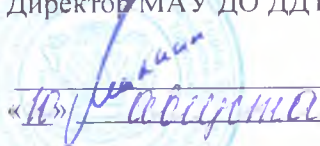




**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Тобольска
(МАУ ДО ДДТ г. Тобольска)**

8 микрорайон, 40а. г. Тобольск, Тюменская область. 626150 тел.: 8(3456)27-77-87, e-mail: ddt_tobolsk@mail.ru, сайт: www.ddttob.ru

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДДТ г. Тобольска

П. В. Малкин
«10» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«Юные туристы-водники»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет.
Нормативный срок освоения программы: 3 года.
Общий объем: 648 часов.

Автор-составитель: Кудинова Н.П.,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
отдела развития туристско-
краеведческой направленности
МАУ ДО ДДТ г. Тобольска

Принята на заседании методического совета
Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.

г. Тобольск, 2023 г.

Оглавление

Аннотация	2
Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	4
1. Пояснительная записка	4
2. Целеполагание программы	6
3. Учебный план	7
4. Содержание программы	10
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	14
5. Календарный учебный график	14
6. Методические материалы	14
7. Формы контроля. Оценочные материалы	16
8. Рабочая программа воспитания	18
9. Календарный план воспитательной работы	19
10. Рабочая программа	20
11. Информационное, материально-техническое и кадровое обеспечение	35
12. Список используемой литературы	36
Приложение	36

Аннотация

Водный туризм - один из популярных видов оздоровления человека, повышения его творческой и физической активности. И чем раньше человек начинает осваивать это направление, тем сильнее он укрепляет своё здоровье.

Водный туризм массово начал развиваться в 60-х годах 20 века, а в 70-е годы появились спортивные катамараны, которые и открыли путь на сложные реки и стали основой современного водного туризма. Водные походы и соревнования предоставляют молодежи возможность свободного общения со сверстниками, приобретения навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению просторов Родины.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные туристы-водники» предусматривает освоение обучающимися основ водного туризма с элементами спортивного. Создавая мотивацию к занятиям водным туризмом у детей и подростков, педагоги дополнительного образования формируют у них основы здорового образа жизни.

Нормативный срок освоения программы – 3 года, общий объем программы – 648 часов (по 216 часов в год). Наполняемость групп – 18-25 человек, возраст детей – 8-17 лет. Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru), при зачислении родители обучающихся предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При обучении с использованием ДОТ занятия проходят синхронно - с использованием средств коммуникации, позволяющих обмениваться информацией в реальном времени, в т.ч. платформ для проведения онлайн-конференций. В то же время программа не исключает асинхронного варианта организации образовательного процесса – с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеоуроков, и т.д.). В этом случае занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Педагогическое сопровождение образовательного процесса, в том числе в виде консультаций (при выполнении заданий), происходит через беседу в социальной сети ВКонтакте. При этом контроль осуществляется через выполнение практических заданий.

Занятия проводятся и в помещении, и на открытом пространстве. Практические занятия составляют большую часть учебного времени. В процессе обучения ведется индивидуальная работа с обучающимися, их родителями, устанавливается контакт с семьями.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий и опроса. **Промежуточная аттестация** осуществляется в декабре в форме тестирования (сдача контрольных нормативов), педагогического наблюдения (критерии соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании ДОТ). **Итоговая аттестация** проходит во второй половине мая в форме сдачи контрольных нормативов.

Программа реализуется в рамках социального заказа неконкурентным способом на базе отдела развития туристско-краеведческой направленности («Станция юных туристов»)

МАУ ДО ДДТ г. Тобольска, при наличии договора о безвозмездном пользовании муниципального имущества может быть реализована на базе общеобразовательной организации.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юные туристы-водники» составлена согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения России от 07.04.2021 г. № 06-433 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы));
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Распоряжение Правительства Тюменской области от 01.07.2022 г. №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;
- устав МАУ ДО ДДТ г. Тобольска.

