

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

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению педагогическим советом
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
Протокол № 4 от «30» мая 2023 г.



ТВЕРЖДАЮ
директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов
Приказ № 79/8 от «30» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туристы - спасатели»**

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

1 - 2 годы обучения – 7 – 10 лет

3 - 4 годы обучения – 10 - 14 лет

5 – 6 годы обучения – 14 - 17 лет

7 год обучения – 17 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Разработчики:

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

Суховольский Станислав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»

Новокузнецкий городской округ,
2023 г.

Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	4
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
Перечень нормативных документов	7
Тематическая направленность программы.....	8
Новизна программы.....	9
Актуальность программы.....	9
Значимость программы.....	9
Педагогическая целесообразность.....	10
Уровни сложности.....	10
Отличительные особенности программы.....	12
Возраст учащихся и особенности их зачисления.....	12
Срок реализации программы.....	13
Формы, методы и режим организации занятий.....	14
Условия реализации программы.....	16
Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	16
Цель программы.....	17
Задачи программы.....	17
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	19
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап начальной подготовки).....	19
Задачи стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).....	19
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап учебно-тренировочной подготовки).....	26
Задачи базового уровня освоения программы (этап учебно-тренировочной подготовки).....	26
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (этап спортивного совершенствования).....	34
Задачи продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).....	34
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	39
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	41
Календарный учебный график.....	41
Условия реализации программы.....	41
Материалы и оборудование, используемые при реализации программы.....	42
Методические рекомендации по психологической подготовке.....	43
Воспитательная работа.....	44
Инструкторская и судейская практика.....	46
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	47
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	48

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА	50
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ.....	51
СВЕДЕНИЯ О КАЧЕСТВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДООП	52

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы - спасатели»
2. Разработчики программы
педагоги дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Суховольский С.Е., Синев К.В.
3. Образовательная направленность
Туристско-краеведческая
4. Цель программы
Формирование личности обладающей компетенциями в области спасательного дела через организацию многолетнего процесса подготовки туристов-спасателей.
5. Задачи программы
<u>Обучающие:</u> <ul style="list-style-type: none">- сформировать специальные знания в области туризма и спасательного дела;- овладеть техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи;- овладеть умениями и навыками выживания в экстремальных условиях;- овладеть умениями правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;- формировать многолетний соревновательный опыт по спортивному туризму и спортивному ориентированию;- сформировать систему знаний по основам здорового образа жизни;- сформировать систему знаний по охране окружающей среды;- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.
<u>Развивающие:</u> <ul style="list-style-type: none">- развивать интерес к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в данных областях;- развивать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;- развивать умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;- развивать умения и навыки личностного и профессионального самоопределения учащихся;- сформировать потребность участия в общественно полезной деятельности;- сформировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.
<u>Воспитательные:</u> <ul style="list-style-type: none">- формировать Российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к истории, культуре, традициям малой Родины и Отечества;- воспитывать нравственно-этические качества личности: целеустремленность, настойчивость, мужество, дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе и своих силах, самообладание;- воспитывать чувство партнёрства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, коллективизма;- воспитывать любовь к природе и грамотное экологическое поведение;- воспитывать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
6. Возраст учащихся
1 - 2 годы обучения – 7 – 10 лет 3 - 4 годы обучения – 10 - 14 лет 5 – 6 годы обучения – 14 - 17 лет 7 год обучения – 17 – 18 лет

7. Год разработки программы
2023 г.
8. Сроки реализации программы
7 лет обучения по 324 академических часа в каждом году обучения.
9. Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> – Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); – Конституция РФ; – Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.); – Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16); – Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»; – Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; – Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; – Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»; – Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р; – Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года»; – Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года; – Проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов «Билет в будущее»; – Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р); – «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; – Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816; – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629; – Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; – Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)); – Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);

- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года;
- Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»);

10. Рецензенты

Внешняя рецензия: М.В. Синева, кандидат педагогических наук (к.п.н.), доцент кафедры педагогики и методики начального образования (кафедры ПМНО) ФГБОУ ВО НФИ «КемГУ».

Внутренняя рецензия: Л.В. Колесникова, педагог дополнительного образования центра туристско-спортивной и краеведческой работы МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных документов

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

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов «Билет в будущее»;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (в ред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Региональная стратегия развития воспитания «Я – Кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года;
- Комплексная программа социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 года (утверждена решением Новокузнецкого городского Совета народных депутатов от 28.12.2010г. N 16/230 «О принятии Комплексной программы социально-экономического развития города Новокузнецка до 2025 г.»).

Тематическая направленность программы.

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

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

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

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

Новизна программы.

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

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

Актуальность программы.

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

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

Значимость программы.

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

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

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

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

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

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

Педагогическая целесообразность.

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

Уровни сложности.

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

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

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

В течение первого года обучения, учащиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах. На

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того, учащимися

ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

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

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

Отличительные особенности программы.

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

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

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

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

Возраст учащихся и особенности их зачисления.

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

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

На ***этап начальной подготовки*** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных

нормативов по общефизической подготовке, ГТО и выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

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

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

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

Рекомендуемый (примерный) режим учебно-тренировочной работы и требования по физическим и техническим подготовкам.

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

Срок реализации программы.

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

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

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

Формы, методы и режим организации занятий.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Применения информационно-коммуникационных образовательных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных ***форм организации учебной деятельности*** (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий*: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

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

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, учащихся в пост - и межсоревновательный период.

Режим организации занятий.

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

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

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

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

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

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

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816, локально-нормативными актами МАУ ДО «ДЮЦ «Орион».

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

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

- занятия различных форм, мастер-классы, видеоконференции;
- творческие студии, мастерские и конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;

- занятия в спортивных секциях в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- чемпионаты по программированию, робототехнике и другим дисциплинам в области гуманитарных, информационных технологий, физической культуры и спорту, художественного творчества, туризма и краеведения и т.д.

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

Условия реализации программы.

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

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

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них

социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

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

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

Цель программы.

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

Задачи программы.

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Задачи стартового уровня освоения программы (этап начальной подготовки).

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Форма аттестации/контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	Вводное занятие.	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1.2	История развития туризма.	3	3	опрос
1.3	Гигиена. Основы медицинских знаний.	3	3	тестирование
1.4	Личное и групповое снаряжение для спортивного туризма.	10	8	тестирование
1.5	Физиология спорта.	-	6	выполнение практических работ
1.6	Спортивное ориентирование.	16	8	тестирование
1.7	Техника спортивного туризма.	9	8	выполнение зачетных упражнений
1.8	Нормативная база по спортивному туризму.	6	6	беседа
1.9	Основы туристской подготовки.	18	18	опрос
1.10	Анализ соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	5	10	беседа
Итого часов:		72	72	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Физическая подготовка.	138	138	выполнение зачетных

				упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях.	108	108	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
2.3	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		252	252	
Всего часов по программе:		324	324	
3.	Медико-биологический контроль.			Вне сетки часов
4.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.			

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Вводное занятие.

1 год обучения (2 часа)

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

2 год обучения (2 часа)

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

1.2. История развития туризма.

1 год обучения (3 часа)

1. Государственные символы Российской Федерации (2 час).
2. Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение в Кемеровской области. Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (1 час).

2 год обучения (3 часа)

1. Государственный флаг Российской Федерации (2 час).
3. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований (1 час)

1.3. Гигиена. Основы медицинских знаний.

1 год обучения (3 часа)

1. Личная гигиена туриста, общие понятия (1 час).
2. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом (1 час).
3. Гигиена обуви и одежды (1 час).

2 год обучения (3 часа)

1. Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям (1 час).
2. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов (1 час).
3. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание (1 час).

1.4. Экипировка и личное снаряжение для спортивного туризма.

1 год обучения (10 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час).
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (1 час).
3. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (1 час).
4. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента (2 часа).
5. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. (1 час).
6. Условие применения каждого элемента личного снаряжения (1 час).
7. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению (1 час).
8. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса (1 час).
9. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса (1 час).

2 год обучения (8 часов)

1. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования (1 час).
2. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования (1 час).
3. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма. (1 час).
4. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (1 час).
5. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. (1 час).
6. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению (1 час).
7. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса (1 час).
8. Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса (1 час).

1.5. Физиология спорта.

2 год обучения (6 часов)

1. Строение организма человека. (1 час).
2. Костно-связочный аппарат. (1 час).
3. Мышцы их строение и взаимодействие. (1 час).
4. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом. (1 час).
5. Понятие о гигиене. (1 час).
6. Гигиенические основы труда и отдыха. (1 час).

