

 **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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

Туризм - деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) Воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) Развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) Познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) Социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) Рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

**Актуальность программы**

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

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

**Новизна** программы состоит в комплексном подходе образовательно-воспитательного обучения в области искусства, культуры (в том числе физической и спорта), социальной практики, психологической культуры, туризма (спортивного и оздоровительного).

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

направленность – туристско - краеведческая

вид – модифицированная.

по возрасту – разновозрастная

по масштабу действия – учрежденческая

по срокам реализации – 5 лет

**Цель программы:** Формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных и туристическо-краеведческих маршрутов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

*Обучающие:*

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;

- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;

- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;

- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

*Развивающие:*

- расширение знания об окружающем мире;

- развитие интеллектуальных и физических способностей;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;

- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;

- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;

- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

- участия в соревнованиях по спортивному туризму.

*Воспитательные:*

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

**2. Содержание программы.**

**УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий в неделю |
| 1 год обучения | сентябрь | май | 36 недель | 144 часа | 2 занятия по 2 часа |
| 2 год обучения | сентябрь | май | 36 недель | 216 часа | 3 занятия по 2 часа |
| 3 год обучения | сентябрь | май | 36 недель | 216 часа | 3 занятия по 2 часа |
| 4 год обучения | сентябрь | май | 36 недель | 216 часа | 3 занятия по 2 часа |
| 5 год обучения | сентябрь | май | 36 недель | 216 часа | 3 занятия по 2 часа |

**Учебно-тематический план.**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | Формы аттестации/Контроля |
|  |  | Всего | Т | П |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 | Введение. Что такое туризм. | 1 | 1 | - | Опрос |
| **2.** | ***Основы туристской подготовки*** | **20** | **1** | **12** |  |
| 2.1 | Подготовка к походу. | 4 | 1 | 3 | Поход |
| 2.2 | Учебно-тренировочный поход (УТП) | 14 | - | 14 |
| 2.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 2 | 1 | 1 |
| **3.** | ***Тактико-техническая подготовка*** | **30** | **4** | **26** |  |
| 3.1 |  Снаряжение спортсмена – туриста | 4 | 2 | 2 | Зачет, контрольные старты |
| 3.2 |  Тактика прохождения дистанций | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 |  Техника преодоления препятствий | 24 | 1 | 23 |
| **4.** | ***Топография и ориентирование*** | **20** | **5** | **15** |  |
| 4.1 |  Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Опрос, ориент-шоу, соревнование |
| 4.2 |  Компас. Работа с компасом. | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 |  Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 |
| 4.4 |  Способы ориентирования | 3 | 1 | 2 |
| 4.5 |  Соревнования по ориентированию и контрольные | 6 | - | 6 |
| **5.** | ***Краеведение*** | **28** | **2** | **26** |  |
| 5.1 | История села | 14 | 2 | 12 | Опрос, экскурсия |
| 5.2 | Экскурсионная программа | 14 | - | 14 |
| **6.** | ***Физическая подготовка*** | **33** | **1** | **32** |  |
| 6.1 |  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | Зачет, сдача нормативов |
| 6.2 |  Общая физическая подготовка. | 15 | - | 15 |
| 6.3 |  Специальная физическая подготовка. | 15 | - | 15 |
| **7.** | ***Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности*** | **4** | **3** | **1** |  |
| 7.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний | 1 | 1 | **-** | Опрос, зачет |
| 7.2 | Основные приемы оказания первой помощи | 2 | 1 | 1 |
| 7.3 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - |
| **8.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **8** | **-** | **8** | Соревнования |
| 8.1 | Контрольные старты и соревнования | **8** | **-** | **8** |  |
|  | **ВСЕГО:** | **144** | **18** | **126** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Кол-во часов | Формы аттестации/контроля |
|  |  | Всего | Теория | Прак-тика |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 |  Виды туризма (про походы) | 1 | 1 | - | Опрос |
| **2.** | ***Основы туристской подготовки.*** | **36** | **3** | **30** | Опрос, поход |
| 2.1 |  Организация, подготовка и анализ похода | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Учебно-тренировочный поход (УТП) | 30 | - | 30 |
| 2.3 |  Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 4 | 2 | 2 |
| **3.** | ***Тактико-техническая подготовка*** | **48** | **2** | **46** | Опрос, зачет, контрольные старты |
| 3.1 |  Снаряжение спортсмена-туриста | 2 | - | 2 |
| 3.2 |  Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму | 4 | 2 | 2 |
| 3.3 |  Техника преодоления препятствий | 42 | - | 42 |
| **4.** | ***Топография и ориентирование*** | **22** | **3** | **19** |  |
| 4.1 |  Топографическая и спортивная карта | 4 | - | 4 | Опрос, зачет, соревнование |
| 4.2 |  Компас. Работа с компасом. | 3 | 1 | 2 |
| 4.3 |  Измерение расстояний | 2 | 1 | 1 |
| 4.4 |  Способы ориентирования | 7 | 1 | 6 |
| 4.5 | Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 |
| **5.** | ***Краеведение*** | **36** | **12** | **24** | Опрос, экскурсия |
| 5.1 | Флора и фауна Республики Коми | 10 | 10 | - |
| 5.2 | Экскурсионная программа | 26 | 2 | 24 |
| **6.** | ***Физическая подготовка*** | **54** | **1** | **53** |
| 6.1 |  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | Зачет, сдача нормативов |
| 6.2 |  Общая физическая подготовка. | 26 | - | 26 |
| 6.3 |  Специальная физическая подготовка. | 26 | - | 26 |
| **7**. | ***Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности.*** | **7** | **4** | **3** | Опрос, зачет |
| 7.1 | Основные приемы оказания первой помощи | 2 | 1 | 1 |
| 7.2 | Приемы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 | Соревнование |
| 7.3 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - |
| **8.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **18** | **-** | **18** |
| 8.1 | Контрольные старты и соревнования | 18 | - | 18 |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **26** | **190** |  |

