

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМ. К.Д. ВОРОБЬЕВА»  
Г.КУРСКА

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №35 им. К.Д. Воробьева  
протокол №12 от « 31 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»  
№ 81 от «31» мая 2022 года  
Директор школы  Е.В. Беседина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Спортивный туризм»**

Срок реализации программы: *1 год (36 часов)*

Возрастная категория: 10-18 лет

Автор - составитель:  
Авдеева Елена Николаевна,  
Максимова Карина Юрьевна  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академический хор младших классов» имеет художественную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Приказ комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 №1-443 «О внесении изменений в приказ комитета образования и науки Курской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области» от 30.08.2021 г. №1-970»

- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д.Воробьева» (приказ комитета образования г. Курска от 18.12.2015 г. №1189)

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д.Воробьева» (приказ от 17.06.2022 г. №85)

- Положение о промежуточной аттестации учащихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д.Воробьева» (приказ от 17.06.2022 г. №85)

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа «Спортивный туризм» содержит разноплановый учебный материал, раскрывающий теорию и практику туристского многоборья, спортивного ориентирования, общей и специальной физической подготовки, организации и проведения походов.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая. Учащиеся изучают и осваивают: личное и групповое снаряжение туриста-многоборца; личную и командную технику пешеходного туризма, правила подготовки и прохождения контрольно-туристских маршрутов; способы организации и осуществления поисково-спасательных работ, приёмы доврачебной помощи, способы профилактики травматизма, правила проведения туристских слетов и соревнований, основы инструкторской и судейской практики. Походы по исторически значимым и краеведческим маршрутам формируют расширенные представления учащихся о современной природной среде и проблемах экологии, об истории родного края в контексте общероссийской истории. Условия, содержание и места проведения туристских походов развивают патриотические чувства учащихся, приобщают их к поисково-исследовательской деятельности в военно-исторической, географической и культурной областях знания. Организация коллективной походной жизни в естественных природных условиях, длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, положительные эмоции улучшают показатели здоровья учащихся.

**Концепция программы** «Спортивный туризм» базируется на необходимости приобщения учащихся к туристско-краеведческой деятельности как способу их личностного развития и образования, оздоровления и расширения представлений о собственном потенциале и возможностях.

Освоение теории и практики спортивного туризма формирует ряд важных знаний и умений, психофизических способностей, которые на сегодняшний день актуальны и востребованы учащимися в разных сферах жизнедеятельности. Обучение по программе развивает аналитическое и абстрактное мышление, физическую и психологическую готовность учащихся к быстрому адекватному реагированию в сложных ситуациях при прохождении туристского маршрута. Умение соотносить карту с движением на местности, ориентироваться по компасу, пользоваться планшетом и маршрутными указателями расширяет их пространственные представления и способности к пространственной ориентации.

В процессе занятий улучшаются физические характеристики и показатели учащихся: развивается чувство равновесия и направления, повышается скорость реакции и точность движений, увеличиваются ловкость, выносливость и мышечная сила, улучшается глазомер, общая моторика и умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке.

Занятия спортивным туризмом вырабатывают и совершенствуют важные личностные качества: смелость, волю, ответственность, дисциплинированность, самодисциплину; способствуют приобретению необходимого социального опыта позитивных общественных и

личностных отношений, облегчают процесс самоутверждения и самоидентификации.

**Отличительные особенности программы.** Двухгодичная программа «Спортивный туризм» относится к стартовому уровню обучения.

Освоение программы носит циклично-поступательный характер: совершенствование спортивно-туристского мастерства учащихся происходит постепенно, с возвращением к изученному и освоенному ранее, но на более сложном уровне.

Программный материал является интегрированным, так как соединяет в себе сведения краеведческого и общекультурного характера, приёмы оказания первой доврачебной помощи, способы ориентирования на местности и преодоления различных препятствий, правила проведения походов, навыки общефизической и специальной туристской подготовки.

Системные разноплановые занятия спортивным туризмом способствуют разрешению семейных и школьных психологических проблем и затруднений учащихся. Освоение учащимися гносеологической и деятельностной составляющей программного материала способствует развитию *ряда универсальных учебных действий*.

Занятия спортивным туризмом способствуют разрешению семейных и школьных психологических проблем и затруднений учащихся.

**Педагогические принципы.** Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип научности и доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся возраста 10-18 лет.