1.6. Спортивное ориентирование.

1 год обучения (16 часов)

1. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. (1 час)
2. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. (1 час)
3. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. (1 час)
4. Измерение расстояний по карте и на местности. (1 час)
5. Создание простейших планов и схем. (1 час)
6. Спортивный компас. (1 час)
7. Ориентирование карты по компасу. (1 час)
8. Снятие азимута. Движение по азимуту. (1 час)
9. Понятие о технике спортивного ориентирования. (1 час)
10. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. (1 час)
11. Приемы и способы ориентирования. (1 час)
12. Техничко-вспомогательные действия. (1 час)
13. Отметка на контрольном пункте (КП). (1 час)
14. Правильное держание спортивной карты. (1 час)
15. Контрольная карточка и легенды КП. (1 час)

16. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. (1 час)

2 год обучения (8 часов)

1. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. (1 час)
2. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. (1 час)
3. Понятие о тактическом плане. (1 час)
4. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. (1 час)
5. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. (1 час)
6. Определение точки стояния. (1 час)
7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. (1 час)
8. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. (1 час)

1.7. Техника спортивного туризма.

1 год обучения (9 часов)

1. Понятие о технике спортивного туризма. (1 час).
2. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов. (1 час).
3. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства. (1 час).
4. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма. (1 час).
5. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина - пешеходная (1 час).
6. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению. (4 часа).

2 год обучения (8 часов)

1. Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. (1 час).
2. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения. (1 час).
3. Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка). (1 час).
4. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. (2 часа).
5. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства. (2 часа).
6. Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная. (1 час).

1.8. Нормативная база по спортивному туризму:

1 год обучения (6 часов)

1. Понятие о нормативных правоустанавливающих документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов (2 часа).
2. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: основные требования, веревки, устройства (1 час).
3. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки (1 час).
4. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: экипировка участника, опорные петли (1 час).
5. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Снаряжение»: узлы (1 час).

2 год обучения (6 часов)

1. Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого (2 часа).

2. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами» (2 часа).
3. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения юношеских разрядов (2 часа)

1.9. Основы туристской подготовки.

1 год обучения (18 часов)

1. Значение туризма для человека. (1 час).
2. Туристские возможности родного края. (1 час).
3. Групповое снаряжение, используемое в спелеопоходах – надежность, компактность, малый вес, герметичность (1 час).
4. Групповое снаряжение, используемое в водных походах – надежность, компактность, малый вес, герметичность (1 час).
5. Групповое снаряжение, используемое в лыжных походах – надежность, компактность, малый вес, герметичность (1 час).
6. Одежда и обувь для походов летнего сезона. (1 час).
7. Одежда и обувь для походов зимнего сезона. (1 час).
8. Правила укладки рюкзака. (1 час).
9. Подбор личного снаряжения для водных походов. (1 час).
10. Подбор личного снаряжения для спелеопоходов. (1 час).
11. Подбор личного снаряжения для лыжных походов. (1 час).
12. Организация туристского быта. (1 час).
13. Правила поведения на воде. (1 час).
14. Правила поведения на спелеотуристском маршруте. (1 час).
15. Правила поведения в лыжном походе. (1 час).
16. Уборка места лагеря. (1 час).
17. Гигиена в условиях полевого лагеря. (1 час).
18. Принцип комплектования группы и распределения обязанностей. (1 час).

2 год обучения (18 часов)

1. Групповое снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. (1 час).
2. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. (1 час).
3. Правила установка палатки в различных условиях. (1 час).
4. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. (1 час).
5. Типы костров, правила разведения. (1 час).
6. Оборудование места для приготовления пищи. (1 час).
7. Оборудование места забора воды. (1 час).
8. Организация питания в полевых условиях, приготовление пищи на костре. (1 час).
9. Обязанности завхоза. (1 час).
10. Ремонт и укладка на хранение снаряжения и оборудования полевого лагеря. (1 час).
11. Отработка навыков укладки рюкзака. (1 час).
12. Комплектация и упаковка группового снаряжения и оборудования. (1 час).
13. Особенности упаковки продуктов. (1 час).
14. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор, медаптечка. (1 час).
15. Должности в группе постоянные. (1 час).
16. Должности в группе временные. (1 час).
17. Строительство катамарана. (1 час).
18. Правила укладки веревки при прохождении пещер. (1 час).

1.10. Анализ соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

1 год обучения (5 часов)

1. Анализ результатов соревнований по спортивному ориентированию. Ошибки и причины их возникновения. (5 час).

2 год обучения (10 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Выявление ошибок и причин их возникновения. (5 час).

2. Анализ результатов соревнований по спортивному ориентированию. Ошибки и причины их возникновения. (5 часов).

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Физическая подготовка.

1 год обучения (138 часов)

Общефизическая подготовка:

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колон, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

2. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

3. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

4. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.

5. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

6. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

7. Подтягивание на перекладине.

8. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

9. Подвижные игры.

10. Эстафеты.

11. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Специальнофизическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

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

2 год обучения (138 часов)

Общефизическая подготовка:

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

3. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

4. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Специальнофизическая подготовка:

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

2.2. Тактико-техническая подготовка.

1 год обучения (103 часа)

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

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

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

2 год обучения (103 часа)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 классов:

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

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

2.4. Сдача контрольно-переводных нормативов.

1 – 2 годы обучения (6, 6 часов)

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

3. Медико-биологический контроль

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

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

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

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

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

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

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.					
1.1	Вводное занятие.	2	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1.2	Государственные символы Российской Федерации.	2	2	2	опрос
1.3	Травматизм в спортивный туризм. Основы медицинских знаний.	4	3	3	выполнение зачетных упражнений
1.4	Физиология спорта.	6	4	2	тестирование
1.5	Спортивное ориентирование.	6	3	10	выполнение практических работ
1.6	Техника спортивного туризма.	14	5	-	тестирование
1.7	Нормативная база по спортивному	4	4	3	беседа

	туризму.				
1.8	Основы туристской подготовки.	18	-	-	тестирование
1.9.	Профориентационная работа.	2	2	2	опрос
1.10	Анализ соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	14	11	12	выполнение практических работ
Итого часов:		72	36	36	
2. Практическая подготовка.					
2.1	Физическая подготовка.	138	102	102	выполнение зачетных упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях.	108	180	180	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
2.3	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		252	288	288	
Всего часов по программе:		324	324	324	
3.	Медико-биологический контроль.				Вне сетки часов.
4.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.				

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Вводное занятие.

3 - 5 годы обучения (2, 2, 2 часа)

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

1.2. Государственные символы Российской Федерации.

3 год обучения (2 часа)

1. Государственный флаг Российской Федерации (2 часа).

4 год обучения (2 часа)

1. Государственный герб Российской Федерации (2 часа).

5 год обучения (2 часа)

1. Государственный гимн Российской Федерации (2 часа).

1.3. Травматизм в спортивном туризме. Основы медицинских знаний.

3 год обучения (4 часа)

1. Комплектование медицинской аптечки (1 час).

2. Раны, кровотечения. (1 час).

3. Виды повязок, правила наложения повязок на различные части тела. (2 часа).

4 год обучения (3 часа)

1. Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом (1 час).

2. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов (1 час).

3. Профилактика травматизма и заболеваний (1 час).

5 год обучения (3 часа)

1. Респираторные и простудные заболевания (1 час).

2. Укусы насекомых и некоторых животных (1 час).

3. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания (1 час).

1.4. Физиология спорта.

3 год обучения (6 часов)

1. Питание. (1 час).
2. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. (1 час).
3. Врачебный контроль и самоконтроль. (1 час).
4. Значение и содержание врачебного контроля. (1 час).
5. Значение и содержание самоконтроля. (1 час).
6. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. (1 час).

4 год обучения (4 часа)

1. Мышечная деятельность. (1 час).
2. Тренированность и ее физиологические показатели. (1 час).
3. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма. (1 час).
4. Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание. (1 час).

5 год обучения (2 часа)

1. Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля. (1 час).
2. Методы восстановления работоспособности организма. (1 час).

1.5. Спортивное ориентирование.

3 год обучения (6 часов)

1. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. (1 час)
2. Развитие навыков беглого чтения карты. (1 час)
3. Развитие «памяти карты». (1 час)
4. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. (1 час)
5. Технические приемы и способы ориентирования. (1 час)
6. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. (1 час)

4 год обучения (3 часов)

1. Точное ориентирование на коротких этапах. (1 час)
2. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. (1 час)
3. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения. (1 час)

5 год обучения (10 часов)

1. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час)
2. Путь через точечные ориентиры. (1 час)
3. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. (1 час)
4. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). (1 час)
5. Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям. (1 час)
6. Действия участников после приезда на место соревнований. (1 час)
7. Тактические действия после получения карты и до момента старта. (1 час)
8. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). (1 час)
9. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. (1 час)
10. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции. (1 час)

1.6. Техника спортивного туризма.

