

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ЦДЮТ»
Протокол № 1 от 16.07 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТ»
 Д.В.Волошина
Приказом № 22 от 16.07 2024г. № 53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
кружка «Спортивный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей: 10-13 лет

Составитель: Чичук Виктор Сергеевич,

Должность: педагог дополнительного образования

г. Белогорск

2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии со следующей нормативно правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014г. №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016г. №642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018г. №3;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам

среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05. 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015г. №131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021г. №1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021г. №1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. №1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023г. №510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023г. №593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023г. №639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. №09-3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым от 17.06.2021г. №297;
- Положение «Об основной образовательной программе МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым» от 27.08.2021г. № 86;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым от 05.03.2024г. № 127;
- Положение «О формах обучения, количестве обучающихся в группах, их возрастные категории, а так же продолжительность учебных занятий в кружках» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым от 27.08.2021г. №91;
- Положение «О мониторинге качества знаний, умений и навыков обучающихся кружков» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым от 27.08.2021г. №98;
- Положение «Об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым от 27.08.2021г. №105.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивный туризм» (далее Программа) является модифицированной, так как она составлена на базе авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм и ориентирование» Мельник М.Л., педагога дополнительного образования ГБОУ ДО РК «Центр детско-юношеского туризма и краеведения» г. Симферополь.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Направленность программы - туристско-краеведческая. Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристской деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей обучающихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории,

русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы

Обучающиеся в возрасте от 10 до 13 лет. Количество обучающихся в группе составляет 17 человек. Набор детей в объединение - свободный. Состав групп разновозрастной. Программой предусмотрено обучение, как девочек, так и мальчиков.

*Дети не должны иметь медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает 1 год (164 часа) обучения - 41 учебная неделя.

Для полного освоения программы требуется 164 часа. Перовое полугодие – 17 недель, 2 полугодие – 24 недели.

Уровень программы - стартовый.

Форма обучения – очная. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При переходе на дистанционную форму обучения педагог дополнительного образования адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную творческую работу детей.

Особенности организации образовательного процесса - разновозрастные группы, состав группы – постоянный. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем

(законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом.

По данной программе могут формироваться группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

В процессе реализации программы используются различные формы проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей обучающихся: конкурсы, викторины, игры-путешествия и другие.

Программа предусматривает проведение занятий в различных формах организации деятельности обучающихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, их продолжительность составляет 2 академических часа с перерывом в 10 -15 минут.

Занятия проводятся в течение всего года, включая осенние и весенние каникулы (164 часа – 41 учебная неделя).

Организация воспитательной работы.

Воспитательные мероприятия проводятся педагогом по плану воспитательных

мероприятий кружка. Воспитательные мероприятия не включаются в расписание учебных занятий. *Родительские собрания* проводятся в кружке не менее 2 раз в год.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- формировать гуманистического отношения к окружающему миру и людям;
- развивать умения отвечать на прямые и косвенные вопросы по изученному материалу.

Воспитательные:

- воспитывать потребности в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитывать чувства гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;
- формировать духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества обучающихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа обучающихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, игра, викторина, вахта памяти, дебаты, видеоэкскурс, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: словесные, практические и др.

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

Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

1.4. Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вступительная часть				
1.1.	Тема 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по ТБ, правила организации и проведения туристских путешествий и походов. Входной мониторинг	2	2	-	Опрос
2.	Раздел 2. Спортивная подготовка				
2.1.	Тема 2.1. Порядок работы коллектива.	2	2		
2.2.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2	2		
2.3	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	20	4	16	Соревнования
2.4.	Тема 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	26	4	22	Соревнования
2.5.	Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.	2	-	2	Тестирование
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка				
3.1.	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	32	4	28	Соревнования
3.2.	Тема 3.2. Работа с веревками	8	2	6	Тестирование
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь.				
4.1.	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.	50	6	44	Соревнования, поход
4.2.	Тема 4.2.	4	2	2	Тестирование

	Оказание первой доврачебной помощи.				
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях				
5.1.	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях	14	-	14	Участие в мероприятиях, составление отчетов
6	Раздел 6. Итоговое занятие				
6.1	Итоговое занятие. Итоговый мониторинг	2	-	2	Тестирование
Итого часов:		164	28	136	

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)

1.1. Вступительное занятие (2 часа)

Теория (2 часа)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

Форма контроля: опрос.

