое занятие	Практика. Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.	2	0	2
ИТОГО:			144	28	116

2 год обучения

№	Раздел	Наименование темы	И	П	Т
1-2	Введение в деятельность	Теория. Цели и задачи на учебный год. Необходимость соблюдения дисциплины на занятиях. Зависимость конечного результата от регулярности тренировок, отсутствия пропусков занятий, самоотдачи на занятиях и психологического настроя.	2	2	0

3-4	Введение в деятельность	Теория. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Причины травматизма. Воспитание сознательной дисциплины обучающихся. Инструктаж по ПДД.	2	2	0
5-6	Введение в деятельность	Практика. Входящая диагностика учащихся. Сдача нормативов по ОФП.	2	0	2
7-8	Введение в деятельность	Практика. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.	2	0	2
9	Общая физическая подготовка	Теория. Значение физической культуры в укреплении здоровья. Личная гигиена: тела, одежды, обуви, жилья, сна.	1	1	0
10	Общая физическая подготовка	Теория. Требования к спортивной форме. Закаливание: сущность, значение и методы повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	1	1	0
11-12	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса	2	0	2
13-14	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах.	2	0	2
15-16	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения на гимнастической стенке.	2	0	2
17-18	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью.	2	0	2
19-20	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития быстроты. Бег с заданием догнать партнера.	2	0	2
21-22	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития быстроты. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.	2	0	2
23-24	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	2	0	2
25-	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития	2	0	2

26	подготовка	гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания.			
27-28	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.	2	0	2
29-30	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка.	2	0	2
31-32	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2	0	2
33-34	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития ловкости. метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".	2	0	2
35-36	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	2	0	2
37-38	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2	0	2
39-40	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные игры.	2	0	2
41-42	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением 10 естественных различных и искусственных препятствий.	2	0	2
43-44	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка. Интервальный и переменный бег.	2	0	2
45-46	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Кросс-поход.	2	0	2
47-48	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах.	2	0	2

49-50	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор.	2	0	2
51-52	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.	2	0	2
53-54	Основы туристской подготовки	Теория. Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма. Виды туристских маршрутов.	2	2	0
55-56	Основы туристской подготовки	Теория. Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе.	2	2	0
57-58	Основы туристской подготовки	Практика. Просмотр видеофильмов с походов. Разработка маршрута. Заполнение маршрутной документации.	2	0	2
59-60	Основы туристской подготовки	Практика. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Комплектование и подготовка снаряжения к походу.	2	0	2
61-62	Основы туристской подготовки	Практика. Составление меню в зависимости от времени года. Режим движения и отдыха в походе.	2	0	2
63-64	Основы туристской подготовки	Практика. Выбор места для бивуака. Установка различных видов палаток. Правила поведения в палатке.	2	0	2
65-66	Основы туристской подготовки	Практика. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Виды костров. Приготовление пищи на костре, правила обращения с кипятком и открытым огнем. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.	2	0	2
67-68	Основы туристской подготовки	Теория. Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.	2	2	0
69-70	Основы туристской подготовки	Практика. Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач. Составление отчета похода.	2	0	2
71-72	Основы туристской подготовки	Практика. Текущий контроль. Тест.	2	0	2

73-74	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Правила безопасного поведения при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристских соревнований.	2	2	0
75-76	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий, при работе с личным и групповым снаряжением. Тактика личного прохождения дистанций 2 класса в зависимости от личностных качеств спортсмена, длины и рельефа дистанции.	2	2	0
77-78	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Правила прохождения дистанций 1 и 2 класса в связке (в группе). Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону.	2	2	0
79-80	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Личное и групповое снаряжение. Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему.	2	0	2
81-82	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подбор снаряжения к различным соревнованиям: к пешеходным, к лыжным, в зале.	2	0	2
83-84	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Оборудование этапов. Границы этапов, контрольная линия. Штрафы за нарушение условий этапа и их исправление.	2	2	0
85-86	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Организация сопровождения на этапах, организация перил на этапах «Спуск» и «Подъем» по склону. Взаимодействие между участниками на дистанции.	2	2	0
87-88	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Маркировка веревки. Вязка узлов.	2	0	2
89-90	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Личное и групповое снаряжение для организации быта на соревнованиях, слетах, походах.	2	0	2

91-92	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов без использования специального снаряжения: бревно, маятник, гать, кочки, спуск и подъем спортивным способом.	2	0	2
93-94	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов без использования специального снаряжения: бревно, маятник, гать, кочки, спуск и подъем спортивным способом.	2	0	2
95-96	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: навесная переправа.	2	0	2
97-98	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: спуск по склону и вертикальный спуск с ФСУ.	2	0	2
99-100	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: подъем на жумаре.	2	0	2
101-102	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: параллельные перила с самостраховкой.	2	0	2
103-104	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Прохождение этапов с помощью специального снаряжения: траверс, маятник.	2	0	2
105-106	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий.	2	0	2
107-108	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Роль первого и роль замыкающего. Обязанности капитана. Взаимопомощь на дистанции. Характеристика этапов и их параметры.	2	2	0
109-110	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в личке, в связке, в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
111-112	Тактико-техническая	Практика. Отработка этапов в личке, в связке, в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2

	подготовка спортсмена-туриста	го класса.			
113-114	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
115-116	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Взаимопомощь на дистанции. Характеристика этапов и их параметры.	2	2	0
117-118	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах.	2	0	2
119-120	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Взаимодействие участников на дистанции связка (группа): роль первого и роль последнего.	2	0	2
121-122	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах.	2	0	2
123-124	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах.	2	0	2
125-126	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах	2	0	2
127-128	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка правильной техники и скорости работы на технических этапах	2	0	2
129-130	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
131-132	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
133-134	Тактико-техническая	Теория. Изучение техники вязания узлов: «стремя», «двойной проводник»,	2	2	0