**3год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | Формы аттестации/контроля |
|  |  | Всего | Т | П |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 | История развития спортивного туризма в России | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | ***Тактико-техническая подготовка*** | **72** | **8** | **64** |  |
| 2.1 |  Тактика прохождения дистанций | 10 | 4 | 6 | Опрос, зачет, контрольные старты |
| 2.2 |  Техника преодоления препятствий | 62 | 4 |  58 |
| **3.** | ***Топография и ориентирование*** | **17** | **2** | **15** |  |
| 3.1 |  Топографическая и спортивная карта | 6 | - | 6 | Опрос, зачет, соревнование |
| 3.2 |  Способы ориентирования | 5 | 1 | 4 |
| 3.3 |  Соревнования и контрольные старты по ориентированию | 6 | 1 | 5 |
| **4.** | ***Краеведение*** | **10** | **2** | **8** |  |
| 4.1 | Туристские возможности Коми Республики | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 4.2 | Экскурсионная программа | 6 | - | 6 | Экскурсия |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | ***73*** | ***1*** | ***72*** |  |
| 5.1 |  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | Зачет, сдача нормативов |
| 5.2 |  Общая физическая подготовка. | 34 | - | 34 |
| 5.3 |  Специальная физическая подготовка. | 37 | - | 37 |
| **6.** | ***Судейская подготовка*** | **6** | **2** | **4** |  |
| 6.1 | Общая судейская подготовка. | 2 | 2 | - | Опрос, судейство на соревнование |
| 6.2 |  Практика проведения соревнований и их судейства. | 4 | - | 4 |
| **7.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **20** | **-** | **20** |  |
| 7.1. | *Контрольные старты и соревнования* | 20 | - | 20 |  |
| **8.** | ***Основы туристской подготовки (УТП)*** | **24** | **4** | **24** |  |
| 8.1 |  Организация, подготовка и анализ похода | 4 | 2 | 2 | Опрос, поход |
| 8.2 |  УТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание) | 16 | - | 16 |
| 8.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 4 | 2 | 2 |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **20** | **196** |  |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | Формы аттестации/Контроля |
|  |  | Всего | Т | П |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 | История развития спортивного туризма в Республике Коми. | 1 | 1 | - | Опрос |
| **2.** | ***Тактико-техническая подготовка*** | **58** | **2** | **56** |  |
| 2.1 | Тактика прохождения дистанций | 18 | 2 | 16 | Опрос, зачет, контрольные старты |
| 2.2 | Техника преодоления препятствий | 40 | - | 40 |
| **3.** | ***Топография и ориентирование*** | **14** | **2** | **12** |  |
| 3.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | - | 2 | Опрос, зачет, Контрольные старты, соревнования |
| 3.2 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 |
| **4.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | **73** | **-** | **73** |  |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | - | 2 | Зачет, сдача нормативов |
| 4.2 |  Общая физическая подготовка. | 34 | - | 34 |
| 4.3 |  Специальная физическая подготовка. | 37 | - | 37 |
| **5.** | ***Начальная судейская подготовка*** | **6** | **2** | **4** |  |
| 5.1 | Общая судейская подготовка. | 2 | 2 | - | Опрос, судейство на соревнованиях |
| 5.2 |  Практика проведения соревнований и их судейства. | 4 | - | 4 |
| **6.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **30** | **-** | **30** | Соревнования |
| 6.1 | Контрольные старты и соревнования | 30 | - | 30 |
| **7.** | ***Основы туристской подготовки (УТП)*** | **22** | **2** | **20** |  |
| 7.1 | Подготовка к походу выходного дня. | 3 | 1 | 2 | Опрос, поход |
| 7.2 | УТП | 16 | - | 16 |
| 7.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 3 | 1 | 2 |
| 8. | **Краеведение** | **12** | **2** | **10** |  |
| 8.1 | Туристские возможности Республики Коми | 4 | 2 | 2 | Опрос, зачет |
| 8.2 | Экскурсионная часть | 8 | - | 8 | Экскурсия |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **11** | **205** |  |

**5 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | Формы аттестации/контроля |
|  |  | **Всего** | **Т** | **П** |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 1 | 1 | - | Опрос |
| **2.**2.1 | ***Тактико-техническая подготовка*** Тактика прохождения дистанций | **60**20 | **3**4 | **56**16 | Опрос, зачет, контрольные старты |
| 2.2 |  Техника преодоления препятствий | 40 | - | 40 |  |
| **3.** | ***Топография и ориентирование*** | **12** | **2** | **10** |  |
| 3.1 |  Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | Опрос, зачет, контрольные старты, соревнования |
| 3.2 |  Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 |
| **3.** | ***Физическая подготовка*** | **73** | **1** | **72** |  |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | Зачет, сдача нормативов |
| 4.2 |  Общая физическая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 4.3 |  Специальная физическая подготовка. | 37 | - | 37 |
| **5.** | ***Судейская подготовка*** | **6** | **2** | **4** |  |
| 5.1 |  Практика проведения соревнований и их судейства. | 6 | 2 | 4 | Опрос, судейство на соревнованиях |
| **6.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **30** | **-** | **30** | Соревнования |
| 6.1. | Контрольные старты и соревнования | 30 | - | 30 |
| **7.** | ***Основы туристской подготовки (УТП)*** | **24** | **3** | **21** |  |
| **7.1** | Подготовка к походу выходного дня. | 4 | 1 | 3 | Опрос, поход |
| **7.2** | УТП | 16 | - | 16 |
| **7.3** | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 4 | 2 | 2 |
| **8.** | ***Краеведение*** | **10** | **2** | **8** |  |
| 8.1 | Туристские возможности Республики Коми | 2 | 2 | - | Опрос, зачет, отчет, экскурсия |
| 8.2 | Изучение района путешествия | 2 | - | 2 |
| 8.4 | Экскурсионная программа | 6 | - | 6 |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **14** | **202** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

 **учебно-тематического плана.**

**1-ый год обучения**

1. **Общая подготовка (1 ч)**
	1. ***Введение***

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

1. **Основы туристской подготовки (20 ч)**

***2.1 Подготовка к походу***

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

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

***2.2 Учебно-тренировочный поход***

Практические занятия: Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

 Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

***2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности***

Теория: Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

**3.Тактико-техническая подготовка спортсмена – туриста (30 ч)**

***3.1 Снаряжение спортсмена-туриста***

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

***3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью***

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

***3.3 Техника преодоления препятствий***

Теория: Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

 Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

 Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

 Обучение техники передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

**4. Топография и ориентирование (20 ч)**

***4.1 Топографическая и спортивная карта***

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

***4.2 Компас. Работа с компасом***

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

***4.3 Измерение расстояний***

 Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

***4.4 Способы ориентирования***

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на лыжах.

***4.5 Соревнования по ориентированию***

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

**5. Краеведение (28 ч)**

***5.1 История села***

Теория: Краткая история села. Основание и становление села. План застройки села. Геральдика села. Улицы села, история и современность. Достопримечательности села Объячево. Памятники скульптуры и архитектуры.

Практические занятия: Игры с карточками, викторины по тематике «Моё родное село» выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в селе».

***5.2 Экскурсионная программа***

Практические занятия: Экскурсии по селу. Краеведческое ориентирование.

**6. Общая и специальная физическая подготовка (33 ч)**

***6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

***6.2 Общая физическая подготовка***

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

*Общеразвивающие упражнения:* Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

*Силовая подготовка:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

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

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

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

*Упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, скалодром.

***6.3 Специальная физическая подготовка***

Практические занятия: *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

*Упражнения для развития гибкости*, на развитие и расслабление мышц.

*Упражнения для развития скоростных качеств*. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

**7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности (4 ч)**

***7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний***

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

***7.2 Основные приемы оказания первой помощи***

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

***7.3 Инструктаж по технике безопасности***

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах села.

**8. Контрольные старты и соревнования (8 ч)**

***8.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике***

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ. Контрольные и тренировочные старты.

**2 год обучения**

**1.Общая подготовка (1 ч)**

***1.1. Виды туризма (про походы)***

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма.

1. **Основы туристской подготовки (36 ч )**

***2.1 Организация, подготовка и анализ похода***

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

***2.2 Учебно-тренировочный поход***

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. Правила обращения с печкой. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре и на печке.

* 1. ***Обеспечение безопасности и жизнедеятельности***

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

**3. Тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена (48 ч)**

***3.1 Снаряжение спортсмена-туриста***

Практические занятия:

Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов.

***3.2 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму***

Теория: Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимопомощь на дистанции. Выполнение тактической установки тренера. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

***3.3 Техника преодоления препятствий***

Практические занятия:

Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 1-го класса. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка, работа с веревкой. Личное и командное прохождение технических этапов. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка скорости работы на технических этапах.

Обучение и отработка техники передвижения на лыжах: движение классическим ходом, коньковым ходом, спуски и подъемы на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона, преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.

Группы узлов, их названия и применение на практике. Совершенствование техники вязки узлов.

**4. Топография и ориентирование ( 22 ч)**

***4.1 Топографическая и спортивная карта***

Практические занятия:

Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

***4.2 Компас. Работа с компасом***

Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет.