РАЗДЕЛ II. Спортивная подготовка (52 часа)

Теория (2 часа)

2.1. Порядок работы коллектива (2 часа).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Теория (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (20 часов)

Теория (4часа)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практика (16 часов)

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

Форма контроля: соревнования.

2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)

Теория (4часа)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практика (22 часа)

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению. Форма контроля: соревнования.

2.5. Организация питания в походе (2 часа)

Практика (2 часа)

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

Форма контроля: тестирование.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (40 часов)

3.1. Общая физическая подготовка (32 часа)

Теория (4 часа)

Практика (28 часа)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

Форма контроля: соревнования.

3.2. Работа с веревками (8 часов)

Теория (2 часа)

Практика (6 часа)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

Форма контроля: Тестирование.

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка и первая доврачебная помощь (54 часа).

4.1. Специальная физическая подготовка. (50 часов)

Теория (6 ч)

Практика (44 часа)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

Форма контроля: соревнования, поход.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)

Теория (2 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и

режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практика (2 часа)

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

Форма контроля: Тестирование.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (16 часов).

5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях (16 часов).

Практика (14 часов)

Проведение учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Форма контроля: Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Практика (2 часа)

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач. Итоговый мониторинг.

Форма контроля: тестирование.

1.5. Планируемые результаты

По окончании курса обучающиеся **должны знать:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы.

По окончании курса обучающиеся **должны уметь:**

- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка).

Метапредметные результаты:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма;

- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РХ.

Личностные результаты:

- уметь работать в команде;
 - знать способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
 - уметь правильно распределять свои силы;
 - знать профессии, требующие наличие туристских навыков;
 - иметь навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
 - безоговорочно выполнять ТБ при работе с турснаряжением;
 - уметь творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
 - знать правила поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.
- .

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 41. Количество учебных дней -82. Начало и окончание учебного периода – сентябрь – июнь учебного года. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО «ЦДЮТ». Календарный учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Таблица 2

Календарный учебный график

Группа №

	1 полугодие																2 полугодие																												
Мес яц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь							
Кол-во учебны х недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41				
Кол-во часов в неделе	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
Кол-во часов в месяц	16				20					16				16				16				16				16				16				16				16				16			
Аттестации /Формы контроля)	Опрос,					Соревнования				Соревнования						Тестирование									Соревнования							Тестирование							Соревнования, поход		Тестирование	Тестирование			
Объем учебной нагрузки на учебный год 164 часа на одну группу																																													

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной деятельности по программе необходимы:

Спортивный зал, оборудованный по всем требованиям и стандартам правил спортивного туризма, соответствующий следующим санитарно-гигиеническим условиям:

- оптимальная температура в кабинете +16 +18С;
- достаточное освещение;

а так же площадка для спортивного туризма

Оборудование:

1. Рюкзак объемом не менее 80 литров – 17 шт.;
2. Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная – 5шт.,
3. Спальный мешок – 17 шт.;
4. Коврик теплоизоляционный -17 шт.;
5. Каска туристическая, карабины — 85 единиц (5 карабинов х17 чел.);
6. Система страховочная, веревка 10 мм;
7. Спутниковый трек SPOT

Дидактические материалы:

1. Плакаты, рисунки, иллюстрации
2. Фотографии
3. Тесты по темам
4. Видеоматериалы
5. Книги, брошюры
6. Презентации
7. Разработки туристических походов
10. Карта Крыма и Белогорья

Информационное обеспечение:

1. Журнал про походы [Электронный источник] - <https://surviva.ru/uzly/vidy-verevochnyh-uzlov>

2. Журнал про путешествия [Электронный источник]-
<https://iklife.ru/puteshestviya/podgotovka/snaryazhenie-dlya-pohoda.html>

Кадровое обеспечение

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в туристско-краеведческом направлении.

Он должен обладать следующими качествами:

- знаниями по данной программе;
- умениями создавать комфортные условия для успешного развития личности;
- умение вызывать интерес к себе и своей программе;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- постоянно совершенствовать педагогическое мастерство и повышать уровень квалификации по специальности.

