

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на  
педагогическом совете  
  
протокол № 4 от 31.05.2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Дом детского творчества»

Приказ №522 от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (ознакомительный)**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации:** 1 год: 72 ч.

**Возрастная категория:** от 7 до 15 лет

**Состав группы:** до 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется в рамках социального заказа**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 20431**

Автор-составитель:  
Коробчак Иван Валерьевич  
педагог дополнительного образования

г. Абинск, 2024 г.

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии ФЗ №273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации». Реализация программы осуществляется на основе ряда законов и нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (с изменениями от 20.07.2000 г.; 22.08; 21.12.2004 г.; 26, 30.06.2007 г.).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приоритетный национальный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (2017-2025гг.) утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 года № 11).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12. 2017 года.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015г. № 996-р.

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

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

8. Приказ Министерства просвещения РФ 27 июля 2022 года. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018 года. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 07.11.2020года. №533).

10. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

12. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Дистанции пешеходные, утверждённый президиумом федерации спортивного туризма России 31.082020.

14. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися, утвержденные министерством образования и науки Российской Федерации, 2015 г.

15. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» муниципального образования Абинский район утвержденный постановлением администрации муниципального образования Абинский район от 31 декабря 2010 года № 4663 (с изменениями от 25 июля 2019 года № 790).

16. Рабочая программа воспитания на 2021 -2026 годы, принята на педагогическом совете и утверждена приказом директора от 31 марта 2021 года № 247.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет ознакомительный уровень и относится к физкультурно-спортивной **направленности**.

#### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. Активизировать познавательную деятельность молодёжи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот ещё важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутривнутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты, проводятся многочисленные спортивные соревнования по группе дисциплин «Дистанция». Правда, спортивный туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогостоящих видов спорта. Но люди находят необходимые средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации – понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для спортсмена-туриста, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведёт себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: техногенные и стихийные обстоятельства, резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

Занятие спортивным туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

#### **Отличительные особенности программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» составлена на основе авторской программы «Спортивный туризм (автор Трофимов С.А.). Данная программа рассчитана для реализации в МБУ ДО «Дом детского творчества» МО Абинский район.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 7 -15 лет и предусматривает приобретение ими начальных знаний о технике и тактике спортивного туризма; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму.

Если обучающиеся проявляют успехи в быстром освоении данной программы, то для них разрабатывается особые индивидуальные планы обучения для скорейшего их перевода на базовый уровень.

Так как программа относится к физкультурно-спортивной направленности, то обучающимся необходимо предоставлять медицинскую справку о допуске к занятию спортивным туризмом.

#### **Уровень программы, объем и срок реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель) и является ознакомительной. Подготовка предусматривает получение начальных знаний по спортивному туризму и общую и специальную физическую подготовку по спортивному туризму в течение 1 года.

Объем программы– 72 час в год (2 часа в неделю).

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив.

#### **Форма обучения – очная.**

При складывании неблагоприятных санитарно-эпидемиологических условий и при введении ограничительных режимов обучения обучение по данной программе используется средства дистанционного обучения на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, Skype, Webinar, Insta-gram и др.)..

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Комплектование групп начинается за две недели до начала реализации про-

граммы. Планируемое количество обучающихся до 15 человек. Эта норма исходит из санитарно-гигиенических норм, общих требований к организации мероприятий с участием детей в природной среде.

При комплектовании состава группы рекомендуется педагогу провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося и информировать о спортивных и других достижениях. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у обучающихся умение и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований Правил вида спорта «Спортивный туризм», Регламентов проведения спортивных соревнований по видам спортивного туризма, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ «О туристской деятельности в Российской Федерации», Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации к приказу министерства образования Российской Федерации. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении спортивных соревнований. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных педагогов, судей, инструкторов, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). Приведённый перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание следует обратить на общую и специальную физическую подготовку обучающихся в объединении детей.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Время, отведённое на обучение, составляет 36 недель – 72 часа в год (2 часа в неделю).

Продолжительность теоретических занятий 2 часа (согласно СанПиН 45 минут занятие, 10 минут перерыв с проветриванием и чередованием физической активности). При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий вне населенного пункта, учебно-тренировочных выходов продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные*

- формирование начальных знаний, умений и навыков в дисциплине «дистанция – пешеходная»;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

#### *Метапредметные*

- развитие коммуникативных умений, включающих навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

#### *Личностные*

- способствовать развитию самостоятельности у учащихся.

### **1.3. Содержание программы Учебно-тематический план**

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Блок 1		
			Теория	Практика	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение.	1	1	-	-
2.	Туристское снаряжение.	1	1	-	-
3.	Питание на спортивных соревнованиях.	1	1	-	-
4.	Правила вида спорта «Спортивный туризм».	1	1	-	-
5.	Гигиена спортсмена-туриста.	1	1	-	-
6.	Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.	1	1	-	-
<b>ИТОГО часов:</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
7.	Физическая подготовка.	22	-	22	Сдача контрольных нормативов
8.	Техническая подготовка.	24	-	24	
9.	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях.	16	-	16	Выступление на спортивных соревнованиях
10.	Контрольные занятия	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
<b>ИТОГО часов</b>		<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	
<b>ВСЕГО часов</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### **Содержание подготовки**

#### **Теоретическая подготовка.**

##### **1. Введение.**

Спортивный туризм – средство физического и духовного развития, оздоровления.