3 год обучения (14 часов)

Характеристика технических приемов:

1. Подъем по склону с верхней командной страховкой; (1 час).

2. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; (1 час).
3. Движение по перилам по тонкому льду; (1 час).
4. Переправа первого участника вброд; (1 час).
5. Переправа первого участника по тонкому льду; (1 час).
6. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; (1 час).
7. Организация и снятие перил; (1 час).
8. Переправа первого участника через реку по бревну; (1 час).
9. Траверс склона первым участником с командной страховкой; (1 час).
10. Движение по навесной переправе. (1 час).

Характеристика техники лыжного туризма:

1. Скоростной спуск. (1 час).
2. Тропление лыжни. (1 час).
3. Слаломный спуск. (1 час).
4. Стили лыжного бега: классический и свободный. (1 час).

4 год обучения (5 часов)

Характеристика технических приемов:

1. Укладка бревна. (1 час).
2. Транспортировка пострадавшего на носилках и в волокушах по пересеченной местности; (1 час).
3. Транспортировка груза и лыж на технических этапах; (1 час).
4. Варианты организации перил в зависимости от условий. (1 час).
5. Способы преодоления лесных чащоб, завалов. (1 час).

1.7. Нормативная база по спортивному туризму.

3 год обучения (4 часа)

1. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел «Определение результатов» (2 часа).
2. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований (1 час).
3. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований (1 час).

4 год обучения (4 часов)

1. Изучение пунктов раздела № 1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки. (2 часа).
2. Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию. (2 часа).

5 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях (1 час).
2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты (1 час).
3. Основные принципы определения результатов (1 час).

1.8. Основы туристской подготовки.

3 год обучения (18 часов)

1. Составление алгоритма подготовки похода: выбор района путешествия, формирование группы и т.д. (1 час).
2. Изучение картографического и топографического материала, составление маршрута. (1 час).
3. Комплектование группы, распределение обязанностей. (1 час).

4. Правила заполнения маршрутной документации и выпуска группы в поход. (2 часа).
5. Функции маршрутно-квалификационной комиссии (1 час).
4. Составление меню похода, формула расчета продуктов, составление списка продуктов. (2 часа).
5. Особенности упаковки продуктов для водного похода. (1 час).
6. Формирование списка группового специального снаряжения для спелеопохода 1-2 категории сложности. (1 час).
7. Формирование списка группового специального снаряжения для водных походов. (1 час).
8. Составление списка оборудования наземного базового летнего лагеря. (1 час).
9. Составление списка оборудования для зимнего похода. (1 час).
10. Составление памятки для зимнего похода. (1 час).
11. Составление памятки для летнего водного похода. (1 час).
12. Составление памятки для летнего спелеопохода. (1 час).
13. Отчет о походе. (2 часа).

1.9. Профориентационная работа.

3 год обучения (2 часа)

1. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. (1 час).
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики. (1 час).

4 год обучения (2 часа)

1. Учебные заведения спортивного туризма в России. (1 час).
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий, и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. (1 час).

5 год обучения (2 часа)

1. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. (1 час).
2. Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (1 час).

1.10. Анализ соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция»).

3 год обучения (14 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. (9 час).
2. Анализ участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Выявление ошибок и поиск пути их исправления (5 час).

4 год обучения (11 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (8 час).
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (1 час).
3. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
4. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

5 год обучения (12 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (9 час).
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (1 час).
3. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
4. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Физическая подготовка.

3 год обучения (138 часов)

Общефизическая подготовка:

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

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

Специально-физическая подготовка:

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

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

4 год обучения (102 часа)

Общефизическая подготовка:

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

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

Специальнофизическая подготовка

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

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

5 год обучения (102 часа)

Общефизическая подготовка:

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

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

Специальнофизическая подготовка:

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

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

2.2 Тактико-техническая подготовка.

3 год обучения (108 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-2 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

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

Техника лыжного туризма:

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

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

4 год обучения (180 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

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

Техника лыжного туризма:

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

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

5 год обучения (180 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего»:

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

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

2.3 Сдача контрольно-переводных нормативов.

3 – 5 годы обучения (6,6,6 часов)

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

3. Медико-биологический контроль.

3 – 4 годы обучения

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

5 год обучения

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

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

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

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

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

Задачи продвинутого уровня освоения программы (этап спортивного совершенствования).

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Форма аттестации/контроля
		6 г.о.	7 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	Вводное занятие.	2	2	заполнение анкет, инструктаж по ОТ и ТБ
1.2	Государственные символы Российской Федерации	2	2	опрос
1.3	Спортивная тренировка.	3	2	выполнение зачетных упражнений
1.4	Основы медицинских знаний.	3	3	тестирование
1.5	Анализ соревнований по спортивному туризму.	8	8	выполнение практических работ
1.6	Психологическая подготовка.	7	6	тестирование
1.7	Восстановительные средства и мероприятия.	3	3	выполнение практических работ
1.8	Спортивное ориентирование.	3	5	тестирование
1.9	Нормативная база по спортивному туризму.	3	3	опрос
1.10	Профориентационная работа.	2	2	беседа

	Итого часов:	36	36	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Физическая подготовка.	102	102	выполнение зачетных упражнений
2.2	Тактико-техническая подготовка. Участие в соревнованиях.	180	180	выполнение зачетных упражнений, протоколы результатов соревнований
2.3	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	6	выполнение контрольно – переводных нормативов
Итого часов:		288	288	
Итого часов по программе:		324	324	
3.	Медико-биологический контроль.	Вне сетки часов.		
4.	Инструкторская и судейская практика.			
5.	Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона.			

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1. Вводное занятие.

6 - 7 годы обучения (2, 2 часа)

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

1.2. Государственные символы Российской Федерации.

6 год обучения (2 часа)

1. Порядок использования государственных символов Российской Федерации при проведении официальных спортивных мероприятий. (2 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Порядок использования государственных символов Российской Федерации при проведении Олимпийских игр. (2 час).

1.3. Спортивная тренировка.

6 год обучения (3 часа)

1. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (1 час).

2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. (1 час).

3. Перспективное, текущее и оперативное планирование. (1 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. (1 час).

2. Ведение дневника тренировок спортсмена. (1 час).

1.4. Основы медицинских знаний.

6 год обучения (3 часа)

1. Спортивные травмы и их предупреждение (1 час).

2. Холодовые и тепловые поражения (1 час).

3. Приемы транспортировки пострадавшего (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Сердечно-легочная реанимация, правила проведения. (1 час).

2. Все виды травм, первая помощь. (1 час).

3. Синдром длительного сдавливания. (1 час)

1.5. Анализ соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция»).

6 год обучения (8 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины. (5 час).
2. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
3. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (1 час).
4. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

7 год обучения (8 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (5 час).
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (1 час).
3. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
4. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (1 час).

1.6. Психологическая подготовка.

6 год обучения (7 часов)

1. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям (1 час).
2. Ведущие психические качества спортсменов (1 час).
3. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности (1 часа).
4. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. (1 часа).
5. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях (1 час).
6. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях (1 час).
7. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей (1 час).

7 год обучения (6 часов)

1. Психологический климат в команде по спортивному туризму (1 час).
2. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование (1 час).
3. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях (1 час).
4. Типы темперамента человека и их характеристика (1 час).
5. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. (1 час).
6. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования. (1 час).

1.7. Восстановительные средства и мероприятия.

6 год обучения (3 часа)

1. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. (1 час).
2. Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. (1 час).
3. Гигиенические основы массажа. (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. (1 час).
2. Приемы, техника и методы спортивного массажа. (1 час).
3. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований. (1 час)

1.8. Спортивное ориентирование.

6 год обучения (3 часа)

1. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. (1 час)
2. Взаимодействие с соперником на дистанции. (1 час)
3. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. (1 час)

7 год обучения (5 часов)

1. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час).

2. Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:
- соревнования по выбору; (1 час).
 - соревнования на маркированной трассе; (1 час).
 - соревнования в заданном направлении; (1 час).
 - комбинированные дистанции. (1 час).

1.9. Нормативная база по спортивному туризму.

6 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей (1 час).
2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка. (1 час).
3. Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму (1 час).