Она ориентирована на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации; формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. Соответствует физкультурно-спортивной направленности и современным образовательным технологиям, отражённым в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дистанционного обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах). Программа направлена на укрепление психического и физического здоровья ребенка, создание условий для социального, культурного и профессионального

самоопределения, творческой самореализации ребенка.

Актуальность. Водный туризм, как один из популярных видов отдыха, является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой и физической активности.

Водный туризм в России – это массовое движение обучающихся. Занимаясь по данной программе, ребята будут ходить в водные походы, участвовать в соревнованиях, это предоставит детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствовать изучению Родины.

Отличительная особенность. Программа направлена на более глубокое раскрытие следующих разделов: специальная подготовка, прохождение на соревнованиях «дистанция – водная», общая физическая подготовка. С её помощью ребята в полной мере получают азы водного туризма, что позволит им совершать путешествия по рекам своей Родины.

Новизна программы. Данная программа изучает не только водный туризм в целом, но и интегрирует со спортивным туризмом «дистанция-пешеходная». Также охватывает детей разных возрастов и уровня подготовленности, заинтересованных в занятиях как спортивным, так и водным туризмом.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на расширение кругозора у обучающихся, повышение физических способностей и патриотизма, адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Программу могут использовать в своей работе тренера-преподаватели, педагоги дополнительного образования, преподаватели профильных классов (спасателей, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка).

Особенности реализации программы. Нормативный срок освоения программы – 3 года, общий объем программы – 648 часов (по 216 часов в год). Наполняемость групп – 18-25 человек, возраст детей – 8-17 лет. Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru), при зачислении родители обучающихся предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Форма обучения – очная, форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий (далее по тексту – ДОТ). ДОТ целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При обучении с использованием ДОТ занятия проходят синхронно - с использованием средств коммуникации, позволяющих обмениваться информацией в реальном времени, в т.ч. платформ для проведения онлайн-конференций. В то же время программа не исключает асинхронного варианта организации образовательного процесса – с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеоуроков, и т.д.). В этом случае занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Педагогическое сопровождение образовательного процесса, в том числе в виде консультаций (при выполнении заданий), происходит через беседу в социальной сети ВКонтакте. При этом контроль осуществляется через выполнение практических заданий.

Занятия проводятся и в помещении, и на открытом пространстве. Практические занятия составляют большую часть учебного времени. В процессе обучения ведется

индивидуальная работа с обучающимися, их родителями, устанавливается контакт с семьями.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий и опроса. **Промежуточная аттестация** осуществляется в декабре в форме тестирования (сдача контрольных нормативов), педагогического наблюдения (критерии соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании ДОТ). **Итоговая аттестация** проходит во второй половине мая в форме сдачи контрольных нормативов.

Программа реализуется в рамках социального заказа неконкурентным способом на базе отдела развития туристско-краеведческой направленности («Станция юных туристов») МАУ ДО ДДТ г. Тобольска, при наличии договора о безвозмездном пользовании муниципального имущества может быть реализована на базе общеобразовательной организации.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

2. Целеполагание программы

Целью данной программы является создание условий для обучения, воспитания, развития знаний, умений и навыков в водном и спортивном туризме.

Программа направлена на решения следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить с понятиями «спортивный туризм» и «водный туризм»;
- сформировать жизненно - важные умения и навыки, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- Познакомить с основами безопасности спортивных соревнований;
- Сформировать у обучающихся практические навыки спортивного и водного туризма.

Развивающие:

- развить техническое и тактическое мастерство у обучающихся водному и спортивному туризму;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию обучающихся и здоровому образу жизни;
- развить разнообразные практические навыки самоорганизации и самоуправления у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- создать условия для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, старта и финиша мероприятия.

Планируемые результаты.

Предметные:

- обучающиеся знают основы «спортивного туризма» и «водного туризма»;
- обучающиеся владеют жизненно - важными навыками и умениями, необходимыми для выживания в экстремальных условиях;
- дети знают и применяют основы безопасности во время спортивных соревнований;
- обучающиеся владеют практическими навыками спортивного и водного туризма.