Методическое обеспечение программы

Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.). Являются приложением к программе, хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

Программа может корректироваться в процессе проведения занятий. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

Методы обучения:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

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

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

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

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

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

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

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия подготовка спортивного зала к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на

совместную работу, актуализация опорных знаний); разминка; ОФП или СФП; окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

Дидактические материалы - раздаточные материалы, карты, иллюстрации и т.д

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: входящее тестирование, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Контроль позволяет определить степень эффективности обучения по программе, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс. Фиксация результатов в виде портфолио позволяет детям, родителям, педагогу увидеть результаты труда, рост обучающегося по программе «Спортивный туризм», это так же помогает педагогу создавать благоприятный психологический климат в коллективе. Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: журнал посещаемости, диагностические карты сформированности ЗУН, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, тестирования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, учебно-тренировочные сборы.

Формы контроля:

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль - проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения, уровня развития качеств личности каждого ребенка, его способностей, определения результатов обучения.

С целью выявления уровней умений и навыков обучающихся предлагается следующая градация:

I уровень – репродуктивный с помощью педагога (минимальный)

II уровень – репродуктивный без помощи педагога (базовый)

III уровень – продуктивный (повышенный)

IV уровень – творческий.

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Для обучающихся и родителей:

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна — моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов — фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

1 полугодие (практика) участие в соревнованиях, при этом успешным результатом является преодоление дистанции 1 класса, в не зависимости от полученного временного или штрафного результата.

2 полугодие (практика) обязательное участие в походе выходного дня, с соблюдением правил техники безопасности, возможны дополнительные занятия во время похода (например знание алгоритма оказания доврачебной помощи).

Промежуточный мониторинг

Тестовые задания (10 вопросов), на знание туристского инвентаря:

1. Для чего необходим «Жумар»?

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

2. Для чего необходима «Восьмерка»?

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

3. Для чего необходим «Ролик»?

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

4. Без какого элемента снаряжение категорически запрещено находится на практическом занятии? А) каски; Б) «Жумара»; В) рукавиц

5. Чем должен быть пристегнут участник к навесной переправе?

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

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

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

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

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

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

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

9. Какое требование является обязательным?

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

10. Что такое дневник тренировок?

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

Итоговый мониторинг

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

1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

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

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

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

3. Признаки обморока?

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

4. Перелом это?

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

3. потеря чувствительности;

4. потеря сознания более 6 мин.;

5. К ушибленному месту необходимо приложить?

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

6. Что необходимо сделать при потере сознания?

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

7. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

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

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

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

9. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

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

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

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

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

Таблица 1

3.2. Лист диагностики уровня сформированности знаний, умений и навыков обучающихся

Учебный год _____

Кружок « _____ »

Группа _____ № _____

№	ФИО обучающегося	Знания, умения, навыки				
		Вступительная часть	Спортивная подготовка	Общая физическая подготовка	Участие в спортивных мероприятиях	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в уровнях

Знания, умения, навыки по каждой теме оцениваются по уровням: минимальный, базовый, повышенный, творческий.

3.3. Методические материалы

Методическая разработка: Туристическая полоса препятствий

Цели и задачи:

- Пропаганда туризма среди обучающихся.
- Привлечение к систематическим занятиям туризмом и краеведением.
- Выявление сильнейших команд и участников.
- Укрепление дружеских связей между классами.
- Развитие моральных и волевых качеств учащихся.

В преодолении полосы препятствий участвует команда из 6 человек.

Этапы полосы препятствий могут быть следующими:

- *Топография.* Каждый участник вытягивает карточку, на которой изображен топографический знак и называет этот знак. За каждый неправильный ответ команда получает штрафное очко (1 очко – 10 секунд).
- *Параллельные перила.* Команда переправляется по параллельным веревкам с одного берега на другой. Идти следует приставным шагом по нижней веревке, держась за верхнюю. Два человека одновременно не могут находиться на веревке.
- *Маятник.* При помощи маятниковой веревки преодолеть предполагаемый овраг. С линии берега участник ухватившись за узел на висящей веревке, отталкивается ногами от берега, подтягивает ноги вверх и перелетает на противоположный берег. За заступ в зону оврага одной ногой участник штрафуются одним баллом штрафного времени, за касание двумя ногами – 2 баллами, за падение – 3 баллами (1 балл – 30 секунд).
- *Кочки.* Переправиться по кочкам с одного берега на другой, не наступая ногами на землю. При попадании на землю участник возвращается на начало этапа и проходит его повторно.
- *Установка палатки.* Команда за определенное время устанавливает туристическую палатку. Правильность установки контролируется судьей, который за ошибки в установке начисляет штрафные баллы: складка на скате

палатки – 1 балл, общий перекося палатки – 3 балла, палатка не установлена в контрольное время – 5 баллов.