##### **2. Туристское снаряжение.**

Основное специальное снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении.

### **3. Питание на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде.**

Организация питания многодневных спортивных соревнований. Составление меню, списка продуктов.

### **4. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламенты проведения соревнований по видам спортивного туризма.**

Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма.

### **5. Гигиена спортсмена-туриста.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические основы закаливания.

### **6. Спортивные соревнования, особенности прохождения дистанций: индивидуальное, командное, связки.**

Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников.

#### **Практическая подготовка.**

### **7. Физическая подготовка**

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения на пресс. Упражнения для ног. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и координации. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры для развития ловкости и координации.

*Форма контроля: сдача контрольных нормативов.*

Комплексы упражнений для проведения занятий по физической подготовке представлены в разделе 2.5 Методическое обеспечение.

### **8. Техническая подготовка**

Технические этапы: подъем по склону, спуск по склону, параллельные перилла, навесная переправа, наклонная навесная переправа, траверс, скалодром, вертикальный маятник, горизонтальный маятник. Прохождение технических этапов лично, в связке и группой.

*Форма контроля: сдача контрольных нормативов.*

### **9. Участие в спортивных соревнованиях.**

Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям. Проведение ремонта снаряжения. Участие в соревнованиях.

*Форма контроля: выступление на спортивных соревнованиях.*

### **10. Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Физическая подготовка – шесть нормативов по выбору педагога. ТП. Нормативы физической и технической подготовки приведены в разделе «Формы аттестации и оценочные материалы».

## **1.4. Планируемые результаты**

*Образовательные:*

- формирование представлений о виде спорта «Спортивный туризм», туристско-спортивных соревнованиях, снаряжении и правилах пользования им,

основах спортивной подготовки туриста, тактике спортивного туризма, а также умения применять полученные знания на практике;

- выполнение нормативов 3 юношеского спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция-пешеходная».

*Метапредметные:*

- сформированы коммуникативные умения, включающих навыки работы в команде, умение слушать и слышать других,

*Личностные:*

- сформированные морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма).

## **Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график на каждую учебную группу прилагается (приложение 1)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для успешного усвоения учащимися данной программы педагогом должны быть подготовлены необходимый дидактический материал, методическая литература, позволяющие доступно и интересно объяснять темы по истории спортивного туризма, основам гигиены.

Для практических занятий по спортивному туризму необходимы: палатки, компасы, рюкзаки, репшнуры для вязания туристских узлов, страховочные системы, карабины, зажимы, ФСУ, каски, основные верёвки, мячи, гантели, скакалки.

#### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
<b>Для всех дисциплин группы дисциплин «Дистанция»</b>			
1	Верёвка $\varnothing$ 10 мм (статика) для постановки этапов	метр	500
2	Карабин альпинистский с муфтой	штук	100
3	Система страховочная альпинистская	штук	12
4	Зажим для подъёма по верёвке	штук	12
5	Устройство для спуска по верёвке	штук	12
6	Петли страховочные с карабином альпинистским	комплект	10
7	Трек для переправы	штук	12
8	Перчатки защитные для работы с верёвкой	штук	36
9	Стропы, петли страховочные, верёвки для навешивания страховочных верёвок	комплект	4
10	Средства связи (рации УКВ, диапазон работы до 5 км)	штук	4

11	Секундомер электронный	штук	2
12	Электромегафон	штук	1
13	Рулетка, 10м	штук	2
14	Рулетка, 50м	штук	1
15	Лента ограждающая для организации дистанции	метр	500
16	Переключатель навесной на гимнастическую стенку	штук	1
17	Мат гимнастический	штук	1
18	Стенка гимнастическая	штук	2
19	Скамейка гимнастическая	штук	2
20	Палка гимнастическая	штук	12
21	Мяч баскетбольный	штук	1
22	Мяч волейбольный	штук	1
23	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
24	Мяч футбольный	штук	1
25	Зацепы скалолазные с крепёжными винтами	штук	30
26	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
27	Компас жидкостной	штук	12
28	Каска защитная альпинистская	штук	12

*Кадровое обеспечение.* Руководство данным объединением осуществляется педагогом, имеющим подготовку инструктора детско-юношеского туризма.

### 2.3. Формы аттестации

Степень подготовленности учащихся по технической подготовке проверяется на соревнованиях по спортивному туризму. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовки проверяется при сдаче контрольных нормативов.

### 2.4. Оценочные материалы

В данном разделе представлены методики и критерии оценки развития каждого ребенка, а так же уровня усвоения программы.

#### Нормативные требования по физической подготовке у девочек

Норматив	оценка	Возраст, лет								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м, сек.	3	7,5	7,3	7,0	6,6	6,6	6,2	6,0	5,9	5,6
	4	7,0	7,2	6,7	6,5	6,2	5,8	5,5	5,4	5,3
	5	6,6	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,1	5,0
Прыжок в длину с места, см.	3	90	100	110	120	135	140	145	150	155
	4	110	125	135	140	145	150	155	160	165
	5	125	130	140	145	150	160	165	170	175
Метание теннисного	3	-	-	10	12	12	15	16	17	18
	4	-	-	12	15	16	18	19	21	23

