

**Отдел образования администрации Бондарского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании методического
совета МБОУ Бондарской СОШ
протокол №_1_ от __30.08.2023 г.

Утверждаю :
И.о.директора МБОУ Бондарской СОШ
_____Г.В.Матыцина
приказ №_135_ от __30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Любители туризма»

Уровень: базовый
Для учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Евсеев Артем Александрович
педагог дополнительного образования
МБОУ Бондарской СОШ

с. Бондари
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бондарская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Любители туризма»
3. Сведения об авторе:	Педагог дополнительного образования
3.1. Ф. И. О., должность	Евсеев Артём Александрович, педагог дополнительного образования МБОУ Бондарская СОШ
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Туристско-краеведческая
4.4. Тип программы	Базовый
4.5. Целевая направленность	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. В процессе занятий по данной программе дети расширяют знания по основам туризма и краеведения, овладевают туристскими навыками и умениями, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи.

Использование туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно-необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Инновационный элемент данной программы заключается в том, что она составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на определенную специализацию.

Программа объединения рассчитана на учащихся 4-10 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, оказания первой помощи, инструкторской подготовки, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью. Программа рассчитана на 2 года обучения. После прохождения двухлетнего цикла можно дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Программа разделена на три блока, по трем основным видам туризма – пешеходный, лыжный, водный. Занятия распределены с учетом времени года, соответствующие освоению одного из трех блоков.

Актуальность

Заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма, бережно относиться к природе.

Отличительная особенность

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, из родителей и педагогов. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и дает возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют **дети в возрасте 11-15 лет.**

Условия набора учащихся

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Количество учащихся

Число обучающихся в группе:

1 года обучения – 22 человек.

2 года обучения – 22 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года обучения.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

Формы организации обучения:

по количеству учащихся, *участвующих в занятии: групповая, индивидуальная, парная;*

по особенностям коммуникативного взаимодействия *педагога и детей: лекция, практикум, соревнование;*

по дидактической цели: *вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе должна быть

максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Основной целью программы является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни и создание условий для освоения начальной туристической подготовки как средства развития функциональных и адаптационных возможностей подростков.

Основные задачи программы:

Образовательная:

- сформировать знания, умения и навыки по технике пешеходного, водного, лыжного туризма, ориентированию на местности, топографии, краеведению, основам медицинских знаний и оказанию первой помощи, технике безопасности;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ и физической подготовки;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательная:

- сформировать научное мировоззрение в области патриотического, природоохранного, медицинского, экологического и эстетического воспитания;
 - содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
 - умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

Развивающая:

- развить практические навыки в организации и проведении различных походов и соревнований;
- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

В основу программы заложены следующие принципы:

- всесторонность, постепенность, непрерывность;
- последовательность (от простого к сложному изучение теоретического материала и выработка практических навыков);
- наглядность и доступность;
- индивидуальный подход.

Учебный план (1 год обучения):

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки. Пешеходный туризм.					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2		Опрос
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.5	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		Опрос, практическое занятие
1.6	Питание в туристском походе	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	4	4	Опрос, практическое занятие
1.8	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	8	4	4	Опрос, практическое занятие
1.9	Краеведение. Туристские возможности родного края	4	4		Опрос
1.10	Походная аптечка для пешеходного туризма	2	2		Опрос, практическое занятие
1.11	Оказание первой помощи на занятиях по технике пешеходного туризма	8	4	4	практическое занятие
II Раздел: Лыжный туризм					
2.1	Особенности лыжного туризма. Основы знаний по лыжной подготовке	8	8		Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений Тестир.
2.2	Техника передвижения на лыжах:	28		28	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.1	Скользкий шаг	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.2	Попеременный двухшажный ход	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.3	Спуск в стойке устойчивости	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4		4	Текущий контроль. Многократное

					выполнение упражнений
2.2.5	Поворот переступанием на месте	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.6	Торможение падением	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.2.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	4		4	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
2.3	Специальная физическая подготовка	6		6	Текущий контроль. Соревнования.
2.4	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов.
Лыжный поход вне сетки часов					
III Водный туризм					
3.1	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	2	2		Опрос, практическое занятие
3.2	Снаряжение для водного путешествия.	10	2	8	Опрос, практическое занятие
3.3	Питание в водном путешествии.	2	2		Опрос, практическое занятие
3.4	Привалы и ночлеги.	6	2	4	Опрос, практическое занятие
3.5	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	8	2	6	Опрос, практическое занятие
3.6	Тактика водного путешествия.	10	2	8	Опрос, практическое занятие
3.7	Обеспечение безопасности в водном путешествии	4	4		Опрос, практическое занятие
3.8	Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе.	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.9	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	2	2		Опрос, практическое занятие
	ИТОГО	144	58	86	
Зачетный водный поход вне сетки часов					
Участие в слетах и соревнованиях по туристскому многоборью вне сетки часов					

Содержание программы (1 год обучения):

I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки.