	подготовка спортсмена-туриста	«карабинная удавка», «брамшкотовый», «грейпвайн».			
135-136	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
137-138	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
139-140	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
141-142	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Применение узлов в спортивном туризме и бытовое применение.	2	2	0
143-144	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Текущий контроль. Преодоление туристской полосы препятствий.	2	0	2
145-146	Ориентирование на местности	Теория. Определение азимута по карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.	2	2	0
147-148	Ориентирование на местности	Теория. Определение расстояния до недоступного предмета. Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.	2	2	0
149-150	Ориентирование на местности	Практика. Игры и упражнения на запоминание условных знаков.	2	0	2
151-152	Ориентирование на местности	Практика. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров.	2	0	2
153-154	Ориентирование на местности	Практика. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам.	2	0	2
155-156	Ориентирование на местности	Практика. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Упражнения по определению азимута по карте.	2	0	2
157-	Ориентирование на	Практика. Взятие азимута на предмет.	2	0	2

158	местности	Определение расстояния по карте. Измерение длины шага.			
159- 160	Ориентирование на местности	Практика. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.	2	0	2
161- 162	Ориентирование на местности	Практика. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния.	2	0	2
163- 164	Ориентирование на местности	Практика. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.	2	0	2
165- 166	Краеведение	Теория. Растения вокруг нас. Охраняемые растения. Лекарственные растения и их значение.	2	2	0
167- 168	Краеведение	Теория. Смешанные и хвойные леса. Полезные и ядовитые ягоды и грибы	2	2	0
169- 170	Краеведение	Теория. Перелетные и зимующие птицы. Помощь птицам зимой. Звери.	2	2	0
171- 172	Краеведение	Практика. Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет».	2	0	2
173- 174	Краеведение	Практика. Тематические прогулки в лес: «Зимний лес и его обитатели: Кто оставил следы?».	2	0	2
175- 176	Краеведение	Практика. Тематические прогулки в лес: «Зимний лес и его обитатели: Кто оставил следы?».	2	0	2
177- 178	Краеведение	Практика. Тематическая прогулка в лес: «Весенний лес: первоцветы».	2	0	2
179- 180	Основы гигиены	Теория. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	2	2	0
181- 182	Основы гигиены	Теория. Требования к личной гигиене при занятиях спортом в закрытых помещениях и на улице. Причины возникновения травматизма при занятиях спортом. Закаливание, правильный подбор формы, соблюдение	2	2	0

		техники безопасности при занятиях и соревнованиях, как профилактика от травматизма.			
183-184	Основы гигиены	Теория. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.	2	2	0
185-186	Основы гигиены	Теория. Понятие о транспортировке пострадавшего. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния.	2	2	0
187-188	Основы гигиены	Практика. Ведение дневника самоконтроля. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.	2	0	2
189-190	Основы гигиены	Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок для разных погодных условий.	2	0	2
191-192	Основы гигиены	Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему.	2	0	2
193-194	Основы гигиены	Практика. Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок.	2	0	2
195-196	Основы гигиены	Практика. Транспортировка пострадавшего на носилках при травмах различной локализации.	2	0	2
197-198	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсии.	2	0	2
199-200	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение похода в музей.	2	0	2
201-202	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение конкурсов.	2	0	2
203-204	Педагогический контроль	Практика. Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача	2	0	2

		нормативов по тактико-технической подготовке.			
205-206	Соревновательная деятельность	Теория. Задачи соревнований. Положение и условия соревнований. Правила и обязанности участников соревнований.	2	2	0
207-208	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты.	2	0	2
209-210	Соревновательная деятельность	Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.	2	0	2
211-212	Соревновательная деятельность	Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.	2	0	2
213-214	Соревновательная деятельность	Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса.	2	0	2
215-216	Итоговое занятие	Практика. Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.	2	0	2
ИТОГО:			216	50	166

3 год обучения

№	РАЗДЕЛ	Наименование темы	И	Т	П
1-2	Введение в деятельность	Теория. Результаты летней самоподготовки. Целеполагание на учебный год. Значение самоконтроля и взаимоконтроля. Взаимопомощь, уважение к товарищам, ответственность за свои поступки, организованность и дисциплина.	2	2	0
3-4	Введение в деятельность	Теория. Чувство команды. Сознательное отношение к занятиям, выступлениям, соревнованиям. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Профилактика травматизма.	2	2	0
5-6	Введение в деятельность	Практика. Входящая диагностика учащихся. Сдача нормативов по ОФП.	2	0	2
7-8	Введение в деятельность	Практика. Входящая диагностика учащихся. Сдача нормативов по	2	0	2

		тактико-технической подготовке.			
9	Общая физическая подготовка	Теория. Режим спортсмена. Цикличность тренировочного процесса (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Вред курения, наркотиков, алкоголя.	1	1	0
10	Общая физическая подготовка	Теория. Психологический настрой на соревновательную деятельность. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).	1	1	0
11-12	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития силы.	2	0	2
13-14	Общая физическая подготовка	Практика. Отработка упражнения для развития силы.	2	0	2
15-16	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития специальной силы.	2	0	2
17-18	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития быстроты.	2	0	2
19-20	Общая физическая подготовка	Практика. Отработка упражнения для развития быстроты.	2	0	2
21-22	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития специально быстроты.	2	0	2
23-24	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития гибкости.	2	0	2
25-26	Общая физическая подготовка	Практика. Отработка упражнения для развития гибкости.	2	0	2
27-28	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития специально гибкости.	2	0	2
29-30	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития ловкости.	2	0	2
31-32	Общая физическая подготовка	Практика. Отработка упражнения для развития ловкости.	2	0	2
33-34	Общая физическая подготовка	Практика. Упражнения для развития специальной ловкости.	2	0	2
35-36	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2
37-38	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2