***4.3 Измерение расстояний***

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

***4.4 Способы ориентирования***

Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

***4.5 Соревнования по ориентированию***

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

**5. Краеведение ( 36 ч)**

***5.1 Флора и фауна Коми края***

Теория: Парк села. Зеленый наряд села. Растения вокруг нас. Охраняемые растения. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Лекарственные растения и их значение. Птицы зимой, осенью, весной, летом. Красная книга.

Практическое занятие:

Игра: «Угадай по их описанию» (определение деревьев по их признакам). Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет?» Мастер-класс «Животный мир РК» (экскурсия в отдел природы Национального музея РК). Тематические прогулки в лес или в парк.

***5.2 Экскурсионная программа***

Правила поведения в музее. Анализ нового материала по результатам посещения музея.

Практические занятия: Посещение музеев города (Краеведческий, зоологический при СГУ им. Питирима Сорокина).

**6. Общая и специальная физическая подготовка (54 ч)**

***6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Теория: Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***6.2 Общая физическая подготовка***

Практические занятия:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка – до 8 км., спортивные игры и эстафеты).

***6.3 Специальная физическая подготовка***

 Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения для развития гибкости,

Упражнения для развития скоростных качеств.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость.

Развитие качеств, необходимых для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, по преодолению туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

**7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности (7 ч)**

***7.1 Основные приемы оказания первой помощи***

Теория: Первая помощь при растяжениях, вывихах. Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран.

Практические занятия:

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

***7.2 Приемы транспортировки пострадавшего***

Теория: Понятие о транспортировке пострадавшего. Правила транспортировки.

Практические занятия:

Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках.

***7.3 Инструктаж по технике безопасности***

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах села.

**8. Контрольные старты и соревнования ( 18 ч)**

***8.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике***

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ. Контрольные и тренировочные старты.

**3 год обучения**

**1. Общая подготовка ( 1 ч)**

***1.1 История развития спортивного туризма в России***

Теория: Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

**2.Тактико-техническая подготовка (72 ч)**

***2.1 Тактика прохождения дистанции***

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.

Практические занятия: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Анализ соревнований.

***2.2 Техника преодоления препятствий***

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождении. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

**3. Топография и ориентирование( 17 ч)**

***3.1 Топографическая и спортивная карта***

Практические занятия:

Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала.

***3.2 Способы ориентирования***

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности.

Практические занятия:

Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

***3.3 Соревнования и контрольные старты по ориентированию***

Моделирование соревновательных ситуаций. Анализ и разбор результатов.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Моделирование соревновательных ситуаций. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

**4. Краеведение( 10 ч)**

***4.1 Туристские возможности Республики Коми***

 Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и правила посещения их. Редкие и охраняемые растения и животные Коми края. Особо охраняемые природные территории республики (Печоро-Илычский заповедник, Национальный парк «ЮгыдВа», заказники, их классификация, примеры).

Практические занятия: Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом.

 ***4.2* Экскурсионная программа**

Теория: Экскурсия по музею села.

**5. Общая и специальная физическая подготовка ( 73 ч)**

***5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***5.2 Общая физическая подготовка***

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

***5.3 Специальная физическая подготовка***

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м.Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

 *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (техника лазания по искусственному рельефу, правила скалолазания, приемы лазания) и древолазание.

**6. Начальная судейская подготовка (6 ч)**

***6.1 Общая судейская подготовка***

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному туризму, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности.

***6.2 Практика проведения соревнований и их судейство***

Практические занятия:

Участие в подготовке тур полосы. Судейство соревнований по спортивному туризму.

**7. Контрольные старты и соревнования (20 ч)**

***7.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на***

***практике***

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ. Контрольные и тренировочные старты.

**8. Основы туристской подготовки ( 24 ч)**

***8.1 Организация, подготовка и анализ похода***

Теория: Составление план - графика 1-2–х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

***8.2 УТП***

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

* 1. ***Обеспечение безопасности и жизнедеятельности***

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые насекомые и пресмыкающиеся.

Практические занятия: Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

**4 год обучения**

**1.Общая подготовка (1 ч)**

***1.1 История развития спортивного туризма в Республике Коми***

Теория: Известные туристы Республики Коми.

**2.Тактико-техническая подготовка ( 58 ч)**

***2.1 Тактика прохождения дистанции***

Теория: Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практические занятия:

Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Разбор технических ошибок. Анализ и разбор соревнований.

***2.2 Техника преодоления препятствий***

Практические занятия:

Отработка техники преодоления технических этапов, встречающихся на дистанциях 2 - 3-го класса. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Командное прохождение дистанции, прохождение технических этапов в связках.

**3. Топография и ориентирование (14 ч)**

***3.1 Топографическая и спортивная карта***

Практические занятия:

Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала. Занятия на местности по спортивным картам разных масштабов.

***3.2 Способы ориентирования***

Теория: Различные способы ориентирования на соревнованиях. Их использование в зависимости от ситуации. Ориентирование в походе.

Практические занятия.

Ориентирование на местности. Зимой – лыжное ориентирование.

***3.3 Соревнования по ориентированию***

Практические занятия:

 Участие в соревнования по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

**4. Общая и специальная физическая подготовка ( 73 ч)**

***4.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Практические занятия:

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомление. Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей: пульс

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

***4.2 Общая физическая подготовка***

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

***4.3 Специальная физическая подготовка***

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (свободное  лазание, лазание с верхней страховкой, лазание с нижней страховкой в том числе: лазание траверсом; спуск лазанием; срывы) и древолазание.

**5. Начальная судейская подготовка (6 ч)**

***5.1 Общая судейская подготовка***

Теория: Правила туристских соревнований. Знакомство с работой служб старта и финиша. Техника судейства на технических этапах. Система штрафов. Возможные ситуации на соревнованиях и действия судьи.

***5.2 Практика проведения соревнований и их судейство***

Практические занятия:

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на старте, финиша и технического этапа.

**6. Контрольные старты и соревнования (30 ч)**

***6.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на***

 ***практике***

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ . Контрольные и тренировочные старты.

**7. Основы туристской подготовки (22 ч)**

***7.1 Организация, подготовка и анализ похода***

Теория: Составление план - графика 2-3 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов.

***7.2 УТП***

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом, газовой горелкой.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Степенной поход 1 степени. Оборудование бивака в 3-х дневном летнем походе. Приготовление пищи на костре и на печке.

* 1. ***Обеспечение безопасности и жизнедеятельности***

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Действие участника при переломах.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

**8. Краеведение (12 ч)**

***8.1 Туристские возможности Республики Коми***

 Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Виды туризма (пеший, водный, лыжный, горный). Обзор основных туристских маршрутов по республике.

***8.2 Экскурсионная программа***

 Экскурсия в Музей Краеведения.

**5 год обучения**

**1. Общая подготовка ( 1 ч)**

***1.1 Нормативные документы по туризму***

Теория: Разрядные требования по спортивному туризму. Нормативные документы по туризму. Регламент проведения соревнований

**2. Тактико-техническая подготовка ( 60 ч)**

***2.1 Тактика прохождения дистанций***

Теория: Умение правильно принять верное решение при изменении задачи или условий этапа.

Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Выработка навыков и умений правильно принять верное решение при изменении задачи или условий этапа.

***2.2 Техника преодоления препятствий***

Практические занятия:

Отработка технических приемов на дистанциях 3-го класса. Совершенствование прохождения технических этапов 2-го класса. Взаимозаменяемость при командном прохождении. Роль капитана.

Совершенствование техники движения на лыжах.

Подъем по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Движение в связках, организация станций.

Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза.

**3. Топография и ориентирование (12 ч)**

***3.1 Топографическая и спортивная карта***

Теория: Работа с картой. Тактика в ориентировании.