Пешеходный туризм.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма – 2 часа.

Теория: Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение – 2 часа.

Теория: Понятие о личном снаряжении - требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

1.3 Подготовка к походу, путешествию – 4 часа.

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут – 2 часа.

Практика: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт - 2 часа.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги – 4 часа.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака – 2 часа.

Практика: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака) – 2 часа.

1.5 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий – 2 часа.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

1.6 Питание в туристском походе – 4 часа.

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе – 2 часа.

Практика: Приготовление пищи на костре – 2 часа.

1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий – 8 часов.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня – 4 часа.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения – 4 часа.

1.8 Топография и ориентирование. Способы ориентирования – 8 часов.

Теория: Масштаб. Виды масштабов. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях – 4 часа.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты – 4 часа.

1.9 Краеведение. Туристские возможности родного края – 4 часа.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Наиболее интересные, места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края – 4 часа.

1.10 Походная аптечка для пешеходного туризма – 2 часа.

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний – 2 часа.

1.11 Оказание первой помощи на занятиях по технике пешеходного туризма – 8 часов.

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца – 4 часа.

Практика: Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи) – 4 часа.

II Раздел: Лыжный туризм

2.1 Основы знаний по лыжной подготовке – 8 часов.

Теория: Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.

2.2. Техника передвижения на лыжах:

2.2.1 Скользящий шаг – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.2 Попеременный двухшажный ход – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.3 Спуск в стойке устойчивости – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.4 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.5 Поворот переступанием на месте – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.6 Торможение падением – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.7 Непрерывное передвижение до 1,5 км – 4 часа.

Практические занятия.

2.3 Специальная физическая подготовка – 6 часов.

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

2.4 Общая физическая подготовка – 6 часов.

Практика: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения.

III Водный туризм

3.1 Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия – 2 часа

Теория: Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

3.2 Снаряжение для водного путешествия -10 часов.

Теория: Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство байдарок. Подготовка и походное оборудование байдарок. Нормы загрузки – 2 часа.

Практика: Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары – 8 часов.

3.3 Питание в водном путешествии – 2 часа.

Теория: Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов).

3.4 Привалы и ночлеги – 6 часов.

Теория: Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения – 2 часа.

Практика: Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров – 4 часа.

3.5 Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия – 8 часа.

Теория: Элементы гребли. Техника гребли на байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка – 2 часа.

Практика: Отработка элементов гребли, управление байдаркой, выполнение различных маневров – 6 часов.

3.6 Тактика водного путешествия – 10 часов.

Теория: Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания – 2 часа.

Практика: Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания – 8 часов.

3.7 Обеспечение безопасности в водном путешествии – 4 часа.

Теория: Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения и байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение работоспособности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде – 4 часа.

3.8 Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе – 4 часа.

Теория: Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний – 2 часа.

Практика: Наложение повязок. Искусственное дыхание – 2 часа.

3.9 Краеведческая, общественно-полезная работа в походе – 2 часа.

Теория: Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов. Участие в республиканских и всероссийских экспедициях.

Учебно-тематический план (2 год обучения):

№	Наименование тем и разделов	Количество часов	Форма
---	-----------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
I Раздел: Пешеходный туризм.					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	практическое занятие
1.2	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	практическое занятие
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	практическое занятие
1.4	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2		практическое занятие
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2	практическое занятие
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	4	4	практическое занятие
1.7	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	6	2	4	практическое занятие
1.8	Краеведение. Туристские возможности родного края	4	4		практическое занятие
1.9	Походная аптечка для пешеходного туризма	2	2		практическое занятие
1.10	Оказание первой помощи на занятиях по технике пешеходного туризма	6	2	4	практическое занятие
Пеший поход вне сетки часов					
II Раздел: Лыжный туризм					
2.1	Техника лыжного туризма	8	8		Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2	Техника передвижения на лыжах:	28		28	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.1	Скользкий шаг	4		4	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.2	Попеременный двухшажный ход	4		4	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.3	Спуск в стойке устойчивости	4		4	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	4		4	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.5	Поворот переступанием на месте	4		4	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
2.2.6	Торможение падением	4		4	Текущий контроль. Зачет.
2.2.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	4		4	Текущий контроль. практическое занятие
2.3	Специальная физическая подготовка	6		6	Текущий контроль. Соревнования.