39-40	Общая физическая подготовка	Практика. Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2
41-42	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка.	2	0	2
43-44	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка.	2	0	2
45-46	Общая физическая подготовка	Практика. Кроссовая подготовка.	2	0	2
47-48	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка.	2	0	2
49-50	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка.	2	0	2
51-52	Общая физическая подготовка	Практика. Лыжная подготовка.	2	0	2
53-54	Основы туристской подготовки	Теория. Первые соревнования и слеты по туризму в России. Развитие спортивного туризма в Республике Коми.	2	2	0
55-56	Основы туристской подготовки	Теория. Зимние походы выходного дня, их отличительные особенности.	2	2	0
57-58	Основы туристской подготовки	Практика. Движение на лыжах с рюкзаком, тропление лыжни. Установка палатки «Зима» с печкой. Заготовка дров. Дежурство. Приготовление пищи на костре.	2	0	2
59-60	Основы туристской подготовки	Практика. Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.	2	0	2
61-62	Основы туристской подготовки	Практика. Текущий контроль. Тест.	2	0	2
63-64	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Условия дистанций по спортивному туризму, ее разбор и тактические решения ее прохождения.	2	2	0
65-66	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Многообразие тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований.	2	2	0
67-68	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом.	2	2	0

69-70	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.	2	2	0
71-72	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Техника и тактика прохождения дистанций 1-го и 2-го класса.	2	2	0
73-74	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации.	2	0	2
75-76	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в личке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
77-78	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в личке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
79-80	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в личке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
81-82	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в личке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
83-84	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в связке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
85-86	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в связке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
87-88	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в связке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
89-90	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в связке на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
91-92	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
93-94	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
95-96	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Отработка этапов в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2
97-98	Тактико-техническая подготовка	Практика. Отработка этапов в команде на дистанциях 1-го и 2-го класса.	2	0	2

	спортсмена-туриста				
99-100	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Теория. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.	2	2	0
101-102	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Личное и командное прохождение технических этапов.	2	0	2
103-104	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 3 класса соревнований по спортивному туризму.	2	0	2
105-106	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 3 класса соревнований по спортивному туризму.	2	0	2
107-108	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 3 класса соревнований по спортивному туризму.	2	0	2
109-110	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 3 класса соревнований по спортивному туризму.	2	0	2
111-112	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Маркировка веревки.	2	0	2
113-114	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
115-116	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
117-118	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Совершенствование техники вязки узлов.	2	0	2
119-120	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Решение ситуационных задач.	2	0	2
121-122	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Решение ситуационных задач.	2	0	2
123-124	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Решение ситуационных задач.	2	0	2
125-126	Тактико-техническая подготовка	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2

	спортсмена-туриста				
127-128	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
129-130	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
131-132	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Анализ и разбор соревнований.	2	0	2
133-134	Тактико-техническая подготовка спортсмена-туриста	Практика. Текущий контроль. Преодоление туристской полосы препятствий.	2	0	2
135-136	Ориентирование на местности	Теория. Особенности ориентирования в лесной местности. Выбор оптимального пути. Привязки. Движение по азимуту.	2	2	0
137-138	Ориентирование на местности	Теория. Рельеф и его чтение по ходу движения.	2	2	0
139-140	Ориентирование на местности	Теория. Легенды КП. Ошибки и их исправление.	2	2	0
141-142	Ориентирование на местности	Практика. Чтение спортивных карт.	2	0	2
143-144	Ориентирование на местности	Практика. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий.	2	0	2
145-146	Ориентирование на местности	Практика. Движение по солнцу без компаса. Движение по азимуту.	2	0	2
147-148	Ориентирование на местности	Практика. Бег с выходом на линейные, площадные, точечные ориентиры.	2	0	2
149-150	Ориентирование на местности	Практика. Развитие навыков чтения карты на бегу.	2	0	2
151-152	Ориентирование на местности	Практика. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.	2	0	2
153-154	Ориентирование на местности	Практика. Ориент-шоу - тренировка в спортивном зале.	2	0	2
155-156	Краеведение	Теория. Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом.	2	2	0
157-158	Краеведение	Теория. Полярный и Приполярный Урал, и возможные походы с детьми.	2	2	0

159-160	Краеведение	Теория. Национальные парки РК.	2	2	0
161-162	Краеведение	Практика. Популярные реки Республики для водных походов.	2	0	2
163-164	Краеведение	Практика. Пешие, лыжные, водные маршруты в окрестностях г. Сыктывкара.	2	0	2
165-166	Краеведение	Практика. Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом.	2	0	2
167-168	Краеведение	Практика. Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом.	2	0	2
169-170	Краеведение	Практика. Разработка маршрутов ПВД.	2	0	2
171-172	Краеведение	Практика. Разработка маршрутов ПВД.	2	0	2
173-174	Основы гигиены	Теория. Режим дня, закаливание и питание у спортсмена.	2	2	0
175-176	Основы гигиены	Теория. Средства и методы восстановления после нагрузок.	2	2	0
177-178	Основы гигиены	Теория. Походная медицинская аптечка, ее состав. Первая помощь при различных травмах.	2	2	0
179-180	Основы гигиены	Практика. Формирование походной медицинской аптечки.	2	0	2
181-182	Основы гигиены	Практика. Первая помощь при механических травмах, переломах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе.	2	0	2
183-184	Основы гигиены	Практика. Шок. Первая помощь при травматическом шоке.	2	0	2
185-186	Основы гигиены	Практика. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	2	0	2
187-188	Основы гигиены	Практика. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте.	2	0	2
189-190	Основы гигиены	Практика. Изготовление носилок. Вязка носилок.	2	0	2
191-192	Основы гигиены	Практика. Иммобилизация при травмах.	2	0	2
193-194	Основы гигиены	Практика. Применение способов транспортировки пострадавшего.	2	0	2