**Младший школьный возраст (6-11 лет ) Младший школьный возраст называют вершиной детства.** Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. **Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение**, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный

социальный статус. **Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.**

С поступлением в школу **изменяется положение ребенка в семье**, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом, а также ребенок выходит за рамки семьи, т.к. у него расширяется круг значимых лиц. Особое значение имеют **отношения со взрослым**. Учитель — это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Школьный учитель выступает как представитель общества, носитель социальных образцов.

Взрослые начинают предъявлять к ребенку повышенные требования. Все это вместе взятое образует проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Новое положение ребенка в обществе, позиция ученика характеризуется тем, что у него появляется обязательная, общественно значимая, общественно контролируемая деятельность — учебная, он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение.

**Подростковый возраст (12-15 лет).** Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

**Юношеский возраст (16-18 лет).** Признаком возраста 16-17 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционного мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего.

**Срок освоения и объём программы**

Программа «Спортивный туризм» рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов на каждый год обучения – 216 часов, всего двухлетний курс обучения:  $216 \times 2 = 432$  часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения – очная, с возможностью использования электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на разновозрастные учебные группы, с постоянным составом учащихся.

На занятиях используются групповые формы работы. Виды учебных занятий: комбинированные занятия (соединение теории и практики), занятия-практикумы, экспедиции, экскурсии, походы, игры.

Количество учащихся в группах первого года обучения – 15 человек, в группу второго года обучения переходят дети, успешно освоившие первый год обучения.

### **Условия набора детей**

На обучение принимаются учащиеся, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям спортивным туризмом.

На следующий учебный год могут приниматься учащиеся, успешно овладевшие программой 1 года обучения, а также новые учащиеся, уровень подготовки которых соответствует планируемым результатам освоения теории и практики на заявленный год обучения.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и прошедшим курсы «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребенка» Национального проекта образование»»

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

## **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

(Первый год обучения)

**Цель:** развитие познавательных интересов и физической активности учащихся через освоение основ спортивного туризма и краеведения.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда *педагогических задач.*

### **Обучающие задачи:**

- знакомить с основами краеведения;

- учить основам охраны природы;
- знакомить с природными особенностями и достопримечательностями родного края;
- знакомить с основными этапами развития в истории спортивного туризма;
- дать представление о современном состоянии спортивного туризма в России;
- знакомить с основной терминологией спортивного туризма;
- знакомить с видами туристского многоборья и нормативными документами по туристскому многоборью;
- знакомить с техникой безопасности и правилами поведения туристско-многоборцев на занятиях;
- учить основам целеполагания и планирования, оценки и коррекции результатов;
- осваивать упражнения на силовые показатели и физическую выносливость;
- учить основам использования личного и группового специального туристского снаряжения;
- знакомить с правилами, оборудованием и условиями проведения туристских слетов и соревнований;
- учить проходить этапы и дистанции без использования специального снаряжения, с использованием специального снаряжения;
- знакомить с основами техники и тактики спортивного ориентирования;
- учить продуктивной работе в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;
- знакомить со строением и функциями организма человека;
- знакомить со способами предупреждения травматизма;
- знакомить с основами поисково-спасательных работ;
- учить оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;
- учить организовывать походный туристский быт.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать любознательность и познавательный интерес к краеведению;
- развивать ассоциативное и логическое мышление;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать глазомер, точность движений;
- развивать скорость и точность движений;
- развивать физическую силу и выносливость;
- формировать и развивать базовые показатели ОФП и СФП.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать основы здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать основы туристской поведенческой этики;
- воспитывать дружелюбие, оптимизм.

## СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Второй год обучения)

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество часов			Перечень оборудования	Формы аттестации(контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение в программу	6	2	4		
2	Туристское многоборье как вид спорта	117	5	112	Специальное туристское снаряжение (Карабины, веревки, жумары, спусковые устройства, пантины и др.)	тест
2.1	Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца	9	1	8	Снаряжение для оборудования лагеря: комплект котелков, коврик теплоизоляционный, тент от дождя, палатка туристическая с тентом, спальным мешком	тест
2.2	Личная техника пешеходного туризма	18	1	17	Специальное туристское снаряжение (Карабины, веревки,	Участие в соревнованиях Лично