2.4	Общая физическая подготовка	6		6	Сдача нормативов.
Лыжный поход вне сетки часов					
III Водный туризм					
3.1	Техника водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	2	2		Текущий контроль. практическое занятие
3.2	Снаряжение для водного путешествия.	10	2	8	Текущий контроль. Зачет.
3.3	Питание в водном путешествии.	2	2		Текущий контроль. Зачет.
3.4	Привалы и ночлеги.	6	2	4	Текущий контроль. практическое занятие
3.5	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия.	8	2	6	Текущий контроль. Зачет.
3.6	Тактика водного путешествия.	10	2	8	Текущий контроль. практическое занятие
3.7	Обеспечение безопасности в водном путешествии	4	2	2	Текущий контроль. практическое занятие
3.8	Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе.	4	2	2	Текущий контроль. практическое занятие
3.9	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	2		2	Текущий контроль. практическое занятие
	ИТОГО	144	58	86	
Зачетный водный поход вне сетки часов					

Содержание программы (2 год обучения):

I Раздел: Пешеходный туризм.

1.1 Личное и групповое туристское снаряжение – 6 часов.

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток - 2 часа.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения - 4 часа.

1.2 Подготовка к походу, путешествию – 6 часов.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода - 2 часа.

Практика: Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов - 4 часа.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги – 4 часа.

Теория: Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане – 2 часа.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором – 2 часа.

1.4 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий – 2 часа.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

1.5 Питание в туристском походе – 4 часа.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном

походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов – 2 часа.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре – 2 часа.

1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий – 8 часов.

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов – 2 часа.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий – 2 часа.

1.7 Топография и ориентирование. Способы ориентирования – 6 часов.

Теория: Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага – 2 часа.

Практика: Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезком па карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага – 4 часа.

1.8 Краеведение. Туристские возможности родного края – 4 часа.

Теория: Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия.

1.9 Походная аптечка для пешеходного туризма – 2 часа.

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях, сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

1.10 Оказание первой помощи на занятиях по технике пешеходного туризма – 6 часов.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях – 2 часа.

Практика: Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим – 4 часа.

II Раздел: Лыжный туризм

2.1 Техника лыжного туризма – 8 часов.

Теория: Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

2.2. Техника передвижения на лыжах:

2.2.1 Скользящий шаг – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.2 Попеременный двухшажный ход – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.3 Спуск в стойке устойчивости – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.4 Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.5 Поворот переступанием на месте – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.6 Торможение падением – 4 часа.

Практические занятия.

2.2.7 Непрерывное передвижение до 1,5 км – 4 часа.

Практические занятия.

2.3 *Специальная физическая подготовка – 6 часов.*

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

2.4 *Общая физическая подготовка – 6 часов.*

Практика: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения.

III Водный туризм

3.1 *Техника водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия – 2 часа*

Теория: Составление плана подготовки путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута.

3.2 *Снаряжение для водного путешествия -10 часов.*

Теория: Повышение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение – 2 часа.
Практика: Предпоходный профилактический ремонт байдарок – 8 часов.

3.3 *Питание в водном путешествии – 2 часа.*

Теория: Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

3.4 Привалы и ночлеги – 6 часов.

Теория: Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка байдарок на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте – 2 часа.

Практика: Установка байдарок на ночь (на суше, на воде). Ремонт байдарок и другого снаряжения в походных условиях – 4 часа.

3.5 Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия – 8 часа.

Теория: Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий – 2 часа.

Практика: Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий – 6 часов.

3.6 Тактика водного путешествия – 10 часов.

Теория: Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков – 2 часа.

Практика: Проведение разведки препятствий и волоков (обносов) – 8 часов.

3.7 Обеспечение безопасности в водном путешествии – 4 часа.

Теория: Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предподходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах – 2 часа.

Практика: Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий – 2 часа.

3.8 Гигиена туриста-водника и первая помощь в походе – 4 часа.

Теория: Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода – 2 часа.

Практика: Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего – 2 часа.

3.9 Краеведческая, общественно-полезная работа в походе – 2 часа.

Практика: Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе.
Обработка и оформление собранного материала – 2 часа.