Практические занятия:

Работа с картой. Рисование простейших карт-схем (спортзал, класс). Тактика в ориентировании.

***3.2 Соревнования по ориентированию***

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Участие в соревнования и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

**4. Общая и специальная физическая подготовка(73 ч)**

***4.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках***

Теория: Составление плана тренировок с учетом соревновательного сезона.

Практические занятия

Непрерывный контроль тренера и прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Составление плана тренировок.

***4.2 Общая физическая подготовка***

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

***4.3 Специальная физическая подготовка***

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м.Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (совершенствование свободного  лазания, совершенствование лазания с верхней страховкой, совершенствование лазания с нижней страховкой**)**)и древолазание.

**5. Судейская подготовка (6 ч)**

***5.1 Практика проведения соревнований и их судейство***

Теория: Работа с правилами мероприятий: положения соревнований, условия соревнований, схемы технических этапов. Требования к оборудованию простейших этапов.

Практические занятия:

Участие в подготовке этапа. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

**6. Контрольные старты и соревнования ( 30 ч)**

***6.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на***

***практике***

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ . Контрольные и тренировочные старты.

**7. Основы туристской подготовки (24 ч)**

***7.1 Организация, подготовка и анализ похода***

Теория: Составление план - графика 2-3 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

***2.2 УТП***

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом, газовой горелкой.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Степенной поход 2 степени. Оборудование бивака в 3-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре, на печке, на газовой горелке.

***2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности***

Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Действие участника при обморожениях и перегревах.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

**8. Краеведение (10 ч)**

***8.1 Туристские возможности Республики Коми***

 Теория: Лыжный туризм. Возможные районы путешествия Республики Коми для пеших маршрутов.

***8.3 Изучение района путешествия***

Природа, история, население, экономика района данных районов.

Практические занятия:

Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.

* 1. ***Экскурсионная программа***

Экскурсии в музей.

 **Планируемые результаты.**

По окончанию 1–го года обучения начального курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего села и края;

- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;

- основные понятия спортивного туризма;

- условные знаки спортивных карт;

- необходимое снаряжение для похода выходного дня;

- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

- туристские узлы;

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- составлять меню для похода выходного дня;

- собирать рюкзак, личное снаряжение;

- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;

- обращаться с компасом, определять стороны света;

- одевать страховочную систему;

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 1 класса.

По окончанию 2-го года обучения начального курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- флору и фауну Коми края;

- основные виды туризма;

- условные знаки спортивных карт;

- необходимое снаряжение для похода выходного дня;

- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;

- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;

-правила ухода за туристическим снаряжением;

- туристские узлы.

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- составлять меню для похода выходного дня;

- собирать рюкзак, личное снаряжение;

- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;

- сопоставлять карту с местностью;

- обращаться с компасом, определять стороны света;

- одевать страховочную систему;

- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный);

- маркировать веревку;

- преодолевать дистанцию 2-го класса.

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 2 класса.

По окончанию 3-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- национальные парки и заповедники Республики Коми;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;

-тактические способы преодоления дистанций;

-особенности ориентировки в лесной местности;

- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;

- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;

- права и обязанности судьи этапа.

-правила поведение при встрече с ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися.

-правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- готовить снаряжение для преодоления дистанции;

- владеть спортивной терминологией;

-вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;

- определять расстояние по карте;

- определять азимут по карте и на местности;

-маркировать веревку;

-вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;

- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;

- в вязке узлов и их практического применения;

- чтения спортивной карты.

По окончанию 4-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- туристские возможности Республики Коми;

- виды туризма;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях.

- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;

- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;

- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;

- права и обязанности судьи этапа;

-правила ухода за снаряжением;

-правила безопасного пользования горелкой;

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники.

- читать и понимать условия соревнований;

- готовить снаряжение для преодоления дистанции;

- владеть спортивной терминологией;

-вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;

- читать карту, выбирать ориентиры и привязки к местности;

- определять расстояние по карте;

- определять азимут по карте и на местности;

- пользоваться газовой горелкой;

- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый).

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

-использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;

- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;

- в вязке узлов и их практического применения;

- чтения спортивной карты;

-сборки и разборки различных видов палатки;

-пользования газовой горелкой.

По окончанию учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- правила заполнения маршрутной книжки и других маршрутных документов;

- разрядные требования по туризму;

- технику безопасности на занятиях, соревнованиях.

- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;

- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;

- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;

- права и обязанности судьи этапа;

- ход действий при потери ориентира в лесу.

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;

- читать и понимать условия соревнований;

- готовить снаряжение для преодоления дистанции;

- владеть спортивной терминологией;

-вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;

-разбирать и составлять анализ соревнований;

- читать карту, выбирать ориентиры и привязки к местности;

- определять расстояние по карте;

- определять азимут по карте и на местности;

- оборудовать искусственные туристские препятствия;

- пользоваться газовой горелкой;

- распределять обязанности в группе;

- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник);

-оборудовать бивак для 3-х дневного похода;

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;

- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;

- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3-4 класса;

- в вязке узлов и их практического применения;

- чтения спортивной карты.

**Методическое обеспечение программы.**

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Форма занятий** | Приемыи методы | Дидактический материал и техническое оснащение | **Формы подведения итогов** |
| 1. | Тактико-техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка | СловесныйНаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |
| 2. | Топография и ориентирование | Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход | СловесныйНаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы, плакаты по туризму,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |
| 3. | Физическая подготовка | Практическое занятие, тренировка, соревнование | НаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |
| 4. | Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности | Практическое занятие, тренировка | НаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |
| 5. | Судейская подготовка | Практическое занятие, тренировка, соревнование | НаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |
| 6. | Контрольные старты и соревнования | Практическое занятие, тренировка, соревнование | НаглядныйПрактический | Картографический материал, атласы,рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы | Соревнование, наглядный материал, практическое задание |

**Оценочные материалы.**

**Этапы педагогического контроля 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** |  **Содержание** |  **Форма** | **Критерии** | **Степень выраженность оцениваемого качества** | **Баллы** |
| Входящий(сентябрь) | ***Основы туристской подготовки*** | Беседа, анкета, опрос | Проверка входящих знаний, умений и навыков | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(апрель) | Игра «Готов ли ты в поход?» |  Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| УТП(в течение года) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Тактико-техническая подготовка*** | Практическая проверка преодоления препятствий | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(октябрь) | ***Топография и ориентирование*** | Диктант на понимание сторон светаОриент-шоу «В 4 соснах» | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | Соревнования | Улучшение собственного результата по средствам соревновательной деятельности | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(декабрь) | ***Основные приемы оказания первой помощи*** | Тест | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Входящий(сентябрь) | ***Физическая подготовка*** | Выполнение нормативов | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | ***Краеведение*** | Викторина «Мой родной город»; | Соответствие теоритических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Контрольные старты и соревнования*** | Соревнования | Закончить дистанцию1 – 2 класса | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |

**Этапы педагогического контроля 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** |  **Содержание** |  **Форма** |  **Критерии** | **Степень выраженность оцениваемого качества** | **Баллы** |
|  Входящий(сентябрь) | ***Основы туристской подготовки*** | Игра по станциям «Юные ««походники»» | Соответствие теоритических и практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(апрель) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| УТП 2-х дневный(в течение года) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Тактико-техническая подготовка*** | Практическая проверка преодоления препятствий | Соответствие и практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(октябрь) |  ***Топография и ориентирование*** | Контрольный старт | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Тест | Соответствие теоритических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | Соревнования | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(декабрь) | ***Основные приемы оказания первой помощи*** | Игра по станциям «Скорая помощь» | Соответствие теоритических и практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Входящий(сентябрь) | ***Физическая подготовка*** | Выполнение нормативов | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | ***Краеведение*** | Краеведческая игра по городу Сыктывкару «По страницам истории» | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Контрольные старты и соревнования*** | Соревнования | Закончить дистанцию2 класса | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |

**Этапы педагогического контроля 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Вид** |  **Содержание** | **Форма** | **Критерии** | **Степень выраженность оцениваемого качества** | **Баллы** |
| Текущий(в течение года) | ***Тактико-техническая подготовка*** | Практическая проверка преодоления препятствий | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(октябрь) | ***Топография и ориентирование*** | Практическая работа. | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Контрольные стратыСоревнования |  |  |
| Входящий(сентябрь) | ***Физическая подготовка*** | Выполнение нормативов | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям |  |  |
| Текущий(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) |  |  |
| Текущий(ноябрь) | ***Судейская подготовка*** | Участие в судействе соревнований (контрольного старта) | Получить удовлетворительную отметку за судейство (зачет, не зачет) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь - май) |  |  |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Контрольные старты и соревнования*** | Соревнования | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) |  |  |
|  |  |  |  |
| УТП(в течении года) |  | Степенной поход | Участие | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |

* Поход 1 – 3 степени сложности вне учебно-тренировочного плана

**Этапы педагогического контроля 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** |  **Содержание** |  **Форма** |  **Критерии** | **Степень выраженность оцениваемого качества** | **Баллы** |
| Текущий(в течение года) | ***Тактико-техническая подготовка*** | Практическая проверка преодоления препятствий | Решение с допуском невыгодных вариантов.Решение с ошибками | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(октябрь) | ***Топография и ориентирование*** | Опрос, практическая работа,контрольные старты, | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| соревнования | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Входящий(сентябрь) | ***Физическая подготовка*** | Выполнение нормативов | Соответствие практическихСоответствие практических умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(ноябрь) | ***Судейская подготовка*** | Тест | Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиямПрактика судейская | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Контрольные старты и соревнования*** | Соревнования | Закончить дистанцию2-3 класса | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
|  |  | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Входящий(сентябрь) | ***Основы туристской подготовки*** | беседа, анкета, опрос. | Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(апрель)УТП 1 степени(в течение года) | УТП | Участие | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |

* Пеший поход 1 категории сложности

**Этапы педагогического контроля 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** | **Содержание** | **Форма** | **Критерии** | **Степень выраженность оцениваемого качества** | **Баллы** |
| Текущий(в течение года) | ***Тактико-техническая подготовка*** | Практическая проверка преодоления препятствий | Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(октябрь) | ***Топография и ориентирование*** | Опрос, практическая работа,контрольные старты, | Закончить дистанцию | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| соревнования | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Входящий(сентябрь) | ***Физическая подготовка*** | Выполнение нормативов | Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) | ***Судейская подготовка*** | Участие в судействе соревнований | Судейская практика в теории и практики | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Текущий(сентябрь – май) | ***Контрольные старты и соревнования*** | Соревнования | Закончить дистанцию:2-3 класса | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(сентябрь – май) | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
|  |  | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
|  Входящий(сентябрь) | ***Основы туристской подготовки*** | беседа, анкета, опрос. | Соответствие теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |
| Итоговый(апрель)УТП 2 степени(в течение года) | УТП | участие | По итогам первичного контроля баллы не выставляются.В дальнейшем:- **Минимальный уровень** (ребенок показал тот же результат по тесту);- **средний уровень** (увеличение результата на 10-15%):- **максимальный уровень** (увеличение результата более чем на 15%). | 51015 |

* Поход 1 категории сложности

**Оценка личностного развития**

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Количество баллов** | **Методы диагностики** |
| 1. Организационно-волевые качества:1.1. **Терпение** | Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | - терпения хватает м, чем на 1/2занятия;- терпения хватает б, чем на ½ занятия;- терпения хватает на все занятие. | 51010 | Наблюдение |
| 1.2. **Воля** | Способность активно побуждать себя к активным действиям | - волевые усилия ребенка побуждаются извне;- иногда – самим ребенком;- всегда самим ребенком. | 51015 | Наблюдение |
| 1.3. **Самоконтроль** | Умение контролировать свои поступки | - ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне;- периодически контролирует сам себя;- постоянно контролирует себя сам. | 51015 | Наблюдение |
| 2. Ориентационные качества:2.1. **Самооценка** | Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям | - завышенная;- заниженная;- нормальная. | 15 | Анкетирование |
| 2.2. **Интерес к занятиям в группе** | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | - интерес к занятиям продиктован ребенку извне;- интерес периодически поддерживается самим ребенком;- интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно. | 51015 | Тестирование |
| 3. Поведенческие качества:3.1. **Конфликтность** | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации | - периодически провоцирует конфликт;- сам в конфликтах не участвует, старается их избежать;- пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. | 51015 | Наблюдение |
| 3.2. **Тип** **сотрудничества** | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные | - избегает участия в общих делах;- участвует при пробуждении извне;- инициативен в общих делах. | 51015 | Наблюдение |

**Материально- техничекое обеспечение.**

**Материально-техническое обеспечение походного туризма включает в себя:**

1. **Снаряжение**. По назначению его можно разделить на средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное и вспомогательное. К средствам передвижения относятся лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины. К средствам транспортировки грузов — рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колёсным видам транспорта. К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, примусы и канистры для бензина, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты). К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: верёвки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, скальные и ледовые молотки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с верёвкой, защитные очки, каски и др.. К вспомогательному снаряжению можно отнести ремонтные наборы и средства освещения (фонари, свечи), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, анемометры, барометры, гигрометры и т. п.).
2. **Питание**.  Для организации питания в походе необходимо составить меню, согласовать его с участниками, составить раскладку, организовать закупку продуктов, распределить их по дням пути и среди участников.
3. **Медицинское обеспечение**. В походе должна быть медицинская аптечка, которая включает в себя средства для оказания первой доврачебной помощи.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК , 2014 г.

2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.

3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2016 г.

4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2015 г.

5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 2017 г.

6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2017 г.

7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2017 г.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2016 г.

9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2016 г.

10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018 г.

11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2019 г.

12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 2018 г.

13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.

14. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 2016 г.

15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 2016г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2017 г.

2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2013 г.

3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2016 г.

4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2016 г.

5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 2017 г.

6. Шкенев В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Воспитательная работа**

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

**Задачи:**

 - выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;

- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;

- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;

- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;

- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;

- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;

- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

- организация совместных досуговых мероприятии с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

 **Работа с родителями**

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

**Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;

- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;

- анкетирование родителей;

- организация совместных мероприятий;

- индивидуальное консультирование, беседы;

- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №3

**Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

* в рамках онлайн занятий посредством платформ:
* Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
* в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
* индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум , почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