7 год обучения (3 часа)

1. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж (1 час).
2. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры (1 час).
3. Разрядные требования: условия выполнения разряда Мастер спорта по спортивному туризму (1 час).

1.10. Профорientационная работа.

6 год обучения (2 часа)

1. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. (1 час).
2. Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб. (1 час).

7 год обучения (2 часа)

1. Допрофессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля. (1 час).
2. Судья по спорту. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма (1 час)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Физическая подготовка.

6 - 7 годы обучения (102, 102 часа)

Общефизическая подготовка:

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

Специальнофизическая подготовка:

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

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

2.2. Тактико-техническая подготовка.

6 год обучения (180 часов)

Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;

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

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

7 год обучения (180 часа)

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

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

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

2.3. Сдача контрольно-переводных нормативов.

6-7 годы обучения (6,6 часов)

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

3. Медико-биологический контроль.

Осуществляется два раза в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные компетенции:

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

Предметные компетенции:

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

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

В течение одного учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

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

Формы оценки уровня освоения ключевых компетенций в процессе реализации программы проводятся по методике «Мониторинг результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.). Приложение «Результативность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели».

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

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

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

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

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

Окончание учебного года – 31 мая

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

Условия реализации программы

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

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения. Для успешной реализации программы разработан учебно-дидактический и методический комплект (автор Суховольский С.Е., Синев К.В.), куда включены следующие работы: методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (Приложение № 1); «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (Приложение № 2).

Кроме вышеперечисленного при организации учебно-тренировочного процесса, рекомендуется использовать на теоретических занятиях по спортивному ориентированию: «Рабочую тетрадь ориентировщика» (Приложение № 3), учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (Приложение № 4), учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (Приложение № 5) и учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.) (Приложение № 6); на занятиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков) (Приложение № 7).

На начальном этапе подготовки учащимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием

вышеперечисленных DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех шести лет подготовки. Приобретенные теоретические знания, учащиеся закрепляют практически, с помощью «Рабочей тетради юного ориентировщика» и «Сборника обучающих тестов и практических заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)». В представленных работах по каждой теме есть упражнения и задания на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение учебного материала и корректировать учебно-тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

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

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

Для реализации программы необходимо наличие:

1. отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
3. спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы

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

Для занятий по спортивному туризму:

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

Для занятий по спортивному ориентированию:

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

- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

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

Методические рекомендации по психологической подготовке

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

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

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

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

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

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях, спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных причин обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании

спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитательная работа

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

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что

педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений педагога, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

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

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

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

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

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или	10,00	9,20	12,00	10,30

	бег 3000 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 17-18 лет (7 год обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин)	-	-	11,30	10,00
	или бег 3000 м	-	-	без учета времени	без учета времени
4	Бег 3000 м (мин)	13,50	13,00	-	-
	или бег 5000 м	без учета времени	без учета времени	-	-
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м)	30	35	-	-
	500 г (м)	-	-	18	22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин)	18,00	17,00	-	-
	лыжные гонки 2 км (мин)	-	-	14,30	14,00

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

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

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Правила вида спорта «Спортивный туризм». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2021 – 839 с.

СВЕДЕНИЯ О КАЧЕСТВЕ

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-спасатели»

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Применения информационно-коммуникационных образовательных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуются типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

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

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, учащихся в пост - и межсоревновательный период.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

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

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

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

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для

проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

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

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

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

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

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

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

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

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

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

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

Контроль предметных, метапредметных компетенций и личностных результатов осуществляется с помощью методики «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе» (модификация методики Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.) (Приложение 1). Заполняется

педагогом три раза в год по итогам наблюдения, исходя из ожидаемых результатов реализации программы. (Приложение 2).

Ниже представленные диаграммы демонстрируют результаты (в процентном соотношении), полученные в последнем цикле реализации программы, т.е. за период обучения с сентября 2020 по май 2023 гг. (рис.1-21).

ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, %

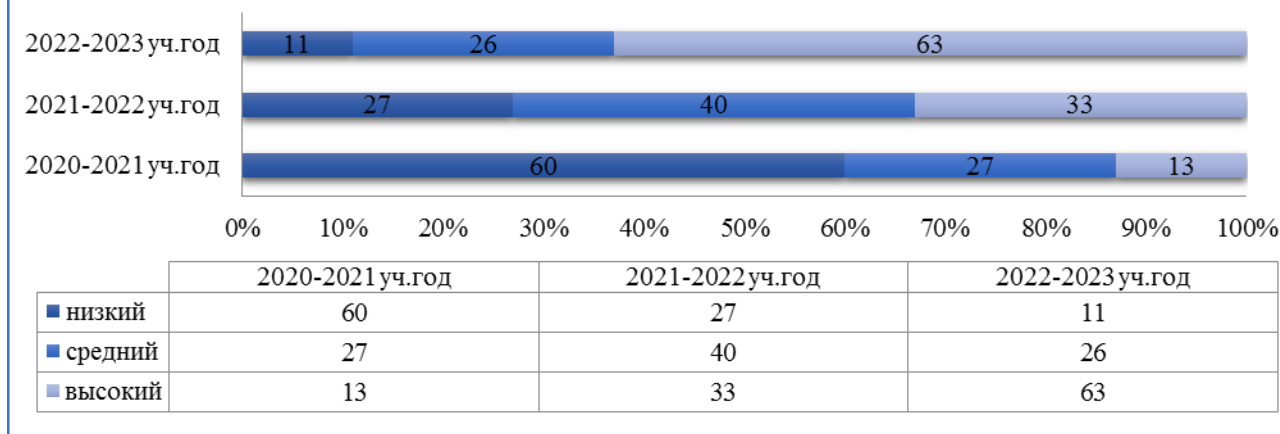


Рис. 1. Уровень теоретической подготовки учащихся, %

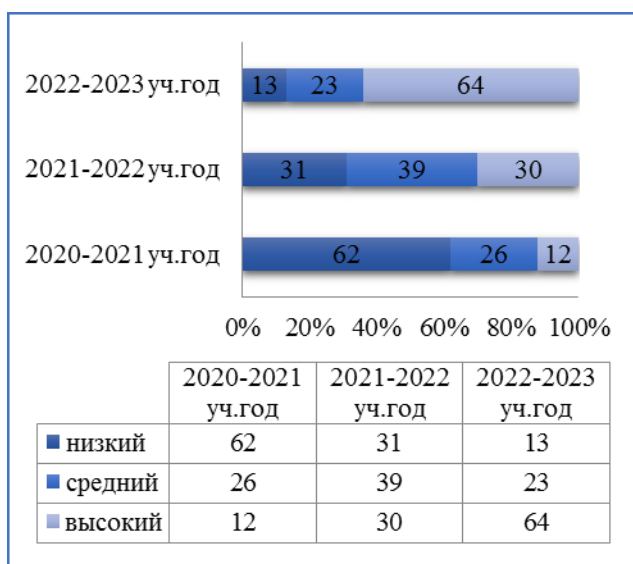


Рис.2. Специальные знания в области туризма и спасательного дела, %.

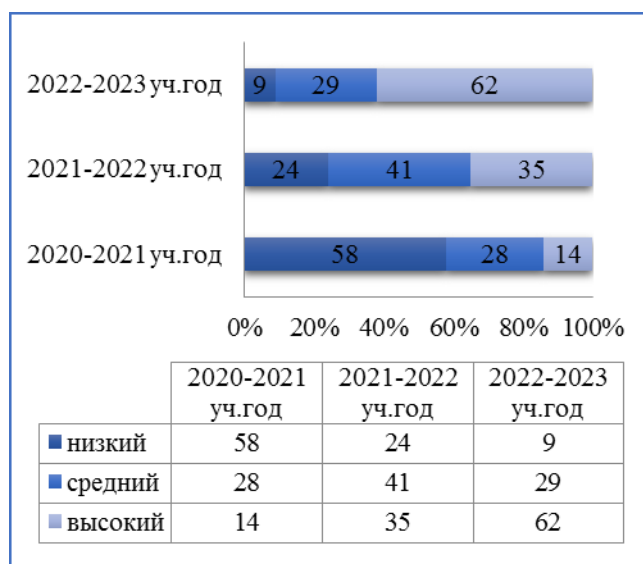


Рис.3. Система знаний по основам здорового образа жизни; по охране окружающей среды, %