Прогнозируемая результативность

К концу освоения программы, обучающиеся должны знать:

1 год обучения

- историю развития туризма в России;
- основные виды туризма, характеристики каждого вида;
- понятия о личном и групповом снаряжении;
- основы подготовки к походу, путешествию;
- порядок составления плана подготовки похода;
- теорию организации туристского быта, привалов, ночлегов;
- технику безопасности при проведении туристских походов;
- правила организации питания в походе;
- правила движения в походе, способы преодоления препятствий;
- основы топографии и ориентирования;
- основы краеведения;
- состав походной аптечки;

2 год обучения

- основы оказания первой медицинской помощи;
- основы лыжной подготовки;
- специфику водного туризма;
- виды судов и снаряжения для водных походов, путешествий;
- правила организации привалов и ночлегов в водном походе, путешествии;
- основы техники движения и элементы гребли;
- команды рулевого;
- характерные элементы реки;
- понятия о тактике водного путешествия;
- правила обеспечения безопасности в водном походе;
- правила применения спасательных средств;
- понятие о гигиене туриста;

К концу освоения программы, обучающиеся должны уметь:

1 год обучения

- укладывать рюкзак, подгонять снаряжение;
- ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- определять места, пригодные для привалов, ночлегов;
- грамотно развешивать и свертывать лагерь (бивак);
- готовить пищу на костре;
- составлять меню на группу;
- соблюдать режим движения;
- работать с картами различного масштаба и типа;
- накладывать основные виды повязок, жгут, обрабатывать раны, промывать желудок, делать непрямой массаж сердца, искусственное дыхание, правильно транспортировать пострадавшего;

2 год обучения

- проводить перманентный и экстренный ремонт лыж;
- владеть техникой передвижения на лыжах (скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», поворот переступанием на месте, торможение падением, непрерывное передвижение до 1,5 км.)
- владеть специальной физической подготовкой;
- владеть общей физической подготовкой;
- собирать и разбирать байдарку;
- разводить все основные типы костров;
- заготавливать топливо для костра;
- устанавливать палатки всех основных видов;
- применять основные элементы гребли;
- выбирать линию движения в различных условиях плавания.

Методические условия реализации программы

При организации учебной деятельности в рамках реализации данной программы следует обратить внимание на следующие аспекты:

1. Физический

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка и т.п.

2. Интеллектуальный

- основы ориентирования и топографии
- основы медицинских знаний
- основы краеведческой поисковой работы и т.п.

3. Практический

- навыки проживания в природных условиях
- навыки преодоления препятствий и т.п.

Учитывая эти аспекты при освоении всех блоков программы, можно добиться гармоничного развития обучающихся и реализации цели и задач, поставленных педагогом.

Методы диагностики личностного развития воспитанников

- наблюдение;
- беседа;
- анализ выполняемых практических упражнений;
- итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

2.1 Виды и формы контроля освоения

- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачетный поход вне сетки часов).

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятия
1-год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа
2-год обучения	1 сентября	31 мая	36 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета (спортивные, туристско-краеведческие информационные платформы);
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Рюкзак 80 л – 10 шт.
2. Рюкзак 40л - 10 шт;
3. Веревка основная (8мм) – 200м
4. Палатки 4-х местные – 5 шт;
5. Костровые приспособления – 1 комплект;
6. Коврики – 15 шт;
7. Спальники – 15 шт;
8. Палатка зима У 12 местная – 2 шт;
9. Крыша для палатки зима У – 2 шт;
10. Печка для зимней палатки - 2шт;
11. Шатёр – 1 шт;
12. Аптечка туристическая – 1 шт;
13. Фляга-термос 12л – 1 шт;

14. Байдарка Варзуга – 1 шт;
15. Байдарка Вуокса – 1 шт;
16. Спасательные жилеты – 10 шт;
17. Компас – 10 шт;

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы спортивной тренировки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - **непрерывных и интервальных**.

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Любители туризма» должны иметь среднее педагогическое или высшее педагогическое или профессиональное образование, имеющих опыт работы в туризме прошедшие курсы повышения квалификации по разным видам туризма и выживанию в условиях автономного существования.