 В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

**Календарный учебный график 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема (форма проведения занятия)** | **Кол-во часов** | **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
|  |  | Всего | Т | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  1.1 | Введение. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  2. | ***Основы туристской подготовки*** | **20** | **1** | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  2.1 | Подготовка к походу. | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  2.2 | Учебно-тренировочный поход | 14 | - | 14 | 2 | 6 |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  2.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности. | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  3. | ***Тактико-техническая подготовка (беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)*** | **30** | **4** | **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  3.1 | Снаряжение спортсмена – туриста. | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  3.2 |  Тактика прохождения дистанций. | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  3.3 | Техника преодоления препятствий. | 24 | 1 | 23 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 |
|  4. | ***Топография и ориентирование (беседа, лекция, игра, практические занятия в зале и на улице, соревнования)*** | **20** | **5** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  4.1 | Топографическая и спортивная карта. | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  | 2 | 2 | 1 |  | 1 |
|  4.2 |  Компас. Работа с компасом. | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
|  4.3 | Измерение расстояний. | 3 | 1 | 2 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
|  4.4 | Способы ориентирования. | 3 | 1 | 2 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
|  4.5 | Соревнования по ориентированию и контрольные. | 6 | - | 6 |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |  |
|  5. | ***Краеведение*** | **28** | **10** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  5.1 |  История села | 20 | 10 | 10 | 4 |  | 3 | 2 | 3 |  | 3 | 3 | 2 |
|  5.2 | Экскурсионная программа. | 8 | - | 8 |  |  |  |  |  | 4 |  | 2 | 2 |
|  6. | ***Физическая подготовка (беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)*** | **33** | **1** | **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  6.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3 | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  |  |
|  6.2 | Общая физическая подготовка. | 15 | - | 15 | 3 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 |
|  6.3 | Специальная физическая подготовка. | 15 | - | 15 | 1 |  | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |  |  |
|  7. | ***Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности (беседа, лекция, зачет, практические занятия).*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  7.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. | 1 | 1 | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  7.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  7.3 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  8. | ***Контрольные старты и соревнования.*** | **8** | **-** | **8** |  |  | 4 |  |  |  | 2 | 2 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **144** | **18** | **126** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |

**Календарный учебный график 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Темы (форма проведения занятия)** | **Кол-во часов** | **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
|  |  | **В** | **Т** | **П** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.** | **Общая подготовка** | **1** | **1** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.1** | **Виды туризма (про походы) *(беседа)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Основы туристской подготовки. УТП*(беседа, лекция, УТП)*** | **36** | **3** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.1** | Организация, подготовка и анализ похода | 2 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **2.2** | Учебно-тренировочный поход (УТП) | 30 | - | 30 |  |  |  |  | 8 |  |  | 8 |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  | 6 |
| **2.3** | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** **Практика** |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **3.** | **Тактико-техническая подготовка*(беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)*** | **48** | **2** | **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.1** | Снаряжение спортсмена-туриста**Практика** | 2 | - | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.2** | Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| **3.3** | Техника преодоления препятствий | 42 | - | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **4.** | **Топография и ориентирование *(беседа, лекция, игра, практические занятия в зале и на улице, соревнования)*** | **22** | **3** | **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.1** | Топография и спортивная карта | 4 | - | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.2** | Компас. Работа с компасом. | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **4.3** | Измерение расстояний | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** **Практика** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| **4.4** | Способы ориентирования | 7 | 1 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  | 2 | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| **4.5** | Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика**. |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 2 |  | 2 |
| **5.** | **Краеведение*(беседа, лекция, игра, экскурсия)*** | **36** | **15** | **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.1** | Флора и фауна Республики Коми | 29 | 14 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **5.2** | Экскурсионная программа | 7 | 1 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 6 |  |  |
| **6.** | **Физическая подготовка*(беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)*** | **54** | **1** | **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.1** | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| **6.2** | Общая физическая подготовка | 23 | - | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **6.3** | Специальная физическая подготовка | 21 | - | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **7.** | ***Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности (беседа, лекция, зачет, практические занятия).*** | **7** | **4** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.1** | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| **7.2** | Приемы транспортировки пострадавшего | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |
| **7.3** | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **8.** | **Контрольные старты и соревнования** | 18 | - | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  | 9 |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **16** | **200** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Календарный учебный график 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий***(форма проведения занятий)* | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | ***Общая подготовка*** | **1** | **1** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | История развития спортивного туризма в России *(беседа)**Теория* | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| **2.** | ***Тактико-техническая подготовка*** | **72** | **8** | **64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 |  Тактика прохождения дистанций*Теория**Практика* | 20 | 4 | 16 |  | 21 | 1 |  |  | 1 | 21 | 1 | 1 |
| 2.2 |  Техника преодоления препятствий*Теория**Практика* | 52 | 4 |  48 | 6 | 16 | 6 | 4 |  | 16 | 16 | 8 | 16 |
| **3.** | ***Топография и ориентирование*** | **17** | **2** | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 |  Топографическая и спортивная карта*Практика* | 6 | - | 6 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3.2 |  Способы ориентирования*Теороия**Практика* | 5 | 1 | 4 |  | 11 |  |  |  |  |  | 2 | 1 |
| 3.3 |  Соревнования и контрольные старты по ориентированию*Теория**Практика* | 6 | 1 | 5 |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 13 |
| **4.** | ***Краеведение*** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Туристские возможности КомиРеспублики*Теория**Практика* | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |
| 4.2 | Экскурсионная программа*Практика* | 6 | - | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |
| **5.** | ***Общая и специальная физическая подготовка*** | ***73*** | ***1*** | ***72*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 |  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках*Теория**Практика* | 2 | 1 | 1 |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 |  Общая физическая подготовка.*Практика* | 34 | - | 34 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 |
| 5.3 |  Специальная физическая подготовка.*Практика* | 37 | - | 37 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 8 | 4 | 2 | 3 |
| **6.** | ***Судейская подготовка*** | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Общая судейская подготовка.*Теория* | 2 | 2 | - |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 6.2 |  Практика проведения соревнований и их судейства.*Практика* | 4 | - | 4 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |
|  **7.** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **20** | **-** | **20** | 3 | 3 | 3 |  |  | 3 | 3 | 2 | 3 |
| **8.** | ***Основы туристской подготовки (УТП)*** | **24** | **4** | **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 |  Организация, подготовка и анализ похода*Теория**Практика* | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  | 11 |  |  | 11 |  |
| 8.2 |  УТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание)*Пактика* | 16 | - | 16 |  |  |  |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 8.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности*Теория**Практика* | 4 | 2 | 2 | 11 |  |  | 11 |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **16** | **200** | **21** | **25** | **22** | **21** | **24** | **24** | **25** | **27** | **24** |

**Календарный учебный график 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Кол-во часов** | **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
|  |  | **В** | **Т** | **П** |
| **1.** | **Общая подготовка*(беседа, лекция)*** | **1** | **1** | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | История развития спортивного туризма в Республике Коми. | 1 | 1 | - |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **Тактико-техническая подготовка *(беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)*** | **58** | **2** | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Тактика прохождения дистанций | 18 | 2 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  | 2 | 12 | 2 | 2 |  | 12 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | Техника преодоления препятствий | 40 | - | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 4 | 6 | 4 | 4 |  | 4 | 6 | 6 | 6 |
| **3.** |  **Топография и ориентирование *(беседа, лекция, практические занятия в зале и на улице, соревнования)*** | **14** | **2** | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | - | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 3.2 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  | 1 | 11 |  |  |  |  |  | 11 | 1 |
| 3.3 | Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка *(беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)*** | **73** | **-** | **73** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | - | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 |  Общая физическая подготовка. | 34 | - | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |  | 4 | 5 | 3 |
| 4.3 |  Специальная физическая подготовка. | 37 | - | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 |  | 7 | 5 | 3 |
| **5.** | **Начальная судейская подготовка*(беседа, лекция, соревнования)*** |  **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Общая судейская подготовка. | 2 | 2 | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2 |  Практика проведения соревнований и их судейства. | 4 | - | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |
|  **6.** | **Контрольные старты и соревнования *(соревнования)*** | **30** | **-** | **30** | 3 | 6 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 6 |
| **7.** | **Основы туристской подготовки *(беседа, УТП)*** | **22** | **2** | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Подготовка к походу выходного дня. | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 7.2 | УТП | 16 | - | 16 |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |
|  | **Практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 3 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Теория****Практика** |  |  |  | 11 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 8. | **Краеведение *(беседа, лекция, экскурсия)*** | **12** | **2** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Туристские возможности Республики Коми | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  | 22 |  |  |  |  |
|  | **Теория** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.2 | Экскурсионная программа | 8 | - | 8 |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | Экскурсия в Музей археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета им. Питирима Сорокина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **216** | **11** | **205** | **21** | **25** | **22** | **24** | **22** | **28** | **25** | **24** | **25** |