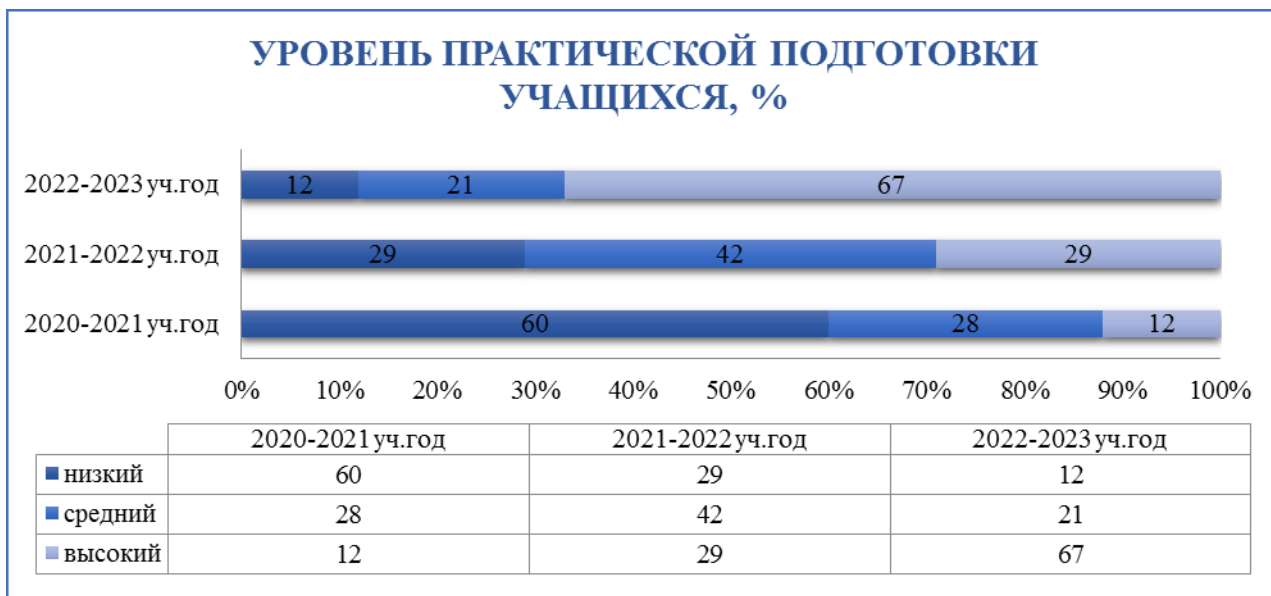


Рис. 4. Уровень практической подготовки учащихся, %

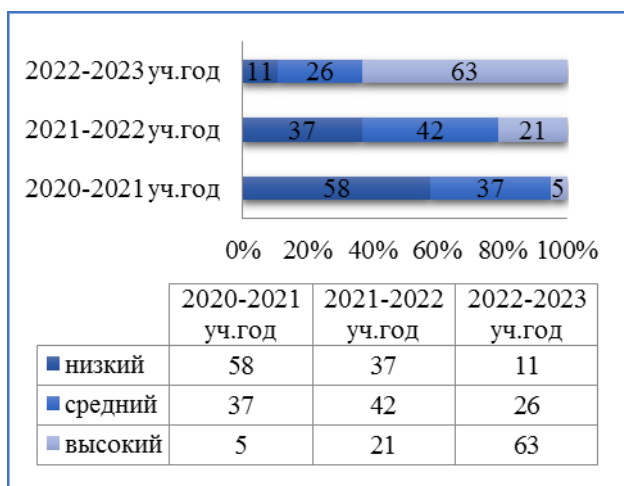


Рис.5. Умение правильно действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности, %

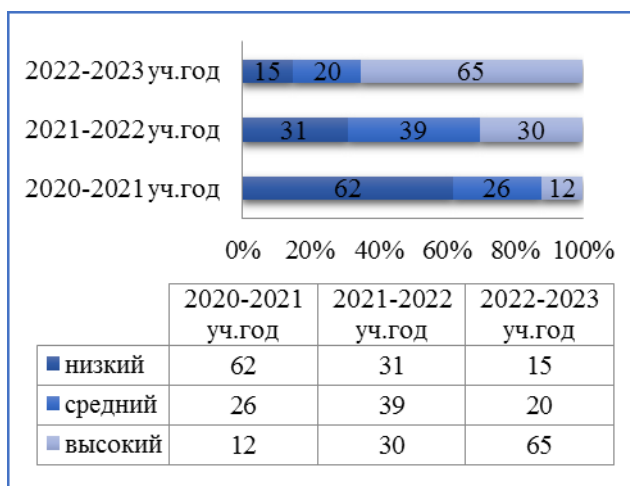


Рис.6. Владение навыками выживания в экстремальных условиях, %

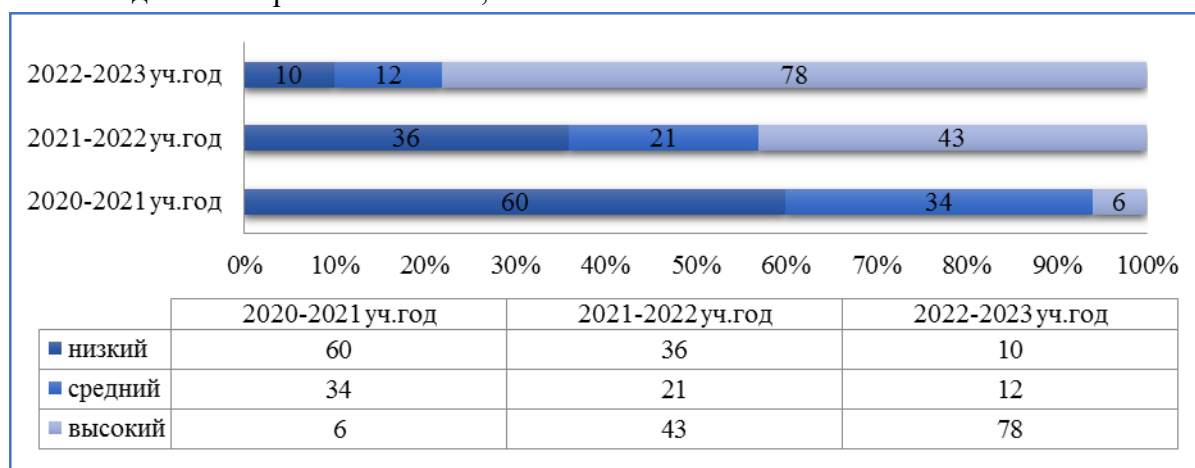


Рис.7. Владение техникой спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой помощи, %

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ

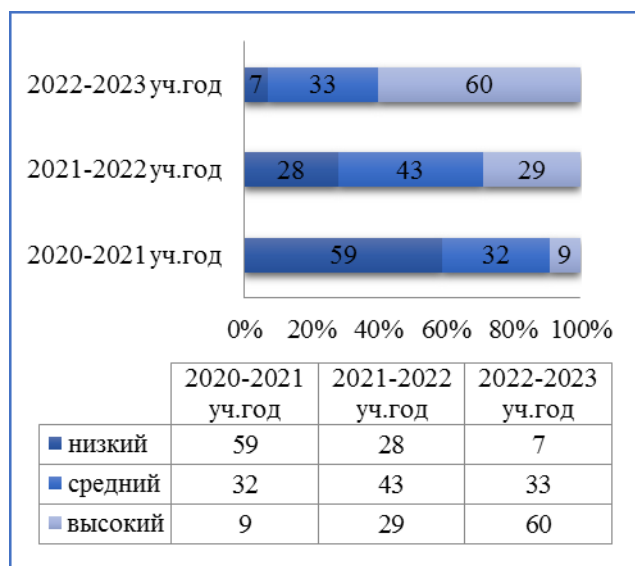


Рис.8. Сформированность интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи, %

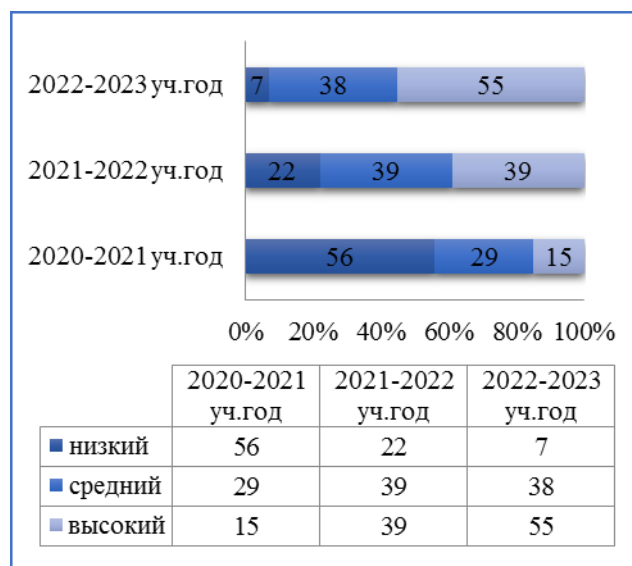


Рис.9. Сформированность устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, способности к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию, %