2.3 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом –

правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

2.4 Итоговая аттестации

Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

2.5 Методическое обеспечение программы

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение в туризм. Основы туристской подготовки. Пешеходный туризм.	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для пешеходного туризма, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Входной контроль знаний, умений и навыков. Экспресс опрос. Практические задания.
2	Лыжный туризм	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для лыжного туризма, лыжи, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Практические задания. Внутригрупповые соревнования.
3	Водный туризм	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для водного туризма, байдарки, ремонтный набор, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Практические задания. Внутригрупповые соревнования.
4	Итоговое занятие	Практическое занятие	Участие в соревнованиях, походе	Личное и групповое туристское снаряжение, байдарки, ремонтный набор, системы страховки, веревки, карабины, каски, спасательные жилеты, системы спуска и подъема.	Отчет о походе. Итоги соревнований по видам туризма.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Пешеходный туризм.	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для пешеходного туризма, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Практические задания. Внутригрупповые соревнования.
2	Лыжный туризм	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для лыжного туризма, лыжи, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Практические задания. Внутригрупповые соревнования.
3	Водный туризм	Теоретические и практические занятия	Словесные: лекция, беседа, рассказ Наглядные: инструктаж, практические задания, демонстрация техники Приемы: обобщение, сравнение, выводы	Туристский инвентарь для водного туризма, байдарки, ремонтный набор, аптечка, спортивные карты, компьютер, экран, проектор, личное и групповое туристское снаряжение.	Практические задания. Внутригрупповые соревнования.
4	Итоговое занятие	Практическое занятие	Участие в соревнованиях, походе	Личное и групповое туристское снаряжение, байдарки, ремонтный набор, системы страховки, веревки,	Отчет о походе. Итоги соревнований по видам туризма.

				карабины, каски, спасательные жилеты, системы спуска и подъема.	
--	--	--	--	---	--

2.7. Рабочая программа воспитания

Спортивный туризм обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях со спортсменами туристами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по туризму, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия на улице или зале турист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и

тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления на старте и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки спортсменов туриста - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В работе с юными спортсменами туристами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия по туризму.

Профориентационная работа базового уровня подготовки по туризму включает:

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена туриста.

Реализация воспитательной программы осуществляется по шести направлениям:

1. Модуль– «Ключевые дела»
 2. Модуль – «Работа с родителями»
 3. Модуль – «Работа с одаренными детьми»
 4. Модуль - «Воспитание на учебном занятии»
 5. Модуль - «Детское общественное объединение»
- Модуль - «Профессиональное самоопределение»

2.8. Календарный план воспитательной работы

	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	
Модуль «Ключевые дела»				

на внутри школьном уровне

	«Дни открытых дверей»- проведение мероприятий по привлечению учеников в спортивную секцию туризма		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Торжественная линейка посвященная началу учебного года		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Проведение награждения лучших спортсменов года		Директор, зам. директора	11 -15 лет
	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Вечер «Посвящение в обучающиеся секции туризма»		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Проведение новогоднего праздника (по группам)		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет

Организация, проведение в соревнованиях различного уровня и участие в них.		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Размещение на сайте Бондарской СОШ информации о спортивной секции и достижениях обучающихся.		Зам. директора по УВР	11 -15 лет
«Встреча с выпускниками секции туризма» (по отделениям)		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Участие в акции «Физическая культура и спорт -Альтернатива пагубным привычкам»		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»»		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
на муниципальном уровне			
Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты детей», эстафеты, конкурсы.		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет

Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Спортивные мероприятия посвященные «Дню		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет

	Народного единства»			
	День памяти воинов-интернационалистов (беседы, соревнования)		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
На региональном уровне				
	Участие в областных и Всероссийских спортивных соревнованиях по туризму		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Внутришкольные соревнования		Администрация Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Модуль «Работа с родителями»				
на внутри школьном уровне				
	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы		Члены родительского комитета Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками ОДН,КДН, ППС, прокуратуры		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»		Зам. директора Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
на групповом уровне				
	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, семейные , праздники, походы, спортивные соревнования «Мама, папа,		Члены родительского комитета Педагог дополнительного образования	11 -15 лет

	я – спортивная семья», веселые старты.			
	Посещение семей детей группы риска и неблагополучных семей		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
на индивидуальном уровне				
	Участие в опросах, анкетированиях, вт.ч. в дистанционном режиме		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Консультирование		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Индивидуальная работа с родителями (Навигатор)		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
Модуль « Работа с одаренными детьми»				

	Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся		Администрация. Педагог дополнительного образования	11 -15 лет
	Участие в районных и областных мероприятиях		Педагог дополнительного образования	11 -15 лет

Литература для учителя

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
5. Денисова Н., Путеводитель Челябинская область, 2013г.
6. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
7. Изд. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
8. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