мяча, м	5	-	-	15	18	20	23	26	27	28
Челночный бег 3x10 м, сек.	3	11,7	11,2	10,8	10,4	-	-	-	-	-
	4	11,3	10,7	10,3	10,0	-	-	-	-	-
	5	10,2	9,7	9,3	9,1	-	-	-	-	-
Челночный бег 4x9 м, сек	3	-	-	-	-	11,6	11,6	11,5	11,3	11,1
	4	-	-	-	-	11,3	11,2	11,0	10,9	10,7
	5	-	-	-	-	11,0	10,8	10,7	10,5	10,3
Прыжки со скакалкой за 1 мин	3	20	60	70	80	100	105	115	120	125
	4	30	70	80	90	110	115	125	130	135
	5	50	80	90	100	115	125	135	140	140
Отжимание в упоре лежа	3	-	-	-	-	3	4	6	8	10
	4	-	-	-	-	6	6	8	10	12
	5	-	-	-	-	7	8	10	12	14
Наклон вперед сидя, см.	3	2	-	-	-	6	7	8	9	10
	4	6	-	-	-	9	10	11	12	13
	5	12,5	-	-	-	12	13	14	15	16
Приседание, кол-во раз/мин	3	-	34	36	38	-	-	-	-	-
	4	-	36	38	40	-	-	-	-	-
	5	-	38	40	42	-	-	-	-	-
Бег 1000 м, мин	3	-	Без учета време ни	Без учета време ни	6,50	6,40	5,40	5,25	5,20	5,10
	4	-			6,30	5,40	5,25	5,10	5,00	4,54
	5	-			6,10	5,25	5,11	4,58	4,48	4,39

### Нормативные требования по физической подготовке у мальчиков

Норматив	оценка	Возраст, лет								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м, сек.	3	7,0	7,1	6,8	6,6	6,2	5,8	5,6	5,3	5,0
	4	6,9	6,7	6,5	6,0	5,8	5,3	5,2	4,9	4,7
	5	6,5	6,4	6,0	5,5	5,3	5,1	5,0	4,6	4,4
Прыжок в длину с места, см.	3	100	110	120	130	150	145	160	175	190
	4	115	125	130	140	160	160	175	190	205
	5	120	130	140	150	165	175	190	205	220
Метание теннисного мяча, м	3	-	-	12	15	19	21	23	28	31
	4	-	-	15	18	27	29	31	37	40
	5	-	-	18	21	33	36	39	42	45
Челночный бег 3x10 м, сек.	3	11,2	10,4	10,2	9,9	-	-	-	-	-
	4	10,8	10,0	9,9	9,5	-	-	-	-	-
	5	9,9	9,1	8,8	8,6	-	-	-	-	-
Челночный бег 4x9 м, сек	3	-	-	-	-	11,1	11,0	10,6	10,4	10,3
	4	-	-	-	-	10,8	10,6	10,2	10,0	9,9
	5	-	-	-	-	10,5	10,2	9,8	9,6	9,3
Прыжки со	3	15	50	60	70	95	100	105	110	120

скакалкой за 1 мин	4	30	60	70	80	105	110	115	120	130
	5	40	70	80	90	110	115	120	125	140
Отжимание в упоре лёжа	3	-	-	-	-	8	10	18	22	24
	4	-	-	-	-	12	15	22	26	28
	5	-	-	-	-	16	20	26	30	32
Наклон вперед сидя, см.	3	1	-	-	-	4	5	6	7	8
	4	3	-	-	-	7	8	9	9	10
	5	9	-	-	-	10	11	12	13	14
Приседание, кол-во раз/мин	3	-	36	38	40	-	-	-	-	-
	4	-	38	40	42	-	-	-	-	-
	5	-	40	42	44	-	-	-	-	-
Бег 1000 м	3	-	Без учета времени	Без учета времени	6,50	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25
	4	-			6,10	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10
	5	-			5,50	5,40	4,28	4,16	4,03	3,57

### Техническая подготовка (ТТМ)

В наборе нормативов по технической подготовке использованы приёмы при преодолении препятствий на туристских спортивных маршрутах и дистанциях соревнований по спортивному туризму.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

#### Проведение тестирования

##### *1 группа тестов: вязка узлов*

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую верёвку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает педагог. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачёт идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест верёвок, выход свободного конца менее 10 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

##### *2 группа тестов: бухтовка верёвки.*

**Бухтовка верёвки.** Оборудование: основная верёвка длиной 40 м. диаметром 10 мм. Узлы на концах развязаны. Место проведения – спортзал или открытая местность.

Спортсмен складывает верёвку в бухту с завязыванием на концах узлов восьмёрка проводник. Бухта должна быть сложена равномерно, без узлов и петель. Время засекается от момента подачи педагогом команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если педагог видит ошибку в бухтовке, он указывает на неё, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

##### *3 группа тестов: работа на крутом склоне.*

**Работа на крутом склоне с альпенштоком.** Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяжённость наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъём, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъёма. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги, и принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращён к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуёлочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование. Запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъёма до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приёмов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается передача.

#### ***4 группа тестов: работа на маятнике.***

**А. Вертикальный маятник.** Сдвоенная основная верёвка диаметром 10 мм подвешивается на трапеции или на дереве так, чтобы её конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника.

**Б. Горизонтальный маятник.** Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором верёвки в руки. Не допускается перехват верёвки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную верёвку назад.

При неправильном выполнении приёмов, в случае потери равновесия, при недолёте страховочной верёвки до исходного положения норматив считается не выполненным, секундомер выключается после полного возврата страховочной верёвки.