**Календарный учебный график 5 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий(форма проведения занятий)** | **Кол-во часов** | **С** | **О** | **Н** | **Д** | **Я** | **Ф** | **М** | **А** | **М** |
| **В** | **Т** | **П** |
| **1** | ***Общая подготовка****(****беседа, лекция)*** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 1 | 1 | - |  |  | 1т |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | ***Тактико-техническая подготовка******(беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)*** | **60** | **4** | **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Тактика прохождения дистанций | 20 | 4 | 16 | 1т2 | 1т2 | 2 | 2 |  | 2 | 1т2 | 1т2 | 2 |
| 2.2 | Техника преодоления препятствий | 40 | - | 40 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| **3.** | ***Топография и ориентировании (беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне, соревнования)*** | **12** | **2** | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Топографическая и спортивная карта | 6 | 2 | 4 | 1 | 1т1 |  |  |  |  |  |  | 1т2 |
| 3.2 |  Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
| **4.** | ***Физическая подготовка (беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице)*** | **73** | **1** | **72** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 |  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 |  |  | 1т1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.2 |  Общая физическая подготовка | 33 |  | 33 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 2 |
| 4.3 |  Специальная физическая подготовка. | 37 |  | 37 | 3 | 4 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 |  | 4 |
| **5.** | ***Судейская подготовка (беседа, соревнования)*** | **6** | **2** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Практика проведения соревнований и их судейства | 6 | 2 | 4 |  |  |  |  | 2т2 |  |  | 2 |  |
| **6** | ***Контрольные старты и соревнования*** | **30** | **-** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Контрольные старты и соревнования | 30 | - | 30 | 6 | 6 |  | 3 |  | 3 | 6 |  | 6 |
| **7** | ***Основы туристской подготовки*** *(****беседа, лекция, УТП)*** | **24** | **3** | **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | Подготовка к походу выходного дня | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  | 1т1 |  |  | 2 |  |
| 7.2 | УТП | 16 | - | 16 |  |  |  |  | 8 |  |  | 8 |  |
| 7.3 | Обеспечение безопасности и жизнедеятельности | 4 | 2 | 2 |  |  | 1т1 |  |  |  |  | 1т1 |  |
| **8** | ***Краеведение (беседа, лекция, экскурсия)*** | **10** | **2** | **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Туристские возможности Республики Коми | 2 | 2 |  |  |  | 2т |  |  |  |  |  |  |
| 8.2 | Изучение района путешествия | 2 | - | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 8.3 | Экскурсионная программа | 6 | - | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **15** | **201** | **25** | **25** | **23** | **22** | **23** | **23** | **25** | **25** | **25** |

Приложение

**Диагностические материалы**

**Мониторинг результатов обучения (пример)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Степень выраженности****оцениваемого качества** | **Уровень обученности****(баллы)** | **Метод****диагностики** |
| **Теоретическая подготовка** |
| Способностьответить навопросы | учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний | Низкий уровень1 балл | СобеседованиеТест |
| учащийся способенответить на половину и более вопросов | Средний уровень2 балла |
| учащийся усвоил полный объем знаний | Высокий уровень3 балла |
| **Практическая подготовка** |
| Владение техническими действиями | учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов | Низкий уровень1 балл | Практическое заданиеПоход |
| учащийся владеетполовиной и болееиспользуемых приемов испособов | Средний уровень2 балла |
| учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами | Высокий уровень3 балла |
| **Общеучебные умения и навыки ребенка** |
| Способность самостоятельно выполнить практические задания | учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий | Низкий уровень1 балл | Наблюдение |
| учащийся выполняетнекоторые заданияс помощью педагога | Средний уровень2 балла |
| учащийся умеетсамостоятельно выполнитьзадания | Высокий уровень3 балла |
| **Личностные достижения учащихся** |
| Стремление к высоким результатам обучения | учащийся не стремится к результатам | Низкий уровень1 балл | Наблюдение |
| учащийся не всегда стремится к результатам | Средний уровень2 балла |
| учащийся всегда стремится к достижениям результатов | Высокий уровень3 балла |

**Форма фиксации образовательных результатов (пример)**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя учащегося** | **Входящая диагностика** | **Промежуточный****контроль** | **Итоговый****контроль** | **Общий****результат** |
| **Собеседование** | **Собеседование** | **Практическое задание** | **Тест** | **Поход** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***Критерии оценки тестов***

100 - 81% правильных ответов – отлично

80- 66% правильных ответов - хорошо

65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно

1. **Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**
	1. **Входящий**

1. *Какие основные формы передвижения человека?*

А – бег

Б – прыжки

В – ползком

Г – ходьба

* *Какие физические упражнения оценивают развитие физических качеств человека?*

А – бег 30м

Б – бег 100м

В – челночный бег 3х10м

Г – подтягивание

Д – отжимание в упоре

Е – махи руками

Ж – вращение головой

* *Какие физические качества развиваются при выполнении упражнений по ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – сообразительность

Д – гибкость

Е – координация движений

* *Что такое физические упражнения?*

А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье

Б – действия, которые развивают умственные качества человека

* *Какие упражнения развивают скорость?*

А – упражнения на изменение движения

Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу

В – рывки во время медленного бега

Г – спортивные и подвижные игры

Д – эстафеты

Е – бег на марафонскую дистанцию

* *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

А – штанга

Б – лыжные гонки

В – спортивное ориентирование

Г – марафонский бег

Д – метание ядра

Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

**Текущий**

1. *Что означает ОФП?*

А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретается в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.

Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретается в результате занятий каким-либо видом спорта.

1. *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скоростное чтение карты

Д – гибкость

Е – координация движений

3.*Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.

Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

1. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

А – уровень подготовленности человека

Б – возраст

В – пол человека

Г – состояние здоровья

Д – самочувствие на момент занятия

Е – рост

Ж – вес

1. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека

Б - двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

1. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой

Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

1. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

А – улучшение физического развития

Б - улучшение умственного развития

В – повышение физической работоспособности

Г – повышение функциональных возможностей

1. *Что понимают под тестом в ОФП?*

А - физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека

Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы:1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

**Итоговый**

1. *Что включает в себя понятие ОФП?*

А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности

Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

1. *Какие задачи решаются в процессе ОФП?*

А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения

Б – повышение уровня основных физических качеств

В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта

Г – повышение защитных функций организма

1. *При ОФП развиваются следующие основные физические качества*:

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скорость чтения карты

Д – гибкость

Е – координация движений

1. *Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?*

А – бег 2000м, 3000м.

Б – плавание в течение 12 мин.

В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Г – бег 30, 60,100м.

Д – прыжки в длину с места

Е – бег 20 км.

Ж – кистевая динамометрия

З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

1. *Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?*

А – умеренные

 Б – средние

 В – высокие

 Г – максимальные

6. *Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?*

А – всесторонняя физическая подготовка

Б – овладение техникой подводного плавания

В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.

Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

* *Структура занятий по ОФП включает в себе:*

А – подготовительную часть (разминка)

Б – основную часть

В – заключительную часть

Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

* *Планирование ОФП включает в себя:*

А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма

Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий

В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

* *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*

А – бег

Б – прыжки

В – круговые движения руками

Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища

Д – прыжки со скакалкой

* *Утренняя гимнастика состоит из:*

А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д.

Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

**Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. **Входящий**
2. *Каким знаком на картах изображается место старта?*

А – квадрат

Б – треугольник

В – окружность

1. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*

А – озёра и болота

Б – дороги и заборы

В – ямки и микроямки

1. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*

А – жёлтым

Б – синим

В – чёрным

1. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*

А – дистанция в заданном направлении

Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

1. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

1. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

А – колба

Б – стрелка

В – циферблат

1. *Компас – это прибор для определения:*

А – расстояния

Б – сторон горизонта

В – направления ветра

1. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

А – черным

Б – синим

В – коричневым

1. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

А – зеленый

Б – синий

В – красный

1. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

А - Маркированной трассе

Б - Заданном направлении

1. *Прокол иголкой на карте следует производить сразу после:*

А - Отметки на контрольном пункте

Б - Когда точно убедился, где находиться контрольный пункт, но до финиша

В - Того как финишировал

1. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*

 А - Через каждые 5 минут

 Б - Постоянно при смене направления движения

 В - После взятия контрольного пункта

1. *Тормозные ориентиры это:*

А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»

Б - Ориентиры, которые нельзя найти

В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

1. *Определить точку стояния можно по:*

А - Местным предметам

Б - Солнцу

В - Звездам

1. *Азимут можно определить с помощью:*

А - Компаса

Б - Курвиметра

В - Карты

1. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*

А - 1:50000

Б - 1:15000

В - 1:30

1. *Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:*

А - По выбору

Б - Заданного направления

В - На маркированной трассе

*18. Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?*

А - Маркированная трасса

Б - Заданное направление

В - Дистанция по выбору

*19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?*

А - Допуск тренера

Б - Допуск врача

В - Допуск директора организации

*20. Линейными ориентирами называются:*

А - дороги, ручьи

Б - поля, открытые пространства

В - микрообъекты

*21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:*

А - снят с дистанции

Б - получит максимальное количество штрафов

В - зачтут результат без штрафов

*22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?*

А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь

Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте

В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

**Текущий**

1. *Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?*

А – линейка

Б – курвиметр

В – измерительная лента

1. *Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:*

А – крупномасштабные

Б – мелкомасштабные

В – среднемасштабные

1. *В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:*

А – стороны горизонта

Б – координаты

В – азимут

1. *По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?*

А – камни и скалы

Б – рельеф

В – искусственные объекты

1. *К группе точечных ориентиров относятся:*

А – россыпи камней

Б – сухая канава

В – микроямка

1. *Понятие дополнительная привязка – это:*

А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

1. *Что такое «высота сечения рельефа»?*

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали

Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности

В – высота склона

1. *Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:*

А – в 1см 1км

Б – в 1см 100м.

В – в 1см 10м.

1. *К площадным ориентирам относятся:*

А – болота и поля

Б – заборы и канавы

В – микрообъекты

*10. Азимутом называют угол между направлением на:*

А – север и направлением на заданную точку

Б – север и направлением тени от солнца.

В – юг и направлением на объект

*11. Выберите пару правильных ответов:*

А. 1. Бег по азимуту



Б. 2. Точное чтение карты



В. 3. Бег в «мешок»



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

А - линейка

Б - курвиметр

В - измерительная лента

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

А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

* 1. ***Итоговый***
1. *Грубый азимут - это:*

А – бег с упреждением

Б – бег с использованием тормозных органов

В – бег в «мешок»

1. *Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?*
	* 1. А – «дурная» голова ногам покоя не даёт

Б – волка ноги кормят

В – бежать, не быстрее, чем думает голова

1. *Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:*

А – ограничивающие

Б – тормозные

В – отвлекающие

1. *Кислородный запрос – это:*

А – максимальное потребление кислорода

Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

1. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП

Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

1. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

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

А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП

В – начну поиск по системе прочёсывания

1. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

1. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

1. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

1. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

А – спрошу, на какой КП они бегут

Б – пойду на КП не обращая на них внимания

В – побегу за ними

1. *Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?*

А – время, с которого начинается хронометраж

Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции

В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

*13. Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:*

А - Развитие скорости чтения карты

Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей

В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

*14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:*

А - от функциональной и технической подготовки спортсмена

Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований

В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации

Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

*15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?*

 А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

 Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

 В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

**Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Входящий**

1. *Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа*)

А – пеший туризм

Б – водный туризм

В – конный туризм

Г – лыжный туризм

Д – мототуризм

Е – пещерный туризм (спелеотуризм)

Ж - горный

1. *Бивак – это…? (дай определение*).

А – вид развлечений в лесу

Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха

В – туристический узел

1. *Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?*

А – на северо-запад

Б – на юго-запад

В – на юго-восток

Г – на юг

1. *Чтобы идти в поход необходимо…? (1 ответ)*

А – быть ловким, смелым

Б – знать карту и стороны горизонта

В – уметь готовить

Г – учиться на отлично

Д – уметь плавать

1. *Какой из нижеперечисленных предметов относиться к групповому снаряжению?*

А – палатка

Б – котелок

В – лыжи и ботинки

Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

**Текущий**

1. *Бивак – это … (дать определение)*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. *К личному снаряжению относится:*

 А – спальник

 Б – котелок

 В – аптечка

1. *К групповому снаряжению относится:*

А – рюкзак

Б – топор

В – ледоруб

Г – лыжи

1. *Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так…:*

А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

Б – 45мин. ходьбы, 15 мин. отдыха

В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

1. *Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. *К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:*

А – 1: 1500

Б – 1: 15000

В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

**Итоговый**

* *Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:*

А. пеший В. горный С. лыжный Д. конный

* *Что из снаряжения туриста является групповым:*

 А. палатка В. спальник С. рюкзак Д. коврик

* *К личному снаряжению туриста не относится:*

А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка

* *Собираясь в поход, необходимо взять с собой:*

А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту

(исключите ненужную вещь)

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

А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут

* *Идя по проселочной дороге нужно двигаться*:

А. справа, по ходу движения С. посередине дороги

В. слева, навстречу транспорту Д. рядом с дорогой по лесу

* *Костер нельзя разжигать:*

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

* *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*

А. при ожогах 1. промыть, обработать зеленкой и наложить

 бактерицидный лейкопластырь

В. при порезах 2. наложить холод и сделать тугую повязку

С. при растяжениях и ушибах 3. обработать мазью

Д. при потертостях и мозолях 4. промыть, обработать йодом и перевязать

* *Какую воду можно употреблять в походе:*

А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую

* *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*

А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

* *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*

А. перекопать землю и засыпать песком

В. снять дерн и по окончании похода положить на место

С. окопать место костра.

Ответы:1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В

7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

**Приложение**

**План работы с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы взаимодействия с родителями** | **Тема мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | Родительские собрания | Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий | сентябрь |
| Перед выездами на соревнования и походы: проводиться по желанию родителей | в течение года |
| **2.** | Анкетирование родителей | Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении | май |
| **3.** | Организация совместных мероприятий | Совместные прогулки и экскурсии | в течение года |
| Поход выходного дня | в течение года |
| Игра «Зимние забавы» | Конец декабря |
| Соревнования по ориентированию «Российский Азимут» | Май |
| День открытых дверейМастер классы от детей родителям | в течение года |
| **4.** | Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям | Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся | в течение года |
| **5.** | Информационная и просветительская работа. | Страница в социальных сетях «ВКонтакте» | в течение года |
| Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря) | в течение года |