- 9.Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.
- 11.Личная безопасность./ Гл.ред. В.Володин – М.. «Аванта+», 2001.
- 12.Маслов А.Г. «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
- 13.Маслов А.Г. «Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» - М., ФЦДЮТиК, 2007.
- 14.Маслов А.Г., Константинов Ю.С. «Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования». – М., МТО-ХОЛДИНГ, 2001. – 96 с.
- 15.Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2003г
- 16.Онищенко В. Справочник туриста, Издательство Фолио, 2007г
- 17.Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
- 18.Правила дорожного движения РФ. Официальный текст с изменениями и дополнениями. – М., «Мир автокниг», 2006.
- 19.Рахманова С.М. «Популярная психология для тинейджеров». – Ростов н/Д, Феникс, 2005. – 224 с.
- 20.Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». – Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с
- 21.Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- 22.Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов.– Нейл Уилсон.–Пер. с англ. К Ткаченко.–М.: ФАИР ПРЕСС, 2004.–352с.
- 23.Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 2002г
- 24.Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 2001г
- 25.Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г

Литература для учащегося и родителей

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
- 2.Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
- 3.Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
- 4.Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.

5. Карманная энциклопедия туриста / Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.

6. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — М., 2006—2007.

7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов]; под ред. А.Т. Смирнова. — М., 2007.

8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В. Петров, В.Г. Бубнов. — М., 2000.

9. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

10. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.

11. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Используемые ЦОР:

1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ обучающихся по краеведению” (работа, приложение, презентация) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету” http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры) http://www.turcentrf.ru/stran/metod_razrab.htm

4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)

5) Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html

6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании” http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm

7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании” <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

8) Презентация “Ориентирование на местности” <http://present.griban.ru/file/21-orientirovanie-na-mestnosti.html>

9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма” http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm

10) Методическая разработка туристического слета http://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383

11) Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

12) Основы туризма <http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html>

13) Правила безопасности поведения на воде - ЭОР

14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” - <http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146>

15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01.htm

16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. <http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicii-i-j>

17) Организация исследовательской деятельности во внеурочное время <http://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm>

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Любители туризма» (базовый уровень)

1 год обучения:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I Раздел: Введение в туризм. Основы туристской подготовки. Пешеходный туризм.								
				Занятие-лекция. Практические занятия	2	Туристские путешествия, история развития туризма	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос
				Занятие-лекция	2	Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Подготовка к походу, путешествию	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	МБОУ Бондарская СОШ	Опрос, практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				ие занятия			Спортивный зал.	
				Занятие-лекция. Практические занятия	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Питание в туристском походе	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	8	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция.	4	Краеведение. Туристские возможности родного края	МБОУ Бондарская	Опрос

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие			СОШ Музей.	
				Занятие-лекция. Практическое занятие	2	Походная аптечка для пешеходного туризма	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	8	Оказание первой помощи на занятиях по технике пешеходного туризма	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал.	практическое занятие
II Раздел: Лыжный туризм								
				Занятие-лекция. Практическое занятие	8	Особенности лыжного туризма. Основы знаний по лыжной подготовке	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многokратное выполнение упражнений Тестир.
				Занятие-лекция. Практическое занятие	28	Техника передвижения на лыжах:	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многokратное выполнение упражнений

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, поход	4	Скользкий шаг	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
				Практическое занятие, поход	4	Попеременный двухшажный ход	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
				Практическое занятие, поход	4	Спуск в стойке устойчивости	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
				Практическое занятие, поход	4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многократное выполнение упражнений
				Практическое занятие, поход	4	Поворот переступанием на месте	МБОУ Бондарская СОШ Школьный	Текущий контроль. Многократное выполнение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
							стадион.	упражнений
				Практические занятия, поход	4	Торможение падением	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многokратное выполнение упражнений
				Практические занятия, поход	4	Непрерывное передвижение до 1,5 км	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Многokратное выполнение упражнений
				Практические занятия. Соревнование.	6	Специальная физическая подготовка	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Соревнования.
				Практические занятия. Сдача нормативов.	6	Общая физическая подготовка	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Сдача нормативов.
III Водный туризм								
				Занятие-лекция.	2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и	МБОУ Бондарская	Опрос, практическое

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие		подведение итогов путешествия.	СОШ	занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	10	Снаряжение для водного путешествия.	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	2	Питание в водном путешествии.	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	6	Привалы и ночлеги.	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Опрос, практическое занятие
				Практическое занятие.	8	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	МБОУ Бондарская СОШ Р. Большой ломовис	Опрос, практическое занятие
				Практическое	10	Тактика водного путешествия.	МБОУ Бондарская	Опрос, практическое

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				ие занятия			СОШ Р. Большой ломовис	занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Обеспечение безопасности в водном путешествии	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Гигиена туриста-водника и помощь в походе.	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Опрос, практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	2	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	МБОУ Бондарская СОШ Р. Большой ломовис	Опрос, практическое занятие