195-196	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов	2	0	2
197-198	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов	2	0	2
199-200	Воспитательные и досуговые мероприятия	Практика. Проведение экскурсий, походов в музеи, проведение конкурсов	2	0	2
201-202	Педагогический контроль	Практика. Промежуточная аттестация. Тест. Сдача нормативов по ОФП. Сдача нормативов по тактико-технической подготовке.	2	0	2
203-204	Соревновательная деятельность	Теория. Задачи соревнований. Положение и условия соревнований. Правила и обязанности участников соревнований.	2	2	0
205-206	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2	0	2
207-208	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2	0	2
209-210	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2	0	2
211-212	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2	0	2
213-214	Соревновательная деятельность	Практика. Контрольные и тренировочные старты. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2	0	2
215-216	Итоговое занятие	Практика. Подведение итогов учебного года. Вручение благодарностей. Планирование дальнейшей деятельности на летний оздоровительный период.	2	0	2
ИТОГО:			216	42	174

Контрольно-измерительные материалы

Приложение №1

Общая физическая подготовленность (ОФП) учащихся

Входящая диагностика проводится с целью определения уровня развития учащегося. Форма проведения - сдача нормативов по ОФП. Результаты учащихся фиксируются для сравнительного анализа по итогам промежуточной аттестации в конце года на всех годах обучения.

возраст	уровень	ОФП (юноши)			ОФП (девушки)		
		Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
8-9 лет	3 балла	9,1	18	37	9,4	12	32
	2 балла	9,8	11	25	10,2	7	22
	1 балл	10,5	5	20	10,8	4	17
10-11 лет	3 балла	8,4	22	43	8,6	13	37
	2 балла	9,2	13	33	9,4	7	28
	1 балл	9,7	10	26	10,1	5	23
12-13 лет	3 балла	7,7	29	47	8,0	15	41
	2 балла	8,5	18	37	8,9	9	31
	1 балл	9,2	12	31	9,6	6	27
14-15 лет	3 балла	7,1	37	50	7,9	16	44
	2 балла	7,7	25	40	8,7	11	35
	1 балл	8,2	19	34	9,1	7	31
16-17 лет	3 балла	6,9	43	51	7,7	17	45
	2 балла	7,6	32	41	8,6	12	37
	1 балл	7,9	25	35	8,7	8	32

Входящая диагностика по программе «Спортивный туризм»

Вопросы к учащимся для тестирования и оценки первоначальных знаний учащихся о туризме.

1. Что нужно ПЕРВЫМ ДЕЛОМ сделать, если вы заблудились? (отметьте правильное)
 - а. остановиться и прислушаться
 - б. попытаться найти еду
 - в. идти дальше в том же направлении
 - г. просто развернуться на 180 градусов и идти назад
2. Какой номер телефона надо набрать, если есть сотовая связь
 - а. 911
 - б. 02
 - в. 04
 - г. 112
3. Какая основная опасность подстерегает заблудившегося в первые минуты?
 - а. страх, паника
 - б. дикие звери
 - в. холод
 - г. смерть от голода
4. Сколько существует основных сторон горизонта?
 - а. 2
 - б. 4
 - в. 6
 - г. 8
5. Если встать лицом к северу, то какая сторона горизонта будет слева?
 - а. северо-запад
 - б. восток
 - в. юг
 - г. запад
6. Где нельзя разбивать бивуак (походный лагерь)?
 - а) Рядом с лесным массивом
 - б) Возле реки
 - в) Рядом с горной речкой
7. Что необходимо делать с костром, покидая место бивуака?
 - а) Оставить тлеющие угольки другим туристам
 - б) Залить костёр
 - в) Заготовить дрова для костра

Правильные ответы: 1а, 2 г, 3а, 4б, 5г, 6в, 7б

За каждый правильный ответ учащийся получает 1 балл (максимум - 7 баллов)

**Текущий контроль успеваемости
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной
общеразвивающей программе «Спортивный туризм»**

Приложение №3

Тест для учащихся 1 год обучения

1. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

Пеший
Горный
Лыжный
Конный

2. Что из снаряжения туриста является групповым:

Палатка
Спальник
Рюкзак
Коврик

3. К личному снаряжению туриста не относится:

Кеды
Ложка
Котелок
Штормовка

4. Костер нельзя разжигать

На поляне
У реки
Под деревом
В карьере

Тест для учащихся 2 год обучения

1. Собираясь в поход, необходимо взять с собой (исключите ненужную вещь)

Компас
Калькулятор
Спички
Карту

2. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

Через 2 часа
Через 40 минут
Через 1 час
Через 20 минут

3. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

Справа, по ходу движения
Посередине дороги
Слева, навстречу транспорту
Рядом с дорогой по лесу

4. Что является самой распространенной причиной возникновения потертостей в походах:

Плохо подогнанная обувь

Отсутствие головного убора

Укусы насекомых

Тест для учащихся 3 год обучения

1. Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи

При ожогах (в)

При порезах (г)

При растяжениях и ушибах (б)

При потертостях и мозолях (а)

а. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь

б. наложить холод и сделать тугую повязку

в. Промыть холодной водой в течении 10-15 минут, наложить повязку

г. промыть, обработать йодом и перевязать

2. Какую воду можно употреблять в походе

Речную

Озерную

Кипяченную

Талую

3. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

Валежник

Растущие деревья

Сухостой

Бересту

4. В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно

Перекопать землю и засыпать песком

Снять дерн и по окончании похода положить на место

Окопать место костра.