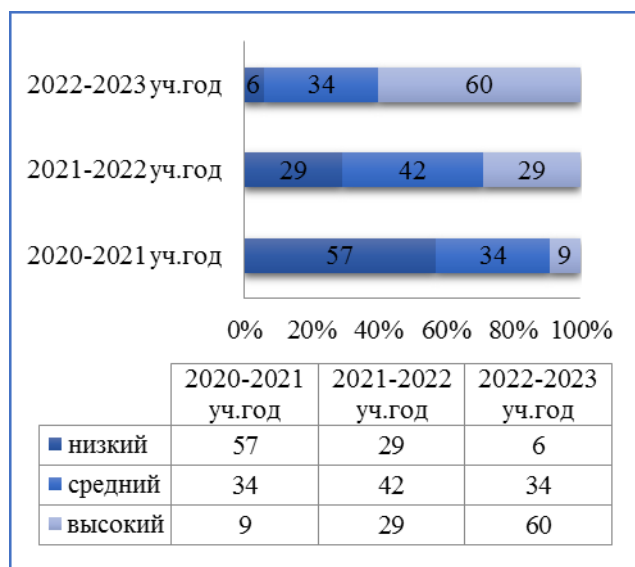


Рис.10. Сформированность в потребности участия в общественно полезной деятельности, %

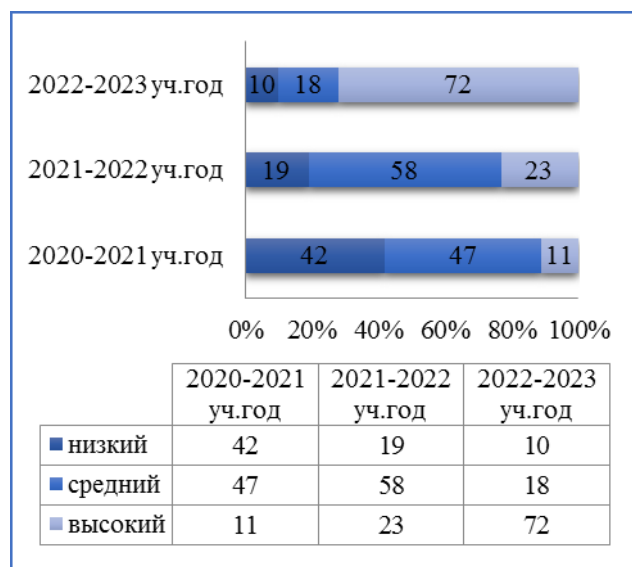


Рис.11. Умение совершенствовать физические качества, функциональные возможности, %

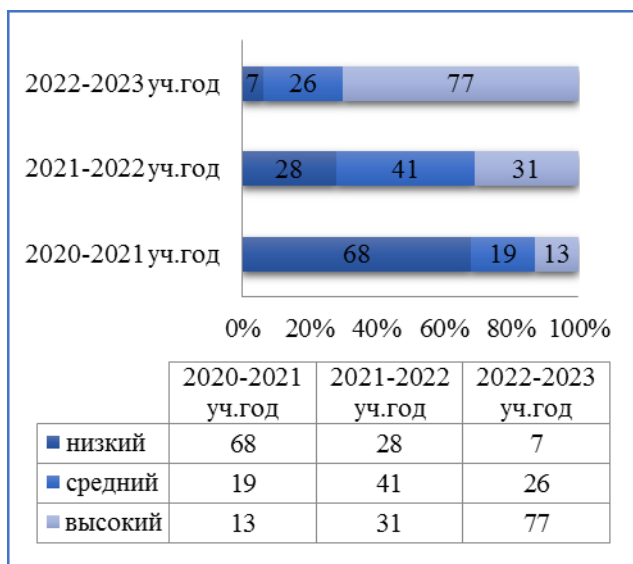


Рис.12. Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, %

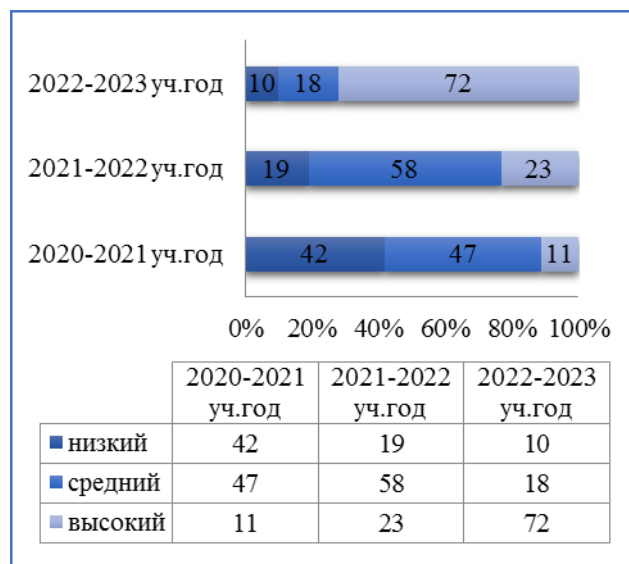


Рис.13. Умение слушать, слышать и понимать позиции педагога и других учащихся, адекватно реагировать на них, %

Туристско-спортивная деятельность – значимый ресурс профессиональной ориентации детей и молодежи, их адаптации к жизни в обществе. Дополнительные навыки, знания и умения в области туризма и проведения спасательных работ создают предпосылки для развития начальных профессиональных компетенций и могут стать определяющими в выборе учащихся своей будущей профессии. (Рис. 14).

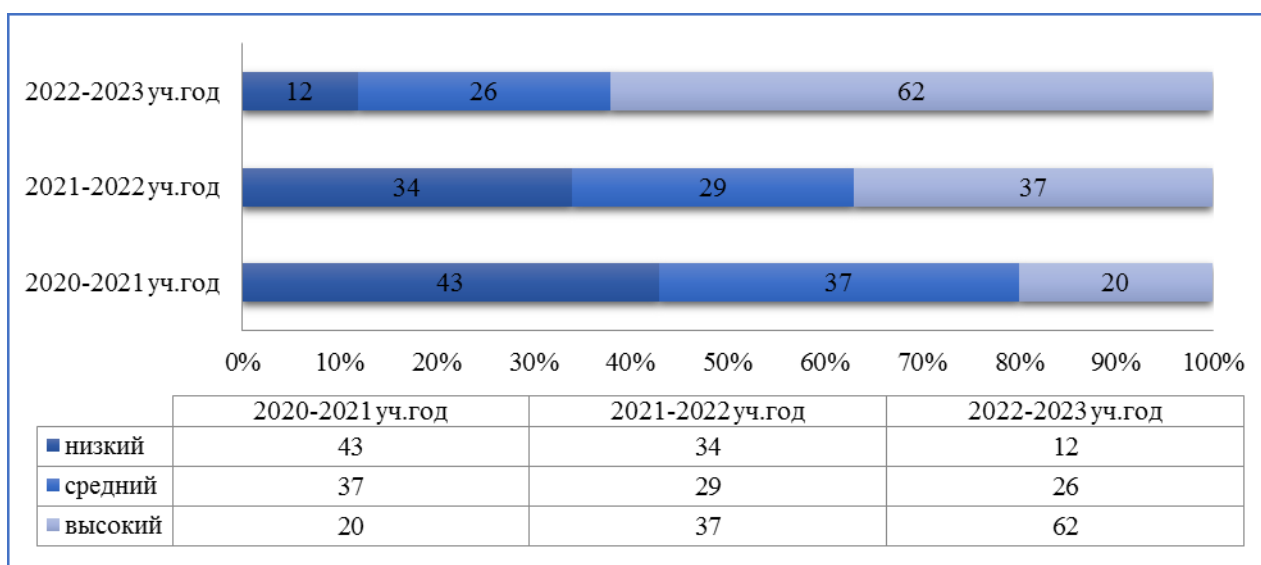


Рис.14. Умение самостоятельно и осознанно определять маршрут своего профессионального развития, %