					жумары, спусковые устройства, панти и др.)	
2.3	Командная техника пешеходного туризма	27	1	26	Специальное туристское снаряжение (Карабины, веревки, жумары, спусковые устройства, панти и др.)	Участие в командных (связки, группа) соревнованиях
2.4	Контрольно-туристский маршрут	30	1	29	Снаряжение для оборудования лагеря: комплект котелков, коврик теплоизоляционный, тент от дождя, палатка туристическая с тентом, спальный мешок	соревнования
2.5	Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования	33	1	32	Снаряжение для оборудования лагеря: комплект котелков, коврик теплоизоляционный, тент от дождя, палатка туристическая с	соревнования

					тентом, спальны й мешок	
3	Спортивное ориентирование	12	1	11	Специальное оборудование для спортивного ориентирования	Тест.
4	Профилактика травматизма и доврачебная помощь	9	2	7	Перевязочный материал, носилки	Практическая работа
5	Общая и специальная физическая подготовка	42	2	40	Спортивная форма и обувь	Сдача нормативов ОФПи СФП
5.1	Общая физическая подготовка	21	1	20	Спортивная форма и обувь	Сдача нормативов ОФП
5.2	Специальная физическая подготовка	21	1	20	Спортивная форма и обувь	Сдача нормативов СФП
6	Организация и проведение походов	15	2	13	Снаряжение для оборудования лагеря: комплект котелков, коврик теплоизоляционный, тент от дождя, палатка туристическая с тентом, спальны й мешок	Поход выходного дня
7	Повторение	15	2	13	Снаряжение для оборудования лагеря: комплект котелков, коврик теплоизо	Двухдневный поход с промежуточной ночевкой



## **2. Туристское многоборье как вид спорта**

***Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца.*** Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий по ориентированию (компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение). Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

### ***Практические занятия***

Знакомство со специальным туристским снаряжением для занятий техникой туризма.

Освоение различных типов страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабины, рукавицы, прусик самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее состояние, в сложенное состояние для транспортировки.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода.

Проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование элементов личного снаряжения.

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

***Личная техника пешеходного туризма.*** Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса. Характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Выбор оптимальной техники преодоления этапов с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

### ***Практические занятия***

Оборудование этапов, разметка дистанции.

Личное прохождение этапов каждым учащимся.

Прохождение этапов в связке, в команде.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс – спуск с альпенштоком, «маятник», гать;

- *с использованием специального туристского снаряжения.* Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «штык», «стремя», «схватывающий».

***Командная техника пешеходного туризма.*** Понятие о тактике. Приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Штрафы за совершенные ошибки.

#### ***Практические занятия***

Разработка тактических схем преодоления технических этапов с применением различных специальных средств (снаряжения) на каждом этапе.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- *без специального туристского снаряжения.* Установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- *с использованием специального туристского снаряжения.* Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

**Контрольно-туристский маршрут.** Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **Практические занятия**

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением.

Организация сопровождения.

Наведение перил.

Формирование навыков по организации страховки и само страховки.

Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.

Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

- *с использованием специального туристского снаряжения.* Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуске само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

- *с наведением сопровождения.* Организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

- *с наведением перил.* Подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

**Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования.** Участие в туристских слетах и соревнованиях. Цель и задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

### **Практические занятия**

Зачетные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: в конкурсах краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, туристских самоделок.

### **3. Спортивное ориентирование**

Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» контрольного пункта (КП). Правила подведения результатов.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

*Условные знаки спортивных карт.* Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков (населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров). Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

#### ***Практические занятия***

Топографический диктант.

Упражнения на запоминание знаков.

Решение задач по практическому ориентированию.

Изучение на местности изображения реальных объектов.

Знакомство с различными формами рельефа.

*Техника ориентирования.* Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника взятия КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом.

Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности.

Ориентирование на маркированной трассе.

*Тактика ориентирования.* Понятие о тактике, выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения.

Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

*Соревнования по спортивному ориентированию.* Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного и городского масштабов.

## **4. Профилактика травматизма и доврачебная помощь**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

*Врачебный контроль и самоконтроль.* Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

*Личная гигиена спортсмена-туриста.* Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Предупреждение спортивного травматизма.

### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса.

Подбор одежды, обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля.

*Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.* Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи: при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему с травмами различной локализации.

Обеззараживание питьевой воды различными способами.

*Приемы транспортировки пострадавшего.* Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш.

Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

***Общая физическая подготовка.*** Значение легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, скалолазания, подвижных и спортивные игр в подготовке туриста-спортсмена.

#### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика.* Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции (девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м); бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

*Подвижные игры и Подвижные игры* Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

*Лыжный спорт.* Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Скалолазание.* Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность. Страховка партнера.

***Специальная физическая подготовка.*** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Значение каждого вида упражнений.

#### ***Практические занятия***

*Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег в подъеме на возвышенность. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие скорости движений.* Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью, с интервалами отдыха (4-6 раз). Преодоление этапа «Подъем» (20 м) – 4-6 раз.

*Упражнения на развитие ловкости.* Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву. Переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

*Упражнения на развитие силы.* Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения на развитие гибкости.* Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **6. Организация и проведение походов**

*Краеведение.* Рельеф, реки, полезные ископаемые Курской области. Административное деление курского края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

### ***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Разработка плана организации экскурсий.

Экскурсия в краеведческий музей.

*Подготовка к походу.* Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

### ***Практические занятия***

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

*Организация туристского быта.* Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

#### ***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

*Питание в туристском походе.* Значение правильного питания в походе. Походное меню. Правила и приемы фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках.

#### ***Практические занятия***

Составление графика дежурств.

Составление меню и списка продуктов.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

### **7. Повторение**

Повторение теории и практики программного материала. Отработка освоенных умений и навыков, техник и приемов спортивного туризма.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

### **Предметные результаты**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- природные особенности и достопримечательности родного края;
- основные этапы развития в истории спортивного туризма;
- общие сведения о современном состоянии спортивного туризма в России;
- основную терминологию спортивного туризма;
- виды туристского многоборья;
- нормативные документы по туристскому многоборью;
- условия проведения туристских слетов и соревнований;
- технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях;
- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;
- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;
- оборудование этапов, разметку дистанции;
- условные знаки спортивных карт;

- технику и тактику спортивного ориентирования;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- виды доврачебного контроля;
- способы предупреждение травматизма;
- основы организации походного туристского быта;
- основы туристской поведенческой этики.

***Учащиеся должны уметь:***

- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;
- использовать и хранить личное и командное снаряжение;
- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);
- работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;
- вязать страховочные узлы;
- осуществлять самостраховку и страховку;
- работать с компасом;
- ориентировать карту по компасу;
- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;
- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности;
- ориентироваться на маркированной трассе;
- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;
- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;
- организовывать походный туристский быт (бивак, питание, ночлег).

**Метапредметные результаты  
(универсальные учебные действия)**

***Регулятивные УУД:***

- умение ставить перед собой цель;
- умение планировать и действовать по плану;
- основы контроля своей учебной деятельности;
- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов.

***Познавательные УУД:***

- умение логически рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;
- проявленные основы восприятия и структурирования нужной информации;
- осознанная потребность в новых знаниях;
- умение находить необходимую информацию;.

***Коммуникативные УУД:***

- умение выражать свои мысли;
- уважение к мнению собеседника;
- умение договариваться, находить общее решение;
- умение интегрироваться в группу сверстников.

## Личностные результаты

### Учащимися проявлены:

- любознательность, познавательный интерес;
- ассоциативное и логическое мышление;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- глазомер, скорость и точность движений;
- физическая сила и выносливость;
- достигнутые базовые показатели ОФП и СФП;
- основы здорового образа жизни;
- дисциплинированность, ответственность;
- основы туристской поведенческой этики;
- дружелюбие, оптимизм.

## ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- природные особенности и достопримечательности родного края;</li> <li>- основные этапы развития в истории спортивного туризма;</li> <li>- общие сведения о современном состоянии спортивного туризма;</li> <li>- основную терминологию спортивного туризма;</li> <li>- виды туристского многоборья;</li> <li>- нормативные документы по туристскому многоборью;</li> <li>- условия проведения туристских слетов и соревнований;</li> <li>- технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях;</li> <li>- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;</li> <li>- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;</li> <li>- оборудование этапов, разметку дистанции;</li> <li>- условные знаки спортивных карт;</li> <li>- технику и тактику спортивного ориентирования;</li> <li>- строение и функции организма человека;</li> <li>- влияние физических упражнений на укрепление</li> </ul>	<p><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- природные особенности и достопримечательности родного края;</li> <li>- основные этапы развития в истории спортивного туризма;</li> <li>- общие сведения о современном состоянии спортивного туризма;</li> <li>- основную терминологию спортивного туризма;</li> <li>- виды туристского многоборья;</li> <li>- нормативные документы по туристскому многоборью;</li> <li>- условия проведения туристских слетов и соревнований;</li> <li>- технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях;</li> <li>- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;</li> <li>- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;</li> <li>- оборудование этапов, разметку дистанции;</li> <li>- условные знаки спортивных карт;</li> <li>- технику и тактику спортивного ориентирования;</li> <li>- строение и функции организма человека;</li> <li>- влияние физических упражнений на укрепление</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- природные особенности и достопримечательности родного края;</li> <li>- основные этапы развития в истории спортивного туризма;</li> <li>- общие сведения о современном состоянии спортивного туризма;</li> <li>- основную терминологию спортивного туризма;</li> <li>- виды туристского многоборья;</li> <li>- нормативные документы по туристскому многоборью;</li> <li>- условия проведения туристских слетов и соревнований;</li> <li>- технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях;</li> <li>- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;</li> <li>- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;</li> <li>- оборудование этапов, разметку дистанции;</li> <li>- условные знаки спортивных карт;</li> <li>- технику и тактику спортивного ориентирования;</li> <li>- строение и функции организма человека;</li> <li>- влияние физических упражнений на укрепление</li> </ul>

<p>здоровья, повышение работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды доврачебного контроля;</li> <li>- способы предупреждение травматизма;</li> <li>- основы организации походного туристского быта;</li> <li>- основы туристской поведенческой этики.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут с помощью педагога:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;</li> <li>- использовать и хранить личное и командное снаряжение;</li> <li>- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);</li> <li>- работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;</li> <li>- вязать страховочные узлы;</li> <li>- осуществлять самостраховку и страховку;</li> <li>- работать с компасом;</li> <li>- ориентировать карту по компасу;</li> <li>- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;</li> <li>- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты;</li> <li>- ориентироваться на маркированной трассе;</li> <li>- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;</li> <li>- организовывать походный туристский быт.</li> </ul>	<p>здоровья, повышение работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды доврачебного контроля;</li> <li>- способы предупреждение травматизма;</li> <li>- основы организации походного туристского быта;</li> <li>- основы туристской поведенческой этики.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;</li> <li>- использовать и хранить личное и командное снаряжение;</li> <li>- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);</li> <li>- работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;</li> <li>- вязать страховочные узлы;</li> <li>- осуществлять самостраховку и страховку;</li> <li>- работать с компасом;</li> <li>- ориентировать карту по компасу;</li> <li>- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;</li> <li>- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты;</li> <li>- ориентироваться на маркированной трассе;</li> <li>- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;</li> <li>- организовывать походный туристский быт.</li> </ul>	<p>здоровья, повышение работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды доврачебного контроля;</li> <li>- способы предупреждение травматизма;</li> <li>- основы организации походного туристского быта;</li> <li>- основы туристской поведенческой этики.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;</li> <li>- использовать и хранить личное и командное снаряжение;</li> <li>- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);</li> <li>- работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;</li> <li>- вязать страховочные узлы;</li> <li>- осуществлять самостраховку и страховку;</li> <li>- работать с компасом;</li> <li>- ориентировать карту по компасу;</li> <li>- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;</li> <li>- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности;</li> <li>- ориентироваться на маркированной трассе;</li> <li>- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;</li> <li>- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;</li> <li>- организовывать походный туристский быт.</li> </ul>
---	---	---

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ставить перед собой цель;</li> <li>- умение планировать и действовать по плану;</li> <li>- основы контроля своей учебной деятельности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- умение логически рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- проявленные основы</li> </ul>	<p><b>Достаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ставить перед собой цель;</li> <li>- умение планировать и действовать по плану;</li> <li>- основы контроля своей учебной деятельности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- умение логически рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- проявленные основы</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение ставить перед собой цель;</li> <li>- умение планировать и действовать по плану;</li> <li>- основы контроля своей учебной деятельности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- умение логически рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- проявленные основы</li> </ul>
--	--	--

восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выразить свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности.	восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выразить свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности.	восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выразить свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности.
<b>Оценка личностных результатов</b>		
<b>Недостаточно проявлены:</b> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм.	<b>Достаточно проявлены:</b> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм.	<b>Уверенно проявлены:</b> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм.