#### ***5 группа тестов: навесная переправа.***

**Работа на навесной переправе.** Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись беседочным карабином к перилам, и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, не закрыта муфта карабина, потеря страховки, срыв участника. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается передача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстёгивается от основной верёвки. Время засекается от начала пристёгивания до полной выстежки.

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	мальчики					девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 5 мин.)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
Бухтование верёвки 40 м., мин	2,50	3	3,10	3,20	3,30	3,20	3,30	3,40	3,50	4
Работа с альпенштоком, мин	2	2,30	3	3,30	4	3	3,30	4	4,30	5
Вертикальный маятник, м.	4	3,75	3,50	3,25	3	3,50	3,25	3	2,75	2,50
Горизонтальный маятник, мин.	1,10	1,20	1,30	1,40	4,50	1,30	1,40	1,50	2	2,10
Навесная переправа, мин	0,50	1,05	1,20	1,35	1,50	1,20	1,40	2	2,20	2,40

### 2.5. Методическиматериалы

Видами и методами обучения являются: целенаправленное изучение разделов программы в активных формах, проблемное обучение, организация самостоятельной работы, практические занятия.

В реализации программы преобладают педагогические технологии, связанные преимущественно с объяснительными методами обучения в сочетании с демонстрацией изучаемого материала на конкретных примерах (репродуктивный метод).

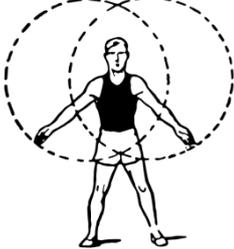
В практических формах работы группа делится на подгруппы, для более прочного усвоения того или иного навыка. Для усвоения более сложных практических навыков: вязание туристских узлов, элементы ориентирования, преодоление различных препятствий, используется индивидуальный метод работы.

В условиях природной местности проявляется творчество учащихся, и приобретаются теоретические знания и практические навыки по разжиганию костра, установке палатки, приготовлению пищи на костре, преодолению различных препятствий

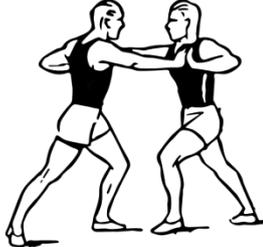
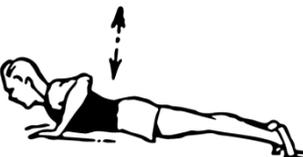
### Группы упражнений для проведения занятий.

*Упражнения для плечевого пояса.*

1) Большие круговые движения руками

	<p>Исходное положение: основная стойка — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Большие круговые движения руками вперед, а затем большие круговые движения руками назад. Выполнять в течение 20—30 с.</p>
<p>2) <u>Малые круговые движения руками</u></p>	
	<p>Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Малые круговые движения сбоку туловища: сначала вперед, затем назад. Выполнять в течение 20—30 с.</p>
<p>3) <u>Круговые движения прямыми руками</u></p>	
	<p>Исходное положение: основная стойка. Круговые движения прямыми руками перед туловищем: сначала вперед, затем назад. Выполняется по 10–15 св каждую сторону.</p>
<p>4) <u>Махи руками</u></p>	
	<p>Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вперед–вверх–назад, левой — вниз–назад. Мах левой рукой вперед–вверх–назад, правой — вниз–назад. Махи совершают с максимальной амплитудой, прямыми руками в течение 15–20 с.</p>
<p>5) <u>Раскачивание рук</u></p>	
	<p>Исходное положение: основная стойка. Раскачивание расслабленных рук при активной помощи туловища. Правая рука вперед–вверх, левая — верх–назад, в исходное положение. Левая рука вперед–вверх, правая — вверх–назад. В исходное положение. Выполняется упражнение в течение 15–20 с.</p>
<p>6) <u>Махи руками вверх-в сторону</u></p>	
	<p>Исходное положение: основная стойка. Мах правой рукой вверх–в сторону (над головой), левой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища вправо. В исходное положение. Мах левой рукой вверх–в сторону (над головой), правой — вниз–в сторону (за спину) с наклоном туловища влево. В исходное положение.</p>

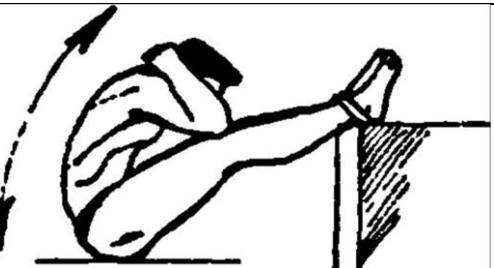
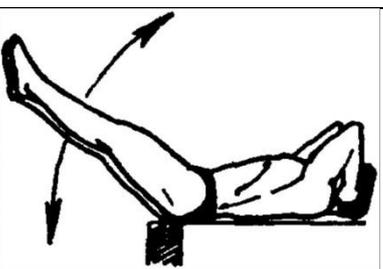
	Выполняется упражнение 10–15 раз.
7) <u>Махи руками с поворотом туловища</u>	
	Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки в стороны. Мах руками вправо с поворотом туловища. В исходное положение. Мах руками влево с поворотом туловища. В исходное положение. Повторять упражнение 10–12 раз.
8) <u>Отведение рук</u>	
	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки приведены к груди. Отведение рук в сторону, глубокий вдох. В исходное положение — выдох. Повторять упражнение 10–12 раз.
9) <u>Отведение рук назад-вверх</u>	
	Исходное положение: основная стойка, партнер держит сзади за запястье. Максимальное отведение рук назад-вверх. В исходное положение. Повторять упражнение 8–10 раз
10) <u>Отведение рук в замке</u>	
	Исходное положение: стоя, прямые руки вверх, в замке. Партнер сзади, правая рука на руках выполняющего упражнения, левая упирается в спину. Максимально отвести руки вверх-назад при активной помощи партнера, прогнуться. В исходное положение. Повторять упражнение 6–8 раз в медленном темпе.
11) <u>Отведение рук назад-вверх</u>	
	Исходное положение: стоя, наклон вперед, руки сзади в «замке». Партнер находится сбоку, положив ладонь на шею. Максимальное отведение рук назад-вверх с активной помощью партнера. Вернуться в исходное положение. Выполнять в медленном темпе 6–10 раз.
12) <u>Подтягивание на перекладине</u>	