Текущий контроль успеваемости по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»

Приложение 4

Практические умения и навыки 1 года обучения

- 1 задание «Страховочная система». Учащиеся одевают страховочные системы, подгоняют их под себя.
- 2 задание «Узлы». Учащиеся завязывают узлы: «штык», «проводник восьмерка», «прямой», «полу-грейпвайн», «грейпвайн», «австрийский проводник».
- 3 задание «Ориентирование». Учащиеся определяют стороны горизонтов по карте, с помощью компаса, умеет брать азимут на предмет, и находить направление движения по азимуту.
- 4 задание «Оказание первой помощи пострадавшему». Учащиеся вытаскивают карточку, на которой написана травма в походе. Необходимо оказать первую помощь «условно» пострадавшему.

Практические умения и навыки 2 года обучения

- 1 задание «Бивуачные работы». Учащимся выдаются карточки «бивуак» (4 палатки, костер, дрова). Ватман, на котором нарисованы (населенный пункт, река, дерево с осиным гнездом, водопад, место старого костровища). Учащимся необходимо за 3 минуты разместить правильно вещи на бивуаке и назвать расстояние до тех или иных предметов.
- 2 задание «Узлы». Учащиеся завязывают узлы: «академический», «стремя», «проводник», «ткацкий», «встречный» «схватывающий».
- 3 задание «Ориентирование». Учащиеся измеряют расстояние на карте, вычисляют азимут от одной контрольной точки до другой. Зная азимут на контрольные пункты (КП) и расстояние до этого КП, находят на местности от места старта 1 КП, там находят одну букву зашифрованного слова. От 1 КП находят 2 КП и придя правильно на КП, также обнаруживают

следующую букву зашифрованного слова. Таким образом двигаются на 3 КП и на 4 КП. Собрав все КП правильно на финише сообщают кодовое слово.

4 задание «Оказание первой помощи пострадавшему». Учащиеся разбиваются на команды по 4-5 человек. Задача участников смастерить носилки и перенести условно пострадавшего от одной контрольной точки, до другой контрольной точки.

Практические умения и навыки 3 года обучения

1 задание «Бивуачные работы зимой». Учащиеся на местности организуют туристский быт. Разбивают лагерь.

2 задание «Узлы». Учащиеся завязывают узлы: «булинь», «шкотовый», «брам-шкотовый», «карабинная удавка», «маркировочный узел», «узел Бахмана».

3 задание «Ориентирование». Учащимся выдаются карты, на которых обозначены 10 КП. Задача учащихся за короткое время собрать 7 КП.

4 задание «Оказание первой помощи пострадавшему». Учащиеся разбиваются на команды по 4-5 человек. Задача команды продемонстрировать разные способы транспортировки условна пострадавшего.

Оценка владения техническими действиями

Высокий уровень (3 балла) - учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами, учащийся умеет самостоятельно выполнить задания

Средний уровень (2 балла) - учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов, учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога

Низкий уровень (1 балл) - учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов, учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий

**Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной
общеразвивающей программе «Спортивный туризм»**

Приложение 5

Тест для учащихся 1 года обучения

Блок ориентирование (максимально 4 балла)

1. Каким знаком на картах изображается место старта?
Квадрат
Треугольник
Окружность
2. Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?
Озёра и болота
Дороги и заборы
Ямки и микроямки
3. Компас – это прибор для определения:
Расстояния
Направления ветра
Сторон горизонта
4. Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?
Зеленый
Синий
Красный

Блок туристская подготовка (максимально 6 баллов)

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)
Пеший туризм
Водный туризм
Конный туризм
Лыжный туризм
Мототуризм

Спелеотуризм (пещерный туризм)

Горный

2. Бивуак – это...? (дай определение)

Вид развлечений в лесу

Место, подготовленное для ночлега и отдыха

Туристический узел

3. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

Быть ловким, смелым

Уметь готовить

Учиться на отлично

Уметь плавать

Знать карту и стороны горизонта

4. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

Палатка

Рюкзак

Котелок

Дождевик

Блок краеведение (максимально 5 баллов)

1. Что означает цвет (белый, зеленый или синий) на флаге Республики Коми?

Синий – (бескрайнее небо)

Зеленый – (богатство тайги)

Белый – (чистоту снега)

2. Какие горы расположены на востоке Республики Коми?

Кавказ

Уральские

Алтай

3. Какие реки являются притоками реки Вычегды? (2 реки)

Ижма

Сысола

Вашка

Вымь

4. Какой памятник природы Республики Коми Является одним из чудес России?
(Мань Пупу –Нер)

Тест для учащихся 2 года обучения

Блок ориентирование (максимально 4 балла)

1. Азимутом называют угол между направлением на:
Север и направлением на заданную точку
Север и направлением тени от солнца.
Юг и направлением на объект
2. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:
По выбору
Заданного направления
На маркированной трассе
3. Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:
Маркированной трассе
Заданном направлении
4. Каким цветом изображают на спортивных картах рельеф?
Зеленый
Черным
Коричневым

Блок туристская подготовка (максимально 6 баллов)

1. «Класс дистанции» зависит:
От количества участвующих команд;
От спортивной квалификации участников;
От количества дистанций;
От количества, трудности и разнообразия препятствий

1. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:
Справа, по ходу движения
Посередине дороги
Слева, навстречу транспорту
Рядом с дорогой по лесу
2. К личному снаряжению туриста не относится?
Кеды
Рюкзак
Котелок
Спальник
Лыжи
3. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?
Катамаран
Фонарик
Пила
Кружка

Блок краеведение (максимально 5 баллов)

1. Какое село располагалось на месте Эжвинского района?
Слобода
Слуда
Сторожевск
2. Самый старый город Республики Коми
Воркута
Ухта
Сыктывкар
Печора
3. Какое озеро является самым большим на территории Республики Коми?
Синдорское
Ям- озеро

Косминское

4. Какой зверь является главным в гербе Республики Коми?