Для оценки результативности учебных занятий стартового уровня обучения применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль (выявление первичных знаний и умений)	Собеседование, наблюдение, первичное диагностирование уровня подготовки
Текущий контроль (по итогам завершения каждого занятия)	Собеседование, наблюдение, тестирование при необходимости
Тематический контроль (по итогам каждого раздела)	Собеседование, тестирование, сдача ОФП, соревнования

В конце каждого полугодия проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (опросы, наблюдение; выполнение нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, матчевые встречи).

Отслеживание *личностного развития* учащихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Календарный учебный график (Приложение 1)*

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

### *Методическое и информационное обеспечение программы*

Успешность реализации программы определяется рядом условий:

- педагогической поддержкой, предполагающей выстраивание индивидуальной образовательной траектории в процессе образовательной и воспитательной деятельности;
- вариативностью содержания обучения, обеспечивающей индивидуальный характер развития учащихся;
- организацией групповой работы учащихся, способствующей формированию опыта управления собственной учебной деятельностью.

В процессе реализации программы «Спортивный туризм» применяются следующие **методы и приёмы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и соревнований других спортсменов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов спортивного туризма, взаимопомощь, самостоятельная работа);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных приёмов, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на соревнованиях);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

Важной частью процесса обучения является участие учащихся в соревнованиях. Подростки ежегодно участвуют в квалификационных соревнованиях внутри группы, а так же в окружных, городских, областных, зональных и всероссийских соревнованиях (в соответствии с календарём соревнований каждого уровня).

Теоретический и краеведческий материал, правила соревнований, судейство осваиваются обучающимися в процессе бесед, мини-лекций.

Реализация программы «Спортивный туризм» рассчитана на продолжительный период и предлагает разнообразные виды деятельности, поэтому при выборе видов занятий учитываются возрастные и психологические особенности детей:

- комбинированные занятия, на которых сочетается получение новых знаний, умений и закрепление основных ранее полученных навыков;
- занятие-практикум предполагает практическую деятельность по освоению и совершенствованию приемов работы;
- игровые формы проведения занятий (спортивные игры, игры на поднятие настроения, на физическую нагрузку; игры, направленные на совершенствование навыков общения, на сплочение коллектива, на умение работать в атмосфере доверия);
- выездные и пешие походы по историческим местам; опознавание, тренировка и наведение порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха.

Учебные занятия, походы, экспедиции и экскурсии предполагают не только получение учащимися определенных туристских знаний и умений, но также призваны выработать у них умение общаться в коллективе сверстников, строить свои взаимоотношения на основе товарищества, партнерства, взаимовыручки; кроме того, учащиеся учатся анализировать, решать поставленные задачи.

Использование современных технологий предоставляет возможность использовать сеть Интернет для знакомства с другими краевыми клубами для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований.

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

Учебная работа обеспечивается:

- а) оборудованный учебный кабинет;
- б) учебное оборудование, туристское снаряжение, инвентарь, оборудованный спортивный зал

### **Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения, инвентаря на учебную группу:**

№	Название оборудования	Количество
1.	Жумар	15 шт
2.	Нижняя обвязка	15 шт
3.	Палатка туристическая с тентом (4 места)	4 шт
4.	Палатка хозяйственная	1 шт
5.	Пантин	15 шт
6.	Веревка	3 шт
7.	Спальный мешок	15 шт
8.	Система страхования	15 шт
9.	Спусковое устройство	15 шт
10.	Тент от дождя	2 шт
11.	Карабины туристические 85 единиц	60 шт.
12.	Каска туристическая	15 шт
13.	Коврик теплоизоляционный	10 шт

14.	Комплект котелков для приготовления пищи	1 шт
15.	Компас жидкостной	7 шт

#### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1981.
2. Антонович И.И., Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
3. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
4. Бардин К.В. Азбука туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
4. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
5. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
6. Варламов В.Г., Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
7. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л.: Медицина, 1982.
8. Верба А.И., Голицын СМ., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
10. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр.соч.: в 6 т. Т.4. М., 1984. – 433 с.
11. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
12. Гоголан М.Ф., Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998.
13. Дубровский В.И., Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 199

14. Ильин Е.П., Психология физического воспитания.– М.: Просвещение, 1983. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
15. Каргина З.А. Примерные педагогические требования к содержанию дополнительного образования детей // Бюллетень (Приложение к журналу «Внешкольник»). – 2014. – №2 (32). – С.2-23
16. Карелин А.А., Психологические тесты. – М.: Владос, 1999.
17. Кодыш Э.Н. ,Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: ФиС, 1990.
18. Кон И.С., Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
19. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
20. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
21. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
22. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
23. Маришук В.Л., Блюдов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.Х., Методы психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н., Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
26. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
27. Методические рекомендации по организации туристской работы в школе
39. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: методические рекомендации. М.: ЦРИВ «Турист», 1985.
40. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
41. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
42. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
43. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
44. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. СПб.; Питер,2006. – 208 с.