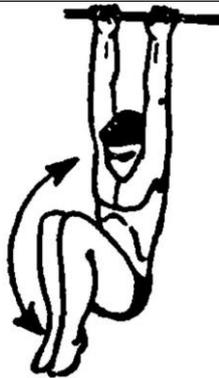
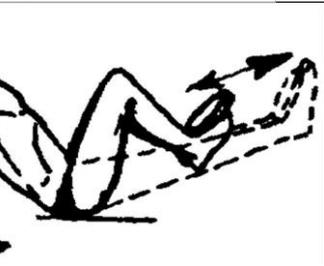
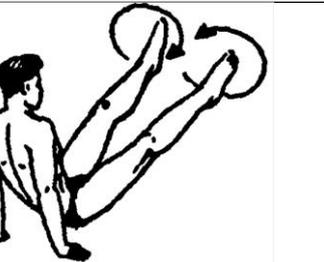
	<p>Исходное положение: вис на перекладине, хват средний.          Подтягивание, сгибая руки.          Вернуться в исходное положение.          Выполнять в зависимости от уровня подготовленности учащихся.          Подтягивание также может выполняться на низкой перекладине</p>
<p>13) <u>Сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера</u></p>	
	<p>Исходное положение: стоя, одна нога, согнутая в колене, вперед, другая прямая — назад, руки вытянуты вперед навстречу рукам партнера.          Сгибание и разгибание рук.          Преодолевать сопротивление партнера в течение 20–30 с.</p>
<p>14) <u>Поднимание рук, преодолевая сопротивление партнера</u></p>	
	<p>Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.          Партнер сзади, держит за запястья.          Поднять руки вверх, преодолевая сопротивление партнера.          Вернуться в исходное положение.          Повторять упражнение 6–10 раз.</p>
<p>15) <u>Отжимание</u></p>	
	<p>Исходное положение: упор лежа, лицом вниз.          Отжаться, выпрямив руки.          Вернуться в исходное положение.          Выполнять в зависимости от уровня подготовленности учащихся.          Возможны варианты отжимания на коленях, от лавочки</p>

Упражнения 12-15 необходимо выполнять в режиме круговой тренировки. Количество кругов и отдых между ними определяется педагогом в зависимости от физического состояния учащихся.

#### *Упражнения на пресс*

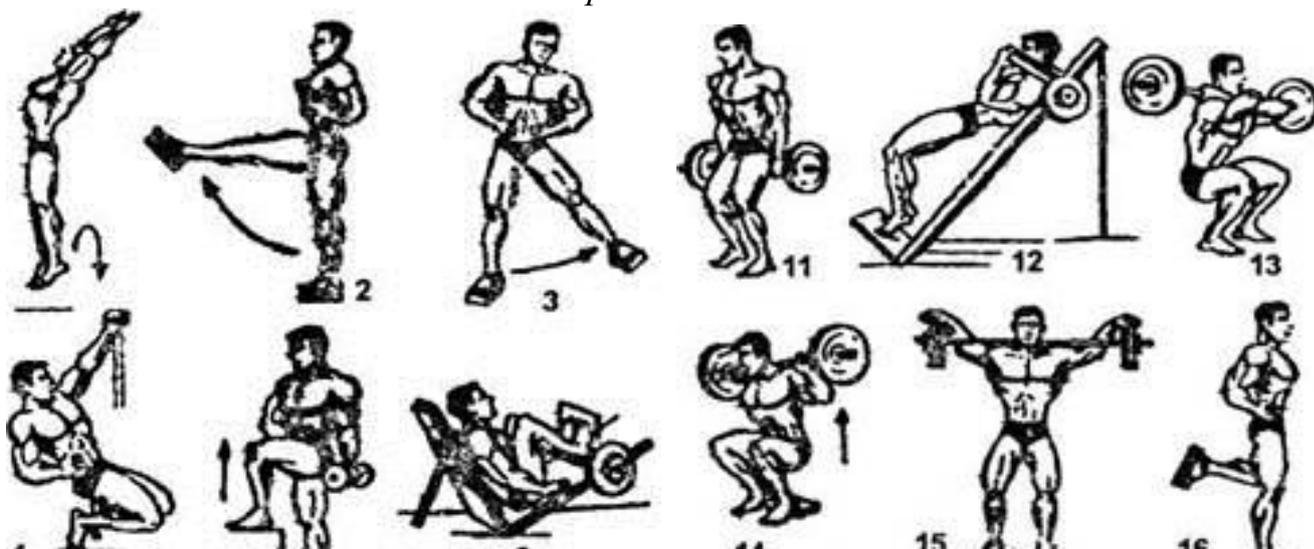
	<p>Исходное положение - лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох.</p>
---	--