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

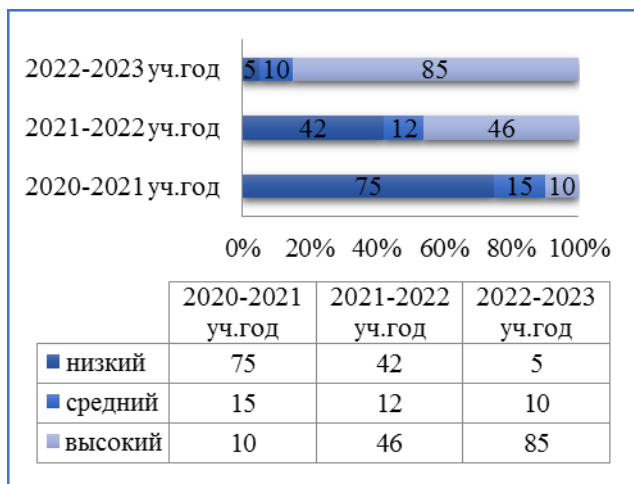


Рис.15. Сформированность гражданской российской идентичности, %

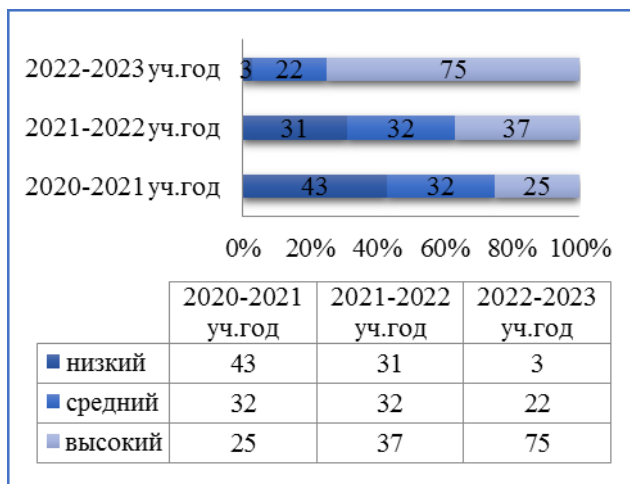


Рис.16. Нравственно-этические качества личности, %

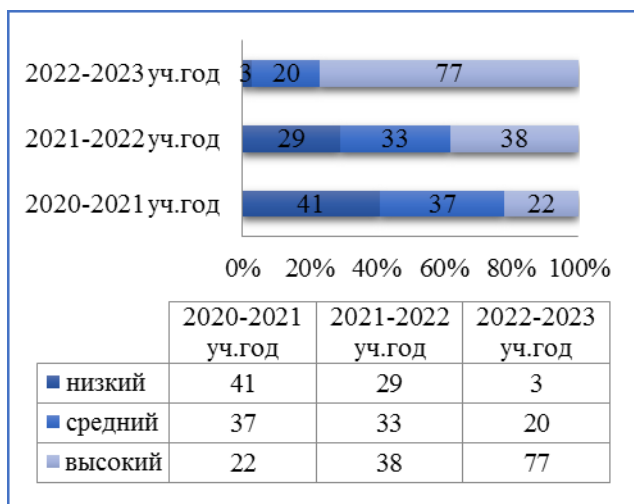


Рис.17. Навыки сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками, %

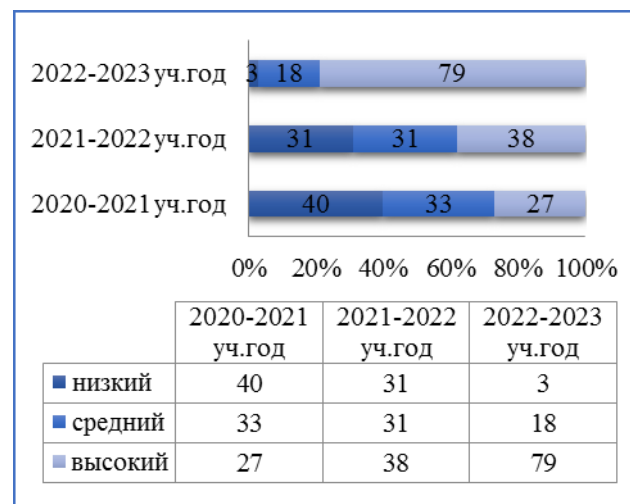


Рис.18. Сформированность ответственного отношения к окружающей среде, %

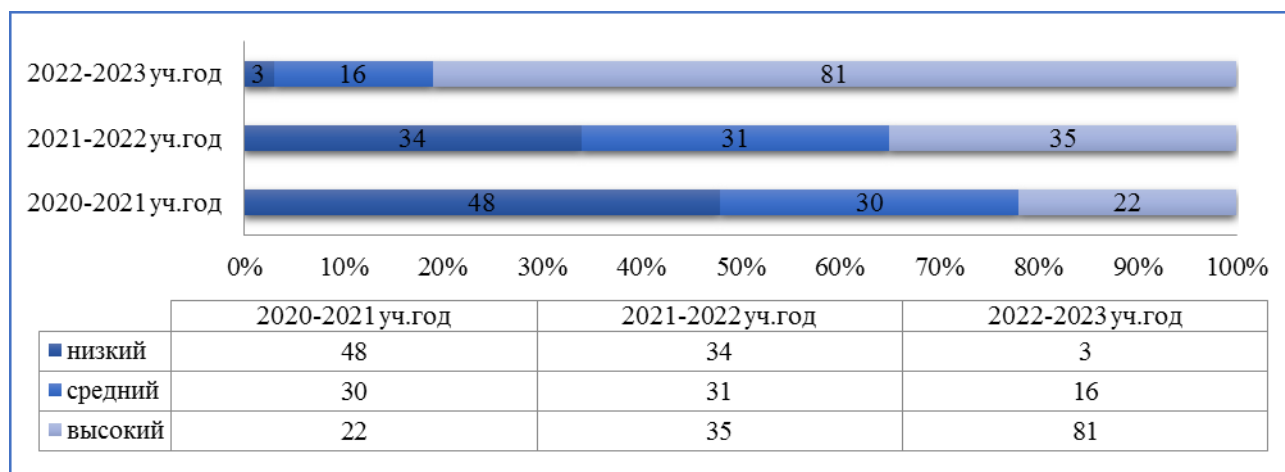


Рис. 19. Навыки обладания ценностным отношением к здоровому и безопасному образу жизни.

Важнейшим показателем качества и результативности образовательного процесса в системе дополнительного образования является участие учащихся в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсах, соревнованиях по спортивному туризму, туристических слетах, «Школа безопасности», «Спасатель», «Юный спасатель» и т.д.

Учет результатов участия каждого учащегося в конкурсах и соревнованиях различного уровня ведется в течение всего срока обучения. Участие в конкурсных мероприятиях, призовые места, победы оцениваются в зависимости от уровня мероприятия и результата участия.

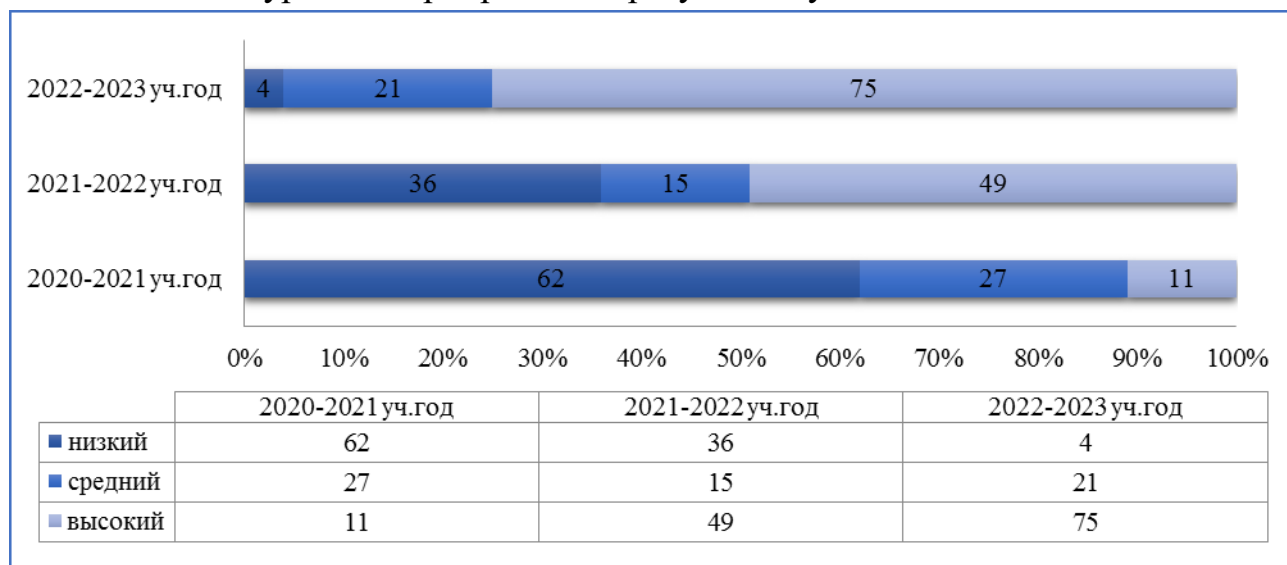


Рис.20 - Результативность участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму, туристических слетах, «Школа безопасности», «Спасатель», «Юный спасатель» и т.д. %