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Любители туризма» (базовый уровень)

2 год обучения:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I Раздел: Пешеходный туризм								
				Занятие-лекция. Практические занятия	6	Личное и групповое туристское снаряжение	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция	6	Подготовка к походу, путешествию	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практические занятия	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-	4	Питание в туристском походе	Спортивный	Текущий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				лекция. Практическое занятие			зал	контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	6	Топография и ориентирование. Способы ориентирования	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	4	Краеведение. Туристские возможности родного края	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция. Практическое занятие	2	Походная аптечка для пешеходного туризма	МБОУ Бондарская СОШ Спортивный зал	Текущий контроль. Практическое занятие
				Занятие-лекция.	6	Оказание первой помощи на занятиях по технике	МБОУ Бондарская	Текущий контроль.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие		пешеходного туризма	СОШ Поход.	Практическое занятие
II Раздел: Лыжный туризм								
				Занятие-лекция. Практическое занятие	8	Техника лыжного туризма	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Занятие-лекция. Практическое занятие	28	Техника передвижения на лыжах:	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Практическое занятие, поход	4	Скользкий шаг	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Практическое занятие, поход	4	Попеременный двухшажный ход	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Практическое занятие,	4	Спуск в стойке устойчивости	МБОУ Бондарская	Текущий контроль.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				поход			СОШ Школьный стадион.	практическое занятие. Зачет.
				Практические занятия, поход	4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Практические занятия, поход	4	Поворот переступанием на месте	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. практическое занятие. Зачет.
				Практические занятия, поход	4	Торможение падением	МБОУ Бондарская СОШ Школьный стадион.	Текущий контроль. Зачет.
				Практические занятия, поход	4	Непрерывное передвижение до 1,5 км	МБОУ Бондарская СОШ Поход	Текущий контроль. практическое занятие
				Практические занятия. Соревнования	6	Специальная физическая подготовка	Поход	Текущий контроль. Соревнования.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				ие.				
				Практическое занятие. Сдача нормативов.	6	Общая физическая подготовка	Поход	Сдача нормативов.
III Водный туризм								
				Занятие-лекция. Практическое занятие	2	Техника водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	МБОУ Бондарская СОШ	Текущий контроль. практическое занятие
				Практическое занятие	10	Снаряжение для водного путешествия.	Поход по Р. Большой ломовис	Текущий контроль. Зачет.
				Практическое занятие	2	Питание в водном путешествии.	Спортивный зал	Текущий контроль. Зачет.
				Поход	6	Привалы и ночлеги.	Поход	Текущий контроль. практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практические занятия.	8	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.	Р. Большой ломовис	Текущий контроль. Зачет.
				Практические занятия	10	Тактика водного путешествия.	Р. Большой ломовис	Текущий контроль. практическое занятие
				Практические занятия	4	Обеспечение безопасности в водном путешествии	Р. Большой ломовис	Текущий контроль. практическое занятие
				Практические занятия	4	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	МБОУ Бондарская СОШ	Текущий контроль. практическое занятие
				Практические занятия	2	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	Поход по Р. Большой ломовис	Текущий контроль. практическое занятие

Цель: Проверить уровень освоения предметных знаний обучающимися, уровень их умений и навыков по итогам реализации образовательной программы «Туризм, спортивное ориентирование»

Форма аттестации: тестирование, выполнение практических заданий

Вопросы теоретической и практической частей КИМ отражают содержание материала по основным темам программы. Выполнение тестовых заданий проводится в классной комнате, письменно. Время на выполнение тестовых заданий — 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 40 минут.

Теоретическая часть

Инструкция по работе с тестами:

1. Внимательно прочитайте текст теста.
2. Ознакомьтесь со всеми вариантами ответов и лишь после этого сделайте свой выбор.
3. Тесты имеют один или несколько правильных ответов.

Оценка результатов тестирования:

Каждый правильный ответ равен 10 баллам;

Неполное выполнение задания – 5 баллов;

Неправильное выполнение – 0 баллов.

Практическая часть

Оценка результатов выполнения практического задания:

Правильное выполнение каждого задания – 30 баллов

Неточность, которую исправляет сам (в каждом задании) – 15 баллов

Невыполнение 1-ого задания – 10 баллов

Невыполнение 2-х заданий – 5 баллов

Невыполнение 3-х заданий – 0 баллов

Подведение итогов

При подведении итогов суммируются баллы, набранные за выполнение теоретической и практической части:

1. от 280 до 211 баллов – «высокий уровень»

2. от 210 до 141 баллов – «хороший уровень»

3. от 140 до 71 баллов – «средний уровень»

4. от 70 до 10 баллов – «низкий уровень»

Теоретическая часть

1. Основы туристической подготовки

Тест: Поход и факторы риска

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Топография и ориентирование

Тест: Азимут и движение по нему

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

3. Выживание в природной среде

Тест: Экстремальные ситуации в природной среде. Добывание пищи и воды.