- *Разжигание костра.* Команда за определенное время из приготовленных командой дров разжигает костер без использования горючих смесей и материалов, бумаги и бересты. Пламя костра должно пережечь нить над костром. Невыполнение условий этапа в контрольное время наказывается штрафом в 5 баллов.

- *Медицина.* Команда оказывает первую доврачебную помощь пострадавшему (одному из членов команды). Характер травмы определяется заранее. Младшие школьники – резаная рана руки, средние школьники – закрытый перелом предплечья, старшие школьники – перелом голени и переноска пострадавшего. Оценивается последовательность выполнения мероприятий по оказанию помощи, правильность наложения повязки, транспортировки, а так же гуманное отношение к пострадавшему.

Этапы полосы препятствий могут быть расширены и усложнены в зависимости от подготовки участников и природных компонентов.

Конспект воспитательного занятия «Игровая терапия – как средство решения проблем психологической коррекции»

Цель:показать детям наглядно лечебный психотерапевтический эффект игр.

Задачи:

- снятие эмоционального и телесного напряжения;
- повышение активности, самооценки, и достижения цели;
- коммуникативные качества;
- умение анализировать и оценивать своё состояние и поведение, выражать своё мнение.
- активировать познавательную активность.
- словарная работа.

Ход

Сегодня, у нас с вами немного необычное занятие. А что бы узнать, чем мы с вами будем заниматься, вы должны отгадать не большой кроссворд.

Как это делать, вы уже знаете. Слова расположены по горизонтали. Готовы? (слова в кроссворде расположены так, чтобы по вертикали получилось ключевое слово "**игра**") (плакат с кроссвордом на доске, дети пишут слова)

			б	и	т	а				
	п	о	г	р	е	м	у	ш	к	а
			р	а	к	е	т	к	а	
к	у	к	л	а						

Вопросы:

- 1.Палка для игры в лапту? (*бита*)
- 2.Игрушка для грудного ребёнка? (*погремушка*)
- 3.Предмет для игры в теннис? (*ракетка*)
- 4.Пластмассовая дочка? (*кукла*)

Как вы знаете, игры бывают разные:

- 1.Спокойные;
- 2.Подвижные;
- 3.Настольные;
- 4.Логические.

Играть, конечно же любят все.А ещё, ребята, с помощью игр можно управлять своим настроением, справляться со своими эмоциями.Давайте вспомним, что такое эмоции?Это наше с вами состояние, в котором мы находимся. Человек может быть спокойным, возбуждённым и т.п. А как я уже говорила, игрой можно изменить своё настроение. Называется это – «Игровая терапия».Терапия - это лечение. А игровая терапия – лечение игрой. И тема нашего занятия: **«Игровая терапия- как средство решения проблем психологической коррекции»**(вывешиваю табличку с темой) Психологическая коррекция. Как вы думаете, что они означают? **Коррекция** – означает исправлять, подправить. **Психология** – это наука о душе, т.е. наше душевное состояние. Переводя на более понятный для вас язык, тема занятия звучит так – «Лечебная игра- с помощью, которой можно исправить наше душевное состояние». Вот мы сейчас и попробуем, играя, повлиять на наше душевное состояние. А начнём мы с игры, которая называется **«Улыбка»**. Представьте, что светит яркое и тёплое солнышко. Мы ему рады. Давайте ему улыбнёмся.А теперь вдохните воздух и выдыхая многократно улыбаемся. Вот видите, как вы умеете мило улыбаться. Как вы думаете, какие мышцы при этом работают?Мы расслабляем мышцы лица. Посмотрите, какими стали ваши лица?

Вот такими простыми упражнениями мы в любой момент, можем зарядить наш организм положительными эмоциями (в место отрицательных), улучшить настроение.Поехали дальше. Игра называется **«Обзывалки»**. Сейчас вы по очереди передавая друг другу мяч, будете называть (кому передаёте мяч) разными не обидными словами. Используя(названия грибов, деревьев, цветов, рыб...). А начинаете со слов «А ты...»

А когда, я скажу, « последний круг», вы передовая должны говорить что –
нибудь приятное (например « а ты моя прелесть»).

Видите, сколько безобидных обзываний вы знаете. И приятных слов не
меньше.И теперь, когда вам захочется обзываться, вы знаете, что надо делать.

Вспомните сразу эту игру.