	<p>Исходное положение - как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.</p>
	<p>Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П. Дыхание: в И.П. - вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох.</p>
	<p>Исходное положение - лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях.</p>
	<p>Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в И.П. - вдох, подъем туловища - выдох.</p>
	<p>Исходное положение - лежа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за ее края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в И.П. -вдох, подъем ног - выдох.</p>
	<p>Исходное положение - лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за края: поднимание прямых ног. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений.</p>

		<p>Исходное положение - в виси на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: в И.П. - вдох, колени к груди - выдох.</p>
		<p>Исходное положение - в виси на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине.</p>
		<p>Исходное положение - сид углом на скамье, руки в упоре сзади: сгибание-разгибание ног (подтягивая колени к груди).</p>
		<p>Исходное положение - сид углом, руки в упоре сзади: круговые движения внутрь и наружу ступнями выпрямленных ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.</p>

Педагог самостоятельно включает в занятие виды упражнений и количество повторений в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

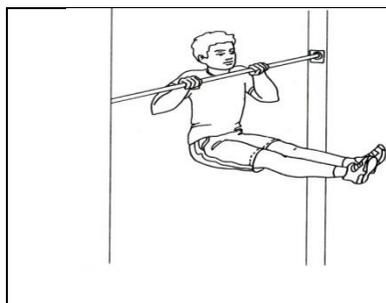
### Упражнения для ног



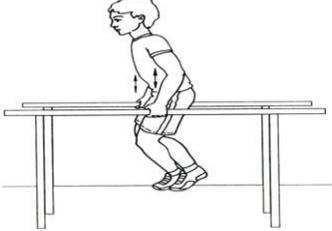
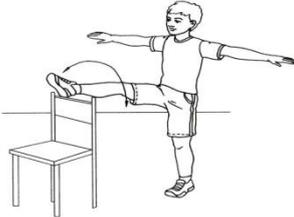
№№ п/п	Упражнения
1.	Из приседа прыгнуть вверх с одновременным махом рук
2:	И. п. - о. с, поочередный вынос ноги с отягощением вперед маховым движением
3.	И. п. — то же, поочередное отведение ноги с отягощением в сторону маховыми движениями
4.	Приседания, подавая таз вперед и придерживаясь для равновесия рукой за опору
5.	Отталкиваясь стоящей на полу ногой, подниматься на подставку (высота подставки 30-50 см), с отягощением в руках
6.	Жим ногами на тренажере "Ножной пресс"
7.	Глубокие приседания с отягощениями в обеих руках
8.	Приседания на одной ноге с одновременным выпрямлением перед туловищем другой ноги, держась за опору рукой
9.	Подскок в "разножке" (со штангой)
10.	Полуприсед со штангой на плечах
11.	Приседания со штангой, находящейся в вытянутых руках за спиной
12.	Приседания на тренажере
13.	Глубокие приседания со штангой на груди
14.	Глубокие приседания со штангой на плечах
15	Подскоки из глубокого приседа со штангой на плечах
16.	В положении стоя отводить ногу с отягощением назад, сгибая ее в коленном суставе
17.	В положении сидя на скамье тренажера (для развития мышц бедра) поднимать ноги, выпрямляя их в коленном суставе
18.	В положении лежа на скамье тренажера сгибать ноги в коленных суставах

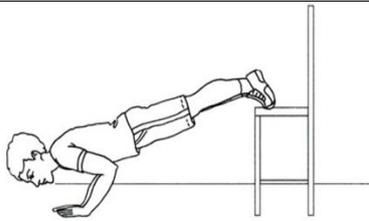
Педагог самостоятельно включает в занятие виды упражнений и количество повторений в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

#### *Упражнения для развития силы*



Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно,

	<p>можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины.</p>
 <p><i>Поднимание и опускание ног в висе</i></p>	<p>Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.</p>
 <p><i>Передвижение на брусьях в упоре на руках</i></p>	<p><b>Передвижение на брусьях в упоре на руках.</b> Исходное положение: стоя между брусьями подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусьев с поочередной перестановкой рук. Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него.</p>
 <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре</i></p>	<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре.</b> С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусьями. Исходное положение: стоя между брусьями,</p>
 <p><i>Поднимание и опускание ног в упоре</i></p>	<p><b>Поднимание и опускание ног в упоре.</b> Исходное положение: стоя между брусьями. С прыжка в упор руками о брусья поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.</p>
 <p><i>Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула</i></p>	<p><b>Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула</b> прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.</p>

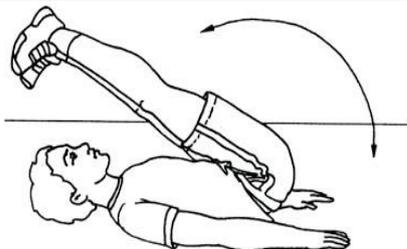


Отжимание в упоре лежа

**Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

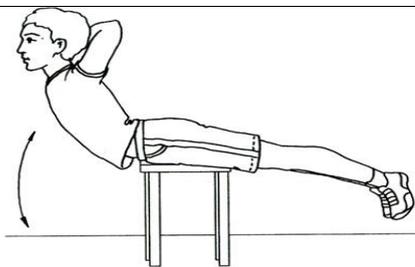
Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.