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;

г) через 4-5 часов.

4. Первая доврачебная помощь.

Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

5. Туристическая подготовка

Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

6. Основы гигиены и первая помощь

Тест: Оказание первой помощи.

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

7. Туристическая подготовка

Тест: Личное и групповое снаряжение.

12. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

13. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

8. Краеведение

Тест: Родной край.

14. Сколько городов в Курганской области?

- а) 2;
- б) 6;
- в) 9;
- г) 11.

9. Основы ориентирования

Тест: определение сторон горизонта по местным предметам.

15. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

10. Краеведение и экология.

Тест: Общегеографическая характеристика Курганской области.

16. На какой равнине расположена Курганская область?

- а) Русская равнина;
- б) Волдайская возвышенность;
- в) Западно – сибирская низменность;
- г) Средне – русская возвышенность.

11. Обеспечение безопасности в походе.

Тест: Правила движения группы.

17. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;

г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

12. Судейская подготовка.

Правила и обязанности судей, состав судейской коллегии.

18. Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии?

- а) судья – инспектор;
- б) начальник дистанции;
- в) старший судья на этапе;
- г) судья на старте;
- д) заместитель главного судьи;
- е) судья по награждению;
- ж) судья при участниках.

13. Спортивное ориентирование.

Тест: Понятие о рельефе.

19. Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?

- а) – овраг;
- б) – долина;
- в) – лощина

Правильные ответы:

1 – в,г; 11 – в,г;

2 – в, г; 12 – а;

3 – в, г; 13 – б;

4 – г; 14 – в;

5 – а; 15 – в;

6 – в; 16 – г;

7 – в; 17 – в;

8 – г; 18 – а,б,д;

9 – а, в; 19 – б.

10 – в,г;

Практическая часть

Билет №1

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.

2. Написать минимальный список медицинской аптечки

3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

Билет № 2

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

Билет №3

1. Определить топографические знаки на карте.
2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Билет №4

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедря, голени, плеча, предплечья).
3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

Билет №5

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

Билет №6

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

Билет №7

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров (нодья, колодец, шалаш).

Билет №8

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Билет №9

1. Перечислить правила спасения утопающего.

2. Определить расстояние до недоступного предмета .
3. Связать узлы(стремя, булинь, двойной проводник).

Билет №10

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

Билет №11

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

Билет №12

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Билет №13

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

Приложение 4

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данные тесты разработаны для 5-9 х классов по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ККОС является общим на 5-11х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической

культуре» Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и науки РФ.

2. Контрольно-оценочные средства (нормативы)

разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,8	10,0	8,8	10,0	11,0	
5	Бег 30 м, секунд	5,0	5,5	6,4	5,4	5,8	6,2	
5	Бег 500м, мин	2,00	2,05	2,10	2,10	2,15	2,30	
5	Бег 1000м, мин	4,40	5,00	5,30	5,25	5,40	6,00	
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,3	11,8	11,0	11,5	12,0	
5	Бег 1500 м, мин	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30	
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130	
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3	
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6	
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15	
5	Многоскоки, прыжков, м	8	9	7	5	7	5	
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	110	105	95	115	110	100	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	8,6	8,8	8,6	8,8	9,4
6	Бег 30 м, секунд	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
6	Бег 1000м - мин	4,28	4,40	5,10	5,11	5,25	5,50
6	Бег 60 м, секунд	10,2	10,6	11,1	10,6	11,3	11,8
6	Бег 1500 м, мин	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	28	25	28	24	20
6	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	110	100	125	115	105

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 3x10 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения	38	35	30	34	30	25

	лежа						
	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	120	115	105	135	125	115

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики			Девочки				
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек		“5”	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд		“5”	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин		“5”	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд		“5”	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин		“5”	9,40	10,00	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места		“5”	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине		“5”	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре		“5”	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя		“5”	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		“5”	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз		“5”	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики			Девочки				
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3х10 м, сек		“5”	7,8	8,2	8,5	8,0	8,5	9,00
9	Бег 30 м, секунд		“5”	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		“5”	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд		“5”	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин		“5”	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места		“5”	210	200	180	180	170	155

9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	135	120	110	140	135	125