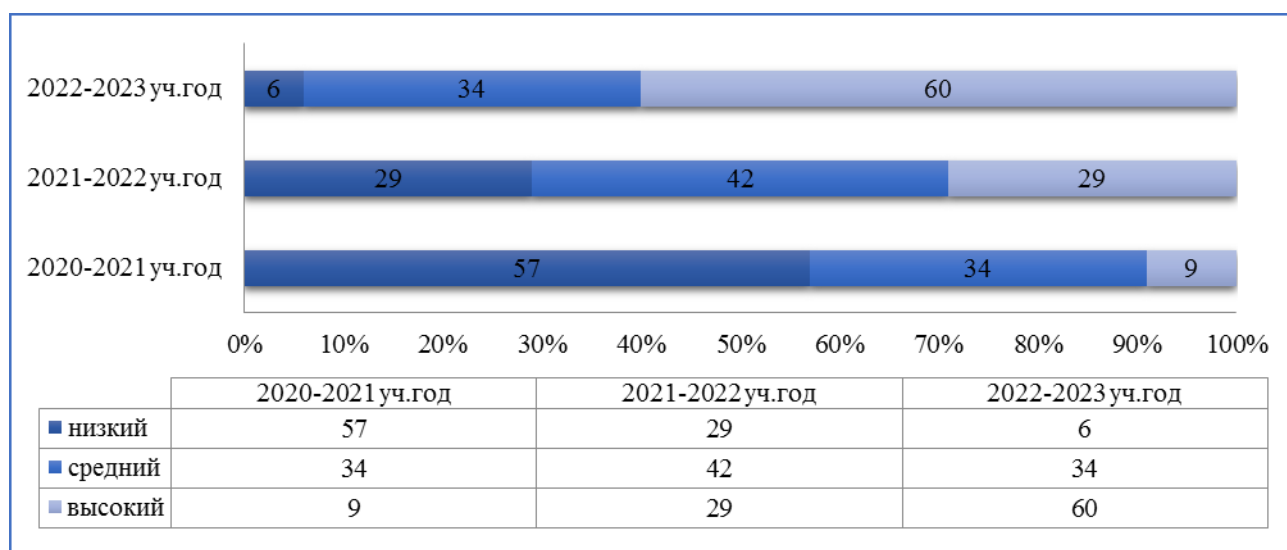


Рис.21. Выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации, %

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

		помощи)		
Выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации	Итоги выступлений на официальных спортивных соревнованиях или физкультурных мероприятиях	<i>Низкий уровень</i> (учащийся показывает низкие результаты участия в соревнованиях)	1	Выполнение контрольных нормативов
		<i>Средний уровень</i> (учащийся показывает не стабильные результаты участия в соревнованиях)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (учащийся показывает стабильные результаты необходимые для присвоения спортивных разрядов)	3	
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ				
Сформированность интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи	Учебно-познавательный интерес к занятиям спортом	<i>Начальный (элементарный) уровень</i> сформированности интереса (у учащегося интерес практически не обнаруживается; более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые)	1	Контрольные срезы по карточкам, вопросам
		<i>Репродуктивный уровень</i> (ситуативный учебный интерес; возникает на способы решения новой частной единичной задачи (но не системы задач))	2	
		<i>Творческий уровень</i> (устойчивый учебно-познавательный интерес; учащийся проявляет выраженное творческое отношение к общему способу решения задач, стремится получить дополнительные сведения, имеется мотивированная избирательность интереса)	3	
Сформированность устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, способности к самостоятельному	Ведение здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не ориентирован на ведение здорового образа жизни, нуждается в постоянном контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся частично мотивирован к ведению здорового образа	2	

физическому и нравственному самосовершенствованию	самосовершенствованию	жизни, физически и нравственно совершенствуется помощью педагога или родителей)		
		<i>Высокий уровень</i> (несет ответственность за свое здоровье; готов к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию)	3	
Сформированность в потребности участия в общественно полезной деятельности	Принятие решения участия в общественно полезной деятельности	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не готов участвовать в общественно полезной деятельности, нуждается в постоянном контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение
		<i>Средний уровень</i> (принимает решения участия в общественно полезной деятельности с помощью педагога или родителей)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (испытывает потребность участия в общественно полезной деятельности)	3	
Умение совершенствовать физические качества, функциональные возможности	Самостоятельность в использовании средств общей физической подготовки	<i>Низкий уровень</i> умений (учащийся не знает и не использует средствами ОФП, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение, взаимооценка
		<i>Средний уровень</i> (использует средства ОФП помощью и под контролем педагога или родителей)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (учащийся знает и самостоятельно использует средства ОФП, не нуждается в помощи и контроле педагога)	3	
Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций	Самостоятельность в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов	<i>Низкий уровень</i> умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в разрешении конфликтных ситуаций и нахождении компромиссов, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение, самооценка, взаимооценка
		<i>Средний уровень</i> (решает конфликты и находит	2	

		компромиссы с помощью педагога или родителей)		
		<i>Высокий уровень</i> (легко решает конфликты и находит компромиссы)	3	
<i>Умение самостоятельно и осознанно определять маршрут своего профессионального развития</i>	Готовность к самостоятельному, осознанному определению профессионального пути	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не готов к выбору профессии, серьезно не задумывался об этом)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (задумался о профессиональном будущем, но представления поверхностные, несерьезные)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (готов к выбору профессии, серьезно размышляет об этом, делает взвешенные шаги, уже есть готовый адекватный профессиональный план)	3	
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
<i>Сформированность гражданской российской идентичности</i>	Включенность в общественную, культурную жизнь страны	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не участвует в общественной, культурной жизни страны, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся участвует в общественной, культурной жизни страны только с подачи педагога)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (участвует в общественной, культурной жизни страны)	3	
<i>Нравственно-этические качества личности</i>	Свободная позитивная нравственная позиция, самостоятельность в оценке происходящего и своей деятельности в соответствии с	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не имеет позитивную нравственную позицию, испытывает серьезные затруднения в оценке происходящего и своей деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование

	интересами окружающих его людей	<i>Средний уровень</i> (имеет не устойчивую нравственную позицию, оценивает происходящее и свою деятельность с помощью педагога)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (обладает свободной позитивной нравственной позицией, самостоятельно оценивает происходящее и свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей)	3	
Навыки сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками	Способность взаимодействовать с другими, вести диалог, находить общие цели, заниматься совместной деятельностью	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не включается в совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (не охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (охотно включается в совместную деятельность со взрослыми людьми и сверстниками)	3	
Сформированность ответственного отношения к окружающей среде	Любовь к природе и грамотное экологическое поведение	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не обладает экологическими знаниями, экологическим мышлением, экологически оправданным поведением)	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование
		<i>Средний уровень</i> (учащийся обладает поверхностными экологическими знаниями)	2	
		<i>Высокий уровень</i> (умеет правильно анализировать и устанавливать причинно-следственные связи экологических проблем и прогнозировать экологические последствия человеческой деятельности)	3	
Обладает ценностным отношением к здоровому и безопасному	Способность ответственно относиться к своему	<i>Низкий уровень</i> (учащийся не может самостоятельно ответственно относиться к своему здоровью)	1	Педагогическое наблюдение, беседа,

<i>образу жизни</i>	здоровью	<i>Средний уровень</i> (старается вести правильный образ жизни, не всегда следует правилам и нормам здорового образа жизни)	2	тестирование
		<i>Высокий уровень</i> (ответственно относится к своему здоровью; ведет правильный образ жизни)	3	

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

ФИО учащегося _____

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

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

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

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

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

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

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

**Карта учета достижений учащихся
(участие в конкурсных мероприятиях)
за 20__-20__ учебный год, год обучения __ группа № __**

№	ФИО ученика	Баллы по результатам участия в конкурсных мероприятиях				Сумма баллов
		Название конкурса / уровень учреждения	Название конкурса / уровень муниципалитета	Название конкурса / уровень региона	Название конкурса / федеральный уровень	