45. Спортивный туризм: Учеб, пособие /Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н.Федотона. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
46. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
47. Учебно-методическое пособие по спортивному туризму. – М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002.

#### **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Бардин К.В. С компасом и картой. – М.: Просвещение, 1993. – 120 с.
2. Бергман А.В. Путешествие на лыжах – М.: Педагогика, 1985. – 144 с.
3. Бергман А.В. Юный турист – М.: Педагогика, 1987. – 110 с.
4. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты: книга для учащихся. М.: Просвещение, 1987. – 128 с.
5. Потресов А.С. Умей ориентироваться на местности – М.: Просвещение, 1997. – 87 с.
6. Спутник юного туриста – М.: Просвещение, 1983. – 187 с.

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ**

1. <http://www.tmmoscow.ru> – официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России
2. <http://orient46.ru> – сайт по ориентированию Курской области
3. YouTube. youtube.com – Спортивный туризм и не только.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приложение 1

№	Тема	Количество часов		Дата	Дата по факту
		Теория	Практика		
<b>ведение в программу (2 занятия, 6 часов)</b>					
1	Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности при работе с тренажерами, в походе	1	2		
2	Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация	1	2		
<b>Туристское многоборье как вид спорта ( занятий, часов)</b>					
<b>Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца (3 занятия 9 часов)</b>					
3	Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение	1	2		
4	Знакомство со специальным туристским снаряжением для занятий техникой туризма.		3		
5	Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки.		3		
<b>Личная техника пешеходного туризма (6 занятий ,18 часов)</b>					
6	Естественные и искусственные препятствия.	1	2		
7	Оборудование этапов, разметка станции.		3		
8	Личное прохождение этапов каждым учащимся.		3		
9	Прохождение этапов в связке, в команде.		3		
10	Отработка умений и навыков		3		

	прохождения этапов, дистанций.				
11	Выбор оптимальной техники преодоления этапов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.		3		
Командная техника пешеходного туризма (9 занятий 27 часов)					
12	Понятие о тактике. Приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов	1	2		
13	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма.		3		
14	Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах.		3		
15	Разработка тактических схем преодоления технических этапов с применением различных специальных средств (снаряжения) на каждом этапе.		3		
16	Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.		3		
17	Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой.		3		
18	Спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями.		3		
19	Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). наведенными судьями; подъем		3		
20	Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый».		3		
Контрольно-туристский маршрут (10 занятий 30 часов)					
21	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-	1	2		

	го классов контрольно-туристского маршрута.				
22	Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде.		3		
23	Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.		3		
24	Работа на этапах, оборудованных туристским снаряжением.		3		
25	Организация сопровождения.		3		
26	Наведение перил.		3		
27	Формирование навыков по организации страховки и само страховки.		3		
28	Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.		3		
29	Переправа первого участника на подъеме.		3		
30	Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:		3		
Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования (11 занятий 33 часа)					
31	Участие в туристских слетах и соревнованиях. Цель и задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.	1	2		
32	Зачетные соревнования по туристскому многоборью.		3		
33	. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных соревнованиях		3		
34	Участие в соревнованиях командных		3		
35	Подготовка и участие в конкурсных программах		3		
36	Зачетные соревнования по		3		

	туристскому многоборью.				
37	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных соревнованиях		3		
38	Участие в соревнованиях командных		3		
39	Зачетные соревнования по туристскому многоборью.		3		
40	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных соревнованиях		3		
41	Участие в соревнованиях командных				
<b>Спортивное ориентирование(4 занятия 12 часов)</b>					
42	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию.	1	2		
43	Знакомство с картографическими и идеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.		3		
44	Решение задач по практическому ориентированию.		3		
45	Упражнения на запоминание знаков.		3		
<b>Профилактика травматизма и доврачебная помощь (3 занятия 9 часов)</b>					
46	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	2	1		
47	Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса.		3		
48	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.		3		
<b>Общая физическая подготовка(7 занятий 21 час)</b>					
49	Значение легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, калоплазания, подвижных и спортивные игры в подготовке туриста-спортсмена.	1	2		
50	Легкая атлетика.		3		
51	Гимнастические упражнения.		3		