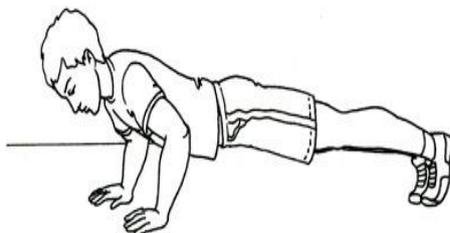
**Поднимание ног из положения лежа на спине** позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.



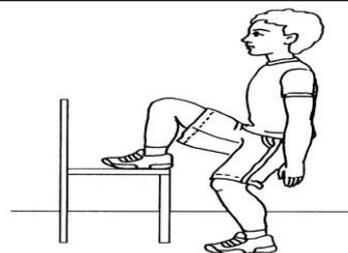
**Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища.

Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего.



**Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.

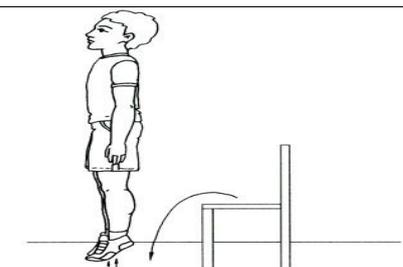
Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.



**Приседание на одной ноге на стуле** укрепляет мышцы ног.

Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

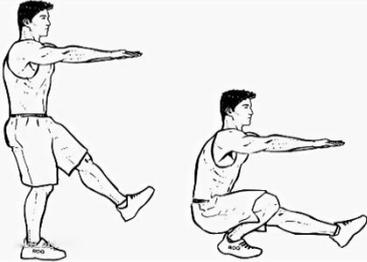
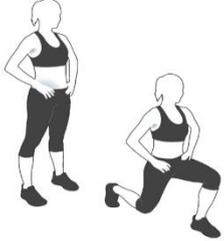
Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.



**Прыжки вверх толчком обеих ног** укрепляют мышцы таза и ног.

Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

	<p>Исходное положение. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.</p>
	<p>Исходное положение - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках</p>

### *Упражнения для развития выносливости*

1. Бег на дистанции 1, 3, 5, 10 км
2. Повторный бег на 100, 200, 400 м
3. Бег в гору (по лестнице)
4. Езда на велосипеде на дистанции 3, 5, 10, 15, 20 км
5. Прыжки со скакалкой
6. Приседания
7. Отжимания
8. Подтягивание на перекладине

Упражнения 5-8 можно выполнять в режиме «круговой тренировки».

Педагог самостоятельно включает в занятие виды упражнений и количество повторений в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

### *Упражнения для развития быстроты и ловкости*

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, лежа головой в противоположную сторону.
2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 м.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 м с 30-метрового разбега.
4. Быстрый бег под уклон (до  $15^{\circ}$ ) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 м.
5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев.
6. Передвижение в различных стойках вперед-назад, вправо-влево или вверх-вниз.
7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
8. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

9. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков.
10. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».
11. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами.
12. Упражнения с координационной лестницей.
13. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед.
14. Челночный бег  $3 \times 10$  м,  $5 \times 10$  м,  $10 \times 10$  м.

### *Подвижные игры*

1. Футбол.
2. Волейбол.
3. Гандбол.
4. Выбивной.
5. Игры-эстафеты.
6. **Кто скорее наматывает шнур?** К дереву, забору привязывают два шнура, каждый длиной 2–3 м. На концах шнуров – гладкие деревянные или пластмассовые палочки длиной 20–25 см, диаметром 2,5–3 см. Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину шнура, который при этом натягивается. По сигналу педагога дети начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая шнур. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.
7. **Кто дальше?** На полу перед стеной проводят несколько параллельных линий на расстоянии 30 см одна от другой. Играющие встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию; постепенно отступая от стены, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.
8. **Скорее в обруч!** На полу разложены большие обручи, около каждого – двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» – впрыгивают в обруч и приседают. Выигрывает тот, кто первый впрыгнул в обруч.
9. **Кто скорее дойдет до верха.** Держать палку вертикально за нижний конец, перехватывая поочередно то одной, то другой рукой и ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

Особенности реализуемого воспитательного пространства (см. Особенности организации образовательного процесса)

Цель воспитания: создание условий для усвоения социально-значимых знаний, развития социально-значимых отношений, приобретения опыта социально-значимых дел.

### Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

### Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу, к своей малой Родине.

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле («Рабочая программа воспитания МБУ ДО «Дом детского творчества» на 2021-2026 гг. <http://ddt-abinsk.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoj-organizacii/dokumenty/>).

План воспитательных мероприятий на каждую учебную группу прилагается (приложение 2)

№ п/п	модуль	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	«Ключевые коллективные дела»	День открытых дверей «Мы вам рады» в объединении	Организация выставки достижений или участие в мастер-классе, с целью вовлечения учащихся школ в дополнительное образование	1-9 сентября