Лось

Медведь

Олень

5. Как называется самое большое болото на территории Республики Коми?

(Океан)

Тест для учащихся 3 года обучения

Блок ориентирование (максимально 4 балла)

1. Вы пришли в точку КП, а призм нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?

Не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Выйду ещё раз на привязку и иду на КП

Начну поиск по системе прочёсывания

2. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

Линейка

Курвиметр

Измерительная лента

3. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

Максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

Максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

4. Линейными ориентирами называются:

Дороги, ручьи

Поля, открытые пространства

Микрообъекты

Блок туристская подготовка (максимально 6 баллов)

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил сопровождения?
Не менее 6 мм;
Не менее 8 мм;
Не менее 10 мм
 2. Что можно использовать для блокировки грудной обвязки беседки?
Веревка диаметром не менее 10 мм;
Двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
Равнопрочная стропа
 3. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?
При выполнении страховки
При работе сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил тонкого льда
При торможении носилок, движущихся по навесной переправе
При работе веревкой при укладке бревна через преграду
 4. Чем обязательно должна быть оборудована каска?
Номером участника
Названием команды
Шнуром-каскаоулавливателем
- Блок краеведение (максимально 5 баллов)**
1. В каком районе республики находится одно из семи чудес России Мань-Пу-Пунер?
Троицко- Печорский район
Сыктывдинский район
Ижемский район
Усть-куломский район
 2. Назовите одну из высочайших вершин Уральских гор на территории РК?
Манарага
Неройка

Народная

3. Какая из крупнейших рек республики является притоком Северной Двины?

Сысола

Печора

Вычегда

4. Какие охраняемые природные территории есть в Республике Коми?

(Печоро – Илычский заповедник, Национальный парк «ЮгыдВа»)

Промежуточная аттестация
Практические задания по тактико-технической подготовке
1 года обучения

Прохождение полосы препятствия по спортивному туризму:

1. Этап «Кочки» - учащийся перескакивая с кочки на кочку преодолевает «болото»
2. Этап «Подъем» - учащийся с помощью «жумара» осуществляет подъем по перилам
3. Этап «Траверс» - учащийся, не теряя «самостраховки» преодолевает траверс
4. Этап «Спуск» - учащийся с помощью ФСУ осуществляет спуск по перилам
5. Этап «Бревно» - учащийся преодолевает бревно с помощью перил способом «маятник» на усе «самостраховки»

Это же практическое задание учащиеся выполняют в начале 2 года обучения для выявления остаточных знаний по туристской технике преодоления препятствий и сравнительного анализа результатов.

2 год обучения

1. Этап «Параллельные веревки»
2. Этап «Маятник»
3. Этап «Навесная переправа»
4. Этап «Бревно»
5. Этап «Спуск-траверс-подъем»

Это же практическое задание учащиеся выполняют в начале 3 года обучения для выявления остаточных знаний по туристской технике преодоления препятствий и сравнительного анализа результатов.

3 год обучения

Учащиеся в парах преодолевают туристскую полосу препятствий. На этапах осуществляют сопровождение.

1. Этап «Навесная переправа»
2. Этап «Параллельные веревки»
3. Этап «Бревно»
4. Этап «Спуск-подъем»

5. Этап «Подъем по вертикальным перилам»

Уровень	Оценка на каждом этапе
Высокий уровень (3 балла)	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами, учащийся умеет самостоятельно выполнить задания
Средний уровень (2 балла)	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов, учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога
Низкий уровень (1 балл)	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов, учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий

Уровень знаний и умений	Уровень теоретических знаний	Уровень ОФП	Тактико-техническая подготовка	Общий балл
Высокий	13-15 баллов	8-9 баллов	13-15 баллов	32-39 баллов
Средний	9-12 баллов	6-7 баллов	9-12 баллов	24-31 баллов
Низкий	0-9 баллов	0-5 баллов	0-9 баллов	0-23 баллов

Форма протокола для оценки входящей диагностики 1 г.о.:

Протокол входящей диагностики по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теория	Общая физическая подготовка			Сумма баллов	Результат (уровень)
			Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		
1.							
2.							
3.							

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Уровень начальной подготовки	Уровень теоретических знаний	Уровень ОФП	Общий балл
Высокий	6-7 баллов	8-9 баллов	14-16 баллов
Средний	4-5 баллов	6-7 баллов	10-13 баллов
Низкий	0-3 балла	0-5 баллов	0-9 баллов

Форма протокола для оценки входящей диагностики 2 г.о.:

Протокол промежуточной аттестации
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	ОФП			Тактико-техническая подготовка			сумма баллов	Результат (уровень)
		Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)	«Одевание страховочной системы»	«Кочки»	«Подъем-траверс- спуск»		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Итого: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (100%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____

Педагог дополнительного образования _____

Заведующий отделом _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Уровень исходного уровня на начало учебного года	Уровень ОФП	Уровень тактико-технической подготовки	Общий балл
Высокий	8-9 баллов	8-9 баллов	16-18 баллов
Средний	6-7 баллов	6-7 баллов	12-15 баллов
Низкий	0-5 баллов	0-5 баллов	0-11 баллов

Форма протокола для оценки входящей диагностики 3 г.о.:

Протокол промежуточной аттестации
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	ОФП			Тактико-техническая подготовка			сумма баллов	Результат (уровень)
		Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин)					
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Итого: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (100%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____

Педагог дополнительного образования _____

Заведующий отделом _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Уровень исходного уровня на начало учебного года	Уровень ОФП	Уровень тактико-технической подготовки	Общий балл
Высокий	8-9 баллов	8-9 баллов	16-18 баллов
Средний	6-7 баллов	6-7 баллов	12-15 баллов
Низкий	0-5 баллов	0-5 баллов	0-11 баллов

Форма протокола для оценки текущего контроля 1 г.о.:

Протокол входящей диагностики по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теория	Практические умения и навыки				Сумма баллов	Результат (уровень)
			«Страховочная система»	«Узлы»	«Ориентирование»	«Оказание первой помощи пострадавшему»		
1.								
2.								
3.								

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Уровень текущих знаний и умений (1 год обучения)	Уровень теоретических знаний	Практические умения и навыки	Общий балл
Высокий	13-15 баллов	10-12 баллов	23-27 баллов
Средний	10-12 баллов	7-9 баллов	17-22 баллов
Низкий	0-9 балла	4-6 баллов	0-16 баллов

Форма протокола для оценки текущего контроля 2 г.о.:

Протокол входящей диагностики по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теория	Практические умения и навыки				Сумма баллов	Результат (уровень)
			«Страховочная система»	«Узлы»	«Ориентирование»	«Оказание первой помощи пострадавшему»		
1.								
2.								
3.								

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Уровень текущих знаний и умений (1 год обучения)	Уровень теоретических знаний	Практические умения и навыки	Общий балл
Высокий	13-15 баллов	10-12 баллов	23-27 баллов
Средний	10-12 баллов	7-9 баллов	17-22 баллов
Низкий	0-9 балла	4-6 баллов	0-16 баллов

Форма протокола для оценки текущего контроля 3 г.о.:

Протокол входящей диагностики по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения:

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теория	Практические умения и навыки				Сумма баллов	Результат (уровень)
			«Страховочная система»	«Узлы»	«Ориентирование»	«Оказание первой помощи пострадавшему»		
1.								
2.								
3.								

Результаты входящей диагностики

«В» - чел., %; «С» - чел., %; «Н» - чел., %

Педагог дополнительного образования _____

Ф.И.О.

Уровень текущих знаний и умений (1 год обучения)	Уровень теоретических знаний	Практические умения и навыки	Общий балл
Высокий	13-15 баллов	10-12 баллов	23-27 баллов
Средний	10-12 баллов	7-9 баллов	17-22 баллов
Низкий	0-9 балла	4-6 баллов	0-16 баллов

Форма протокола для оценки промежуточной аттестации 1 г.о.:

Протокол промежуточной аттестации
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения: 1 год обучения

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Входящая диагностика	теория	ОФП			Тактико-техническая подготовка			Общее количество баллов	Общий уровень освоения программного материала	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
				Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	«Одевание страховочной системы»	«Кочки»	«Подъем-траверс-спуск»			
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												

Итого: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (100%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____

Педагог дополнительного образования _____

Заведующий отделом _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Форма протокола для оценки промежуточной аттестации 2 г.о.:

Протокол промежуточной аттестации
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения: 2 год обучения

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Входящая диагностика	теория	ОФП			Тактико-техническая подготовка			Общее количество баллов	Общий уровень освоения программного материала	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
				Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	«Одевание страховочной системы»	«Кочки»	«Подъем-траверс-спуск»			
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Итого: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (100%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____

Педагог дополнительного образования _____

Заведующий отделом _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Форма протокола для оценки промежуточной аттестации 3 г.о.:

Протокол промежуточной аттестации
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе: «Спортивный туризм»

Дата проведения:

Год обучения: 3 год обучения

№ группы:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Входящая диагностика	теория	ОФП			Тактико-техническая подготовка			Общее количество баллов	Общий уровень освоения программного материала	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
				Челночный бег 3*10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	«Одевание страховочной системы»	«Кочки»	«Подъем-траверс-спуск»			
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												

Итого: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - 0 чел., 0 %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (100%) завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № _____

Педагог дополнительного образования _____

Заведующий отделом _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ УУД									Общий балл
	Познавательные (учащийся научится)	Регулятивные (учащийся научится)				Коммуникативные (учащийся научится)				
	Осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению	Понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом	Продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее, планируя	Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы	Соотносить свои возможности и качественное выполнение задания	Сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач	Получить опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды	Участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию	Сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

ИТОГО: 18-15 баллов – высокий уровень; 14-9 баллов – средний уровень; 0-8 баллов – низкий уровень.

Критерии оценивания метапредметных УУД

Познавательные (учащийся научится)

Осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению:

2 б. – Умеет осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению.

1 б. – Умеет осуществлять информационный поиск, предоставлять информацию, предлагать найденное к выполнению, но делает с ошибками.

0 б. – Низкая скорость мышления. Проблемы с поиском информации.

Регулятивные (учащийся научится)

Понимать и принимать цель, выполнять задачи, поставленные совместно с педагогом:

2 б. – Понимает и принимает цель, выполняет задачи, поставленные совместно с педагогом.

1 б. – Требуется повторное напоминание педагога.

0 б. – Не может выполнить поставленные задачи.

Продумывать последовательность предстоящей работы поэтапно ее, планируя:

2 б. – Определяет последовательность самостоятельно.

1 б. – Определяет последовательность с помощью педагога.

0б. – Требуется повторное напоминание. Быстро отвлекается от процесса работы.

Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносить коррективы:

2 б. – Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносит коррективы самостоятельно.

1 б. – Анализировать собственную деятельность и её результаты, вносит коррективы с помощью педагога.

0 б. – Без помощи педагога не может обнаружить свои ошибки, затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.

Соотносить свои возможности и качественное выполнение задания:

2 б. – Умеет самостоятельно соотносить свои возможности и качественное выполнение задания.

1 б. – Соотносить свои возможности и качественное выполнение задания с помощью педагога.

0б. – Может с помощью педагога соотнести свою работу с готовым результатом, оценка необъективна.

Коммуникативные (учащийся научится)

Сотрудничать с педагогом и учащимися при выполнении поставленных задач:

2 б. – Умеет договариваться, находить общее решение, умеет аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. Владеет адекватными выходами из конфликта. Всегда предоставляет помощь.

1 б. – Не всегда может договориться, сохранить доброжелательность.

0 б. – Не может и не хочет договариваться, пассивен или агрессивен. Не предоставляет помощь.

Получит опыт работы в парах, малых группах, опыт работы с туристской группой в условиях природной среды:

2 б. – Самостоятельно получает опыт работы в парах, группах.

1 б. – Самостоятельно получает опыт работы в парах, группах, но не умеет договариваться со сверстниками, образовывать группу/пару.

0 б. – Не умеет получать опыт и применять его.

Участвовать в диалоге, отстаивать свою позицию:

2 б. – Слушает и понимать речь других, грамотно отстаивает свою позицию.

1 б. – Старается высказать своё мнение, не слушая других собеседников.

0 б. – Не слушает и не понимает речь других.

Сотрудничеству со сверстниками в процессе выполнения заданий:

2 б. – Может участвовать в группе с любыми учениками.

1 б. – Участвует в группе только избирательно.

0 б. – Отказывается работать в группе.

№	Личностные универсальные учебные действия (у учащегося будут сформированы)												Общий балл
	Потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, курения, употребления алкоголя, наркотиков;			Основы экологического мышления; приобретен опыт природоохранительной деятельности			Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной и творческой деятельности			Качества: целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, готовность прийти на помощь			
	Имеет потребность в физическом самосовершенствовании	Интересуется в основном	Неактивен, использует физ., не интересуется физ. Самосовершенствованием	Интересуется основами	Интересуется поверхностно основами	Не интересуется основами экологического	Справедлив в отношениях с товарищами,	Не всегда справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет	Неправильное представление о моральных нормах, привычек	Адекватно понимает причины успешности / неуспешности в учебной	Не всегда понимает причины успешности / неуспешности в учебной	Самооценка завышена или занижена, отношение	
	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	
1													
2													
3													

ИТОГО: 8-7 баллов – высокий уровень; 6-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень

План мероприятий по реализации программы воспитания, социализации и творческого развития МАУДО ЦДТ

Направления	Название мероприятия	Сроки
ЛИДЕР (мероприятия по развитию детских объединений, профориентационная деятельность)	-Сдача нормативов - Участие в мероприятиях на уровне ЦДТ.	Сент- май
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ (формирование представление о ЗОЖ, установок на сохранение и укрепление собственного здоровья)	- Беседы. Участие в акциях - «Нет терроризму» - «Мы за здоровый образ жизни» - проведение физкультминуток - Участие во флешмобах, акциях ЦДТ	Сентябрь Окт., Апр. Сент.- Май В теч. года
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ (формирование представлений о безопасном поведении в быту, на отдыхе, на улице, развитие установок на безопасный образ жизни)	- Беседы, выставки рисунков, проектов - «Не играй с огнем» - «Осторожно, тонкий лед» - «Осторожно, пиротехника» - «Безопасность на дорогах» - Участие в тестах ЦДТ по безопасности	. Октябрь, Апр Ноябрь, Март Декабр, Апр Сент, Май В теч. года
ЗЕЛЁНАЯ ПЛАНЕТА (формирование ценностного отношения к природе, первоначальных навыков природоохранительной деятельности.)	- Беседы о бережном отношении к природе - Изготовление кормушек в д/о - Уход за кормушками зимой - Участие в экологических конкурсах ЦДТ, интернет- викторинах по экологии, природе	В теч. года Ноябрь Нояб – Май В теч. года
ДОБРОЕ СЕРДЦЕ (социально-значимая, волонтерская деятельность, мероприятия для детей с ОВЗ)	- Участие в социально-значимых акциях ЦДТ. - Поздравления с днем учителя, 8 марта.	Сент- май Окт, март
СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ (семейные праздники, детско-родительские мероприятия)	- Поздравления ко Дню матери, 23 февраля, 8 марта, 9 мая - Родительские собрания - Участие в семейных конкурсах, конкурсах исследовательских работ	Ноябрь, февраль, март, май сент, май По плану
БУДУЩЕЕ В НАСТОЯЩЕМ (мероприятия по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений)	- Беседа «Знаю не только свои права, но и обязанности» - Участие во встречах с представителями ОПДН, ГИБДД, ГИМС. - Участие в различных акциях по профилактике правонарушений, БДД, ППБ и других	Ноябрь По плану По плану

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1	Организационное родительское собрание.	сентябрь май
2	Вовлечение родителей в деятельность по оформлению сертификатов учащимся.	сентябрь
3	Участие родительского комитета в общей родительской конференции МАУДО «ЦДТ»	сентябрь
4	Заседание родительского комитета:	октябрь декабрь март
5	Индивидуальные собеседования.	по необходимости
6	Приглашение родителей на концерты, выставки, соревнования	в течение года
7	Вовлечение родителей в исследовательскую и проектную деятельность, участие в акциях, конкурсах	по плану
8	Анкетирование родителей	февраль