52	Подвижные игры		3		
53	Спортивные игры		3		
54	Скалолазание		3		
55	Скалолазание		3		
<b>Специальная физическая подготовка (7 занятий 21 час)</b>					
56	Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Значение каждого вида упражнений.	1	2		
57	Упражнения на развитие выносливости.		3		
58	Упражнения на развитие скорости движений.		3		
59	Упражнения на развитие ловкости.		3		
60	Упражнения на развитие силы.		3		
61	Упражнения на развитие гибкости.		3		
62	Упражнения на развитие выносливости.		3		
<b>Организация и проведение походов (5 занятий 15 часов)</b>					
63	Краеведение. Рельеф, реки, полезные ископаемые Курской области. Административное деление курского края.	2	1		
64	Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.		3		
65	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.		3		
66	Подготовка личного и группового снаряжения.		3		
67	Организация туристского быта.		3		
<b>Повторение. (5 занятия, 15 часа)</b>					
68	Подготовка к походу	2	1		
69	Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.		3		
70	Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.		3		
71	Приготовление пищи на костре.		3		







3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**Низкий уровень**  
*Недостаточно проявлены*

**Средний уровень**  
*Достаточно проявлены*

**Высокий уровень**  
*Уверенно проявлены*

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Спортивный туризм»  
2022-2023 уч. год**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение	Осмысленность	Низкий уровень (учащийся часто избегает	1	Собеседование,

специальной терминологией	и правильность использования специальной терминологии	употреблять специальные термины)		тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

### Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

## МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

### «Спортивный туризм»

2022-2023 уч. год

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению,	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	

	соблюдение моральных норм в социуме		
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося	

		комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Условные обозначения:**

- Н – низкий уровень;
- С – средний уровень;
- В – высокий уровень.

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского творчества»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе туристско-краеведческой направленности**  
**«Спортивный туризм»**

**Курск – 2022**

## 1. Введение.

Программа имеет один уровень: стартовый. Срок реализации – 2 года.

Занятия спортивным туризмом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей и подростков, формируют основы здорового образа жизни.

Возраст учащихся: 10-18 лет.

## 2. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

## 3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

## 4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

## 5. Формы, методы, технологии

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

## Методы воспитания:

убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

## Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

## 6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина)	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение
	самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Педагог-психолог	заклучение
	нравственные ориентации	Методика «Закончи предложения»	Педагог – психолог	заклучение
2 раза в	Уровень развития	Наблюдение	педагог	протокол

год	физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели			
-----	---	--	--	--

### 7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами.

Приложение 1  
к рабочей программе воспитания

## Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

### 1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	Знакомство.» Что вы знаете про Спортивный туризм?» Беседа с ....	Показательные выступления	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Авдеева Е.Н., Максимова К.Ю.
декабрь	Туристский новый год.	Турнир	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Авдеева Е.Н., Максимова К.Ю.
январь	«Наши ребята самые лучшие»	Соревнование	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Авдеева Е.Н., Максимова К.Ю.
май	Участие в городском слете обучающихся.	Соревнование	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Авдеева Е.Н., Максимова К.Ю.

### 2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Педагоги-организаторы
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Педагоги-организаторы
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние	очно	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д.	Педагоги-организаторы

	забавы», посвященная Дню зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)		Воробьева»	
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	МБОУ «СОШ №35 им. К.Д. Воробьева»	Педагоги-организаторы

### 3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
октябрь-ноябрь	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!» <a href="https://vk.com/public194218198">https://vk.com/public194218198</a> )	педагог
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства» <a href="https://vk.com/besopas">https://vk.com/besopas</a> )	педагог
декабрь	Товарищеская встреча	Соревнование	ДДТ	педагог

### 3. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	ДДТ	педагог
июнь	Окружной праздник, посвященный Дню защиты детей	Очное участие в празднике	ДДТ	педагог

### 5. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Мы вместе»	Родительское собрание	ДДТ	Петух П.С.
апрель	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	ДДТ	Петух П.С.