2.	«Деятельность объединений»	День солидарности в борьбе с терроризмом	Урок Мужества	3 сентября
3.	«Казачество»	День кубанского казачества (третья суббота октября)	Игра-путешествие	16 октября
4.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Как раскрыть потенциал ребенка»	Беседа, диспут	17 октября
5.	«Казачество»	На Кубани мы живем	Викторина, квест	7 ноября
6.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Посещение музея г. Абинска	экскурсия	12 ноября
7.	«Деятельность объединений»	День матери. Подарок маме	творческий проект	25 ноября
8.	«Воспитание экологической культуры»	Спасем родную природу	Конкурс рисунков	4 декабря
9.	«Организация предметно-эстетической среды»	Новый год стучит в окно	Оформление интерьера помещений	18-19 декабря
10.	«Деятельность объединений»	Встречаем Новый год	Общение в импровизированном кафе (конкурсы с чаепитием)	27 декабря
11.	«Казачество»	Рождественская звезда	игра-путешествие	5 января
12.	«Профилактическая деятельность»	Мои права	Ролевая игра	12 января
13.	«Школьные музеи»	Давным - давно была война	Литературная гостиная	17 февраля
14.	«Ключевые коллективные дела»	День защитника Отечества	Урок памяти	21 февраля
15.	«Воспитание экологической культуры»	Весна-красна	Викторина	3 марта
16.	«Деятельность объединений»	Мамин день	творческий проект	12 марта
17.	«Профилактическая деятельность»	Внимание, дети!	Ролевая игра	27 марта
18.	«Воспитание экологической культуры»	Космические просторы	Игра-путешествие	12 апреля
19.	«Ключевые коллективные дела»	Международная акция «Георгиевская ленточка»	Встреча с ветеранами	7 мая
20.	«Деятельность объединений»	Международный день семьи	Ролевая игра	15 мая

21.	«Экскурсии, экспедиции, походы»	Поход выходного дня		20 мая
22.	«Работа с родителями»	Родительское собрание на тему: «Итоги года»	Концерт, эстафета	29 мая

## 2.7. Список литературы

### *Для педагога:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. / А.И. Аппенянский.– М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г. Ганиченко– М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
6. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минмспорта России от 22 июля 2013 г. № 571
11. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», утвержденный президиумом ФСТР от 23.03.2019 г.

### *Для учащихся:*

1. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минмспорта России от 22 июля 2013 г. № 571
3. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в дисциплинах «дистанция – пешеходная», утвержденный президиумом ФСТР от 23.03.2019 г.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Форма занятия	Кол-во часов (продолжительность учебного занятия)	№ темы согласно учебному плану программы	Тема занятия (согласно содержанию программы)	Форма контроля (если есть согласно программе)
				2		Комплектование группы	
1.			Лекция	1 1	1 2	Спортивный туризм - средство физического и духовного развития, оздоровления. Основное и специальное снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении.	
2.			Комбинированное	1 1	3 7	Организация питания на многодневных спортивных соревнованиях. Составление меню, списка продуктов ФП: Упражнения для плечевого пояса	входное тестирование по ФП
3.			Комбинированное	1 1	4 8	Обзор правил вида спорта «Спортивный туризм». Обзор регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. ТП: подъем по склону, спуск по склону	
4.			Комбинированное	1 1	5 7	Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся спортивным туризмом. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические основы закаливания ФП: упражнения на пресс	
5.			Комбинированное	1 1	6 8	Положения о спортивных соревнованиях, условия проведения. Понятие о дистанции, этапах. Личное и командное снаряжение участников. ТП: параллельные перила, навесная переправа	
6.			Практика	2	8	ТП: наклонная навесная переправа, траверс, скалодром	
7.			Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для ног ТП: вертикальный маятник, горизонтальный маятник	
8.			Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития выносливости. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности	
9.			Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития силы. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности	
10.			Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития ловкости и координации. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2	

						классов сложности	
11.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития быстроты.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
12.		Практика	1	7	ФП: подвижные игры для развития ловкости и координации.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
13.		Практика	2	9	Практическая подготовка снаряжения к спортивным соревнованиям.		
14.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		протоколы соревнований
15.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития ловкости и координации.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
16.		Практика	2	10	Сдача контрольных нормативов по ФП и ТП		контрольное занятие
17.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития быстроты.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
18.		Практика	1	7	ФП: подвижные игры для развития ловкости и координации.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
19.		Практика	1	7	ФП: упражнения для ног		
			1	8	ТП: вертикальный маятник, горизонтальный маятник		
20.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития выносливости.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
21.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития силы.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
22.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития ловкости и координации.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
23.		Практика	1	7	ФП: упражнения для развития быстроты.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
24.		Практика	1	7	ФП: подвижные игры для развития ловкости и координации.		
			1	8	ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		

						классов сложности	
25.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		протоколы соревнований
26.		Практика	2	9	Проведение ремонта снаряжения		
27.		Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для ног ТП: вертикальный маятник, горизонтальный маятник		
28.		Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития выносливости. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
29.		Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития силы. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
30.		Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития ловкости и координации. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
31.		Практика	1 1	7 8	ФП: упражнения для развития скорости. ТП: тренировка на дистанции 1 и 2 классов сложности		
32.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		
33.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		
34.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		
35.		Практика	2	9	Участие в соревнованиях		протоколы соревнований
36.		Практика	2	10	Сдача контрольных нормативов по ФП и ТП		контрольное занятие

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Название объединения \_\_\_\_\_  
 Название программы, уровень, сроки реализации \_\_\_\_\_ Ф.И.О.педагога \_\_\_\_\_  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	СПИСОК ГРУППЫ	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
		сформированы морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство удовлетворения от работы, чувство взаимопомощи и коллективизма)	Владение объемом знаний, предусмотренных программой	Результаты тестирования физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости	Умение пользоваться снаряжением и преодолевать технические этапы	Выполнение нормативов 3 юношеского спортивного разряда по спортивному туризму в дисциплине «дистанция-пешеходная»	сформированы коммуникативные умения, включающих навыки работы в команде, умение слушать и слышать других
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

\* Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3-максимальный

\*\* Данный критерий оценивается путем сдачи нормативов по физической подготовке