А сейчас мы не много подвигаемся. Игра называется «**Скульптура**»

Мне надо 2 человека(по желанию).Хорошо. Один из вас – скульптор. Это кто
такой?Это человек, который из глины, гипса... лепит разные
скульптуры(фигуры).Вот второй и будет скульптурой. А какой, вы остальные,
должны догадаться.

*(ребёнок вытягивает бумажку с заданием, прочитав про себя, «лепит»
скульптуру, не называя её).*

Задания:

- 1.скульптура боксёра в стойке;
2. лыжник (едет);
3. фигурист;
4. старичка с палкой в согнутом положении.

По очереди несколько пар(можно поменять ролями)

Терапия-лечение.

Коррекция- исправление.

Психология – наше душевное состояние.

Работали все отлично. И мне очень хочется, чтобы игры и упражнения, с
которыми мы сегодня познакомились, пригодились вам. И вы ими
воспользовались, что бы избежать проблем и неприятностей.

3.4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия. Тема	Теория	Практика	Всего часов	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
1.	Тема 1.1 Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Входной мониторинг	2		2			Опрос	
2.	Тема 2.1. Порядок работы коллектива.	2		2				
3.	Тема 2.2. Спортивный календарь.	2		2				
	Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование	4	16	20				
4.	Техника спортивного туризма (ТСТ). Знакомство со спортивным инвентарем.	1	1	2				
5.	Топографическая подготовка (ТП). Компас, азимут, карта.	1	1	2				
6.	П.З. ТП. Занятие на местности.	1	1	2				
7.	ТП. Работа с картой планирование путей передвижения.	1	1	2				
8.	ТП. Правила работы с условными знаками спортивной карты.		2	2				

9.	ТП. Спортивное ориентирование.		2	2				
10.	Топографическая подготовка.		2	2				
11.	Оказание первой доврачебной помощи.		2	2				
12.	П.3. Оказание первой доврачебной помощи. Ушибы, ссадины, отравления.		2	2				
13.	ТСТ. Виды препятствий. Узлы		2	2			Соревнования	
	Тема 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий	4	22	26				
14.	Топографическая подготовка.	1	1	2				
15.	Специальная физическая подготовка (СФП). Правила разминки.		2	2				
16.	Общая физическая подготовка (ОФП).		2	2				
17.	ТСТ. Виды переправ, узлы.		2	2				
18.	ТСТ. Вертикальные этапы, узлы.	1	1	2				
19.	ТСТ. Спуск, подъем, узлы.	1	1	2				
20.	Способы преодоления препятствий. Спуск дюльфером, переправы.	1	1	2				
21.	СФП. Базисные упражнения.		2	2				
22.	Работа с веревкой.		2	2				
23.	Работа с веревками.		2	2				
24.	Работа с веревками – бухтовка на ногах.		2	2				

25.	Работа с веревками: соревнования по бухтовке.		2	2				
26.	П.З. ТСТ, наклонные переправы.		2	2			Сорев новани я	
	Тема 2.5. Организация питания в походе , во время экскурсии.	2		2				
27.	Разработка меню на время похода	2		2			Тестир ование	
	Тема 3.1. Общая физическая подготовка	4	28	32				
28.	Общая физическая подготовка.	1	1	2				
29.	П.З. СФП: Бег дистанций с бухтовкой.		2	2				
30.	П.З. СФП: Бег дистанций с бухтовкой.		2	2				
31.	П.З. СФП: канат, приседания, силовая тренировка.	1	1	2				
32.	СФП. Прыжки, подтягивания.		2	2				
33.	СФП: лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.		2	2				
34.	СФП – просмотр фото- видео материалов.	1	1	2				
35.	Марш-бросок.		2	8				
36.	П.З. ТСТ. Виды соревнований.	1	1	2				
37.	СФП: работа в блоках.		2	2				
38.	ТСТ: работа с роллигой, шантом.		1	2				
39.	П.З. СФП: работа в блоках.		2	2				
40.	СФП: работа в блоках.		2	2				

41.	П.З. СФП: работа в блоках - связки.		1	2				
42.	ОФП. Бег, подтягивания.		2	2				
43.	ТСТ. Личная дистанция.		2	2			Соревнования, поход	
	Тема 3.2. Работа с веревками	2	6	8				
44.	ТСТ. Личная дистанция.	1	1	2				
45.	ОФП. Силовые упражнения, выносливость.	1	1	2				
46.	ОФП.		2	2				
47.	СФП. Подготовка к соревнованиям, отработка старт/финиш.		2	2			Тестирование	
	Тема 4.1. Специальная физическая подготовка	6	44	50				
48.	ОФП. Бег по пересеченной местности.	1	1	2				
49.	ОФП. Бег по пересеченной местности.		2	2				
50.	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.		2	2				
51.	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.		2	2				
52.	Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания.		2	2				
53.	ОФП. Силовые упражнения.	1	1	2				
54.	СФП. Отработка: «Спуск - Бухтовка».		2	2				
55.	СФП. Отработка: «Спуск - Бухтовка».		2	2				
56.	СФП. Отработка: «Спуск -		2	2				

	Бухтовка».							
57.	ТП. Виды дистанций в ориентировании.		2	2				
58.	Топографическая подготовка. Дистанции на местности.	1	1	2				
59.	ОФП. Бег по пересеченной местности.		2	2				
60.	ОФП. Движение по труднопроходимым участкам леса.		2	2				
61.	П.З. ОФП. Длинные дистанции, работа с веревками.		2	2				
62.	П.З. ОФП. Длинные дистанции, работа с веревками.		2	2				
63.	Топографическая подготовка. Карта масштаба 1: 50 000.	1	1	2				
64.	Топографическая подготовка. Карта масштаба 1: 50 000.		2	2				
65.	ОФП. Выносливость, реакция, ловкость.		2	2				
66.	ОФП. Выносливость, реакция, ловкость.		2	2				
67.	П.З. ТСТ. Преодоление переправы в брод.		2	2				
68.	П.З. ТСТ. Преодоление переправы в брод.		2	2				
69.	ОФП		2	2				
70.	ОФП. Кросс.		2	2				
71.	ОФП. Выносливость,		2	2				

	Скорость.							
72.	ОФП.		2	2			Соревнования, поход	
	Тема 4.2.Оказание первой доврачебной помощи	2	2	4				
73.	Оказание первой доврачебной помощи	1	1	2				
74.	СФП. Организация транспортировки пострадавшего.	1	1	2				
	Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-патриотических мероприятиях		14	14				
75.	ОФП.		2	2				
76.	Участие в соревнованиях		2	2				
77.	ОФП.		2	2				
78.	ОФП.		2	2				
79.	Поход Марш-бросок.		2	2				
80.	Сдача контрольных нормативов.		2	2				
81.	Проведение итоговой аттестации.		2	2			Участие в мероприятиях, составление отчета	
	Итоговое занятие		2	2				
82.	Подведение итогов, работы коллектива за год.		2	2			Тестирование	

	Итоговый мониторинг							
	ВСЕГО:	28	136	164				

Приложение 4
Таблица 3

**3.5. Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Спортивный туризм»**

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией

--	--	--	--

Приложение 5

3.6. План воспитательной работы

Цель: создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

Задачи:

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся;
- научить детей нести личную ответственность за свое здоровье.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей;
- осознание обучающимися ценности экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
 - знание позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье, в том числе, о влиянии на здоровье негативных и позитивных эмоций;
 - представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

Таблица 4

План воспитательной работы кружка «Спортивный туризм»

№ п/п	Мероприятие	Сроки выполнения	Форма отчета
Гражданско-патриотическое направление			
1.	Беседа «День солидарности и борьбы с терроризмом»	Сентябрь	Проведение беседы
2.	Беседа «Меры профилактики вирусных инфекций»	Сентябрь	Проведение беседы
3.	Конкурс рисунков «Мое Отечество»	Ноябрь	Конкурс рисунков
4.	Просмотр фильма «Скажи террору - нет!»	Октябрь	Просмотр фильма
5.	Выставка, посвященная 9 Мая	Май	Выставка
Духовно - нравственно – направление			
1.	Урок нравственности «Всемирный день пожилых людей»	Октябрь	Беседа
2.	Рождественская выставка работ «Новый год на пороге»	Декабрь	Выставка работ
3.	Выставка «Подарок маме»	Март	Выставка
Здоровьесберегающее направление			
1.	Беседа «Почему нужно беречь зрение»	Февраль	Беседа
2.	«Привычки. Их влияние на здоровье»	Апрель	Беседа
3.	Викторина «Как быть здоровым»	Январь	Викторина
Экологическое направление			

1.	Конкурс поделок «Домик для птиц»	Октябрь	Выставка
2.	«Земля - наш общий дом»	Март	Беседа