Метапредметные:

- у детей сформировано техническое и тактическое мастерство по водному и спортивному туризму;
- обучающиеся знают основы здорового образа жизни, применяют в повседневной жизни способы укрепления здоровья;
- у воспитанников развиты разнообразные практические навыки самоорганизации и самоуправления.

Личностные:

- в деятельности, обучающиеся проявляют настойчивость, инициативу, ответственность;
- у обучающихся сформирован устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивным туризмом.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, старта и финиша мероприятия.

Формируемые общеразвивающей программой компетенции дадут возможность ребенку осуществлять универсальные действия:

1) Личностные:

- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
- выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения;
- мотивировать свои действия;
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь.

2) Регулятивные:

- целеполагать через определение и формулировать цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- планировать через установление правильной последовательности событий, во время изучения разделов программы;
- контролировать в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

3) Познавательные:

- уметь добывать новые знания, находя новые способы прохождения технических этапов, используя интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

4) Коммуникативные:

- слышать других;
- контролировать себя в процессе совместной работы, соблюдать правила вежливости;
- разрешать конфликт в группе.

3. Учебный план

3.1. Общий учебный план на 648 часов

Трудоемкость (кол-во ак. ч.)								
1 год обучения (стартовый уровень)			2 год обучения (базовый уровень)			3 год обучения (базовый уровень)		
Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
216	46	170	216	37	179	216	51	165

Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненной работы, сдача контрольных нормативов	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненной работы, сдача контрольных нормативов	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненной работы, сдача контрольных нормативов
---	---	---

3.1.1. Учебный план первого года обучения (стартовый уровень)

№	Разделы программы	Трудоемкость			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Специальная подготовка по водному и спортивному туризму.	117	46	71	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.1.	Вводное занятие	3	1	2	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.2.	Специальное личное снаряжение.	4	2	2	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.3.	Узлы.	22	2	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.4.	Работа с веревками.	12	1	11	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.5.	Работа с карабинами.	8	1	7	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.6.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	28	4	24	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.7.	Водный туризм	40	35	5	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.	Общая физическая подготовка.	99	0	99	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	34	0	34	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.2.	Спортивные игры.	12	0	12	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.3.	Силовая подготовка.	25	0	25	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.4.	Беговая подготовка.	25	0	25	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
3.	Итоговое занятие	3	0	3	сдача контрольных нормативов
ИТОГО:		216	46	170	

3.1.2. Учебный план второго года обучения (базовый уровень)

№	Разделы программы	Трудоемкость			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Специальная подготовка по водному и спортивному туризму.	133	37	96	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.1.	Вводное занятие	3	3	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.2.	Узлы.	4	0	4	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.3.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	44	8	36	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.4.	Изучение регламента по дисциплине «дистанция водная и пешеходная».	6	6	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.5.	Наведение этапов спортивного туризма.	20	4	16	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.6.	Командная работа на этапах водного туризма.	26	6	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.7.	Командное прохождение дистанции по водному туризму.	30	10	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.	Физическая подготовка	83	0	83	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	28	0	28	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.2.	Спортивные игры.	12	0	12	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.3.	Силовая подготовка.	20	0	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.4.	Беговая подготовка.	20	0	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
3.	Итоговое занятие	3	0	3	Сдача контрольных нормативов.
ИТОГО:		216	37	179	

3.1.3. Учебный план третьего года обучения (базовый уровень)

№	Разделы программы	Трудоемкость			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Специальная подготовка по водному и спортивному туризму.	138	51	87	Пед. наблюдение, опрос.
1.1.	Вводное занятие	3	3	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	31	4	27	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.3.	Изучение правил	12	12	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.4.	Тактическая подготовка	16	16	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.5.	Разбор соревнований	6	6	0	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.6.	Наведение этапов спортивного туризма	30	6	24	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.7.	Командная работа на этапах водного и спортивного туризма	20	4	16	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
1.8.	Командное прохождение дистанции водного и спортивного туризма	20	0	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.	Физическая подготовка	78	0	78	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.1.	Силовая подготовка	23	0	23	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	20	0	20	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.3.	Спортивные игры, эстафеты	8	0	8	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
2.4.	Беговая подготовка	24	0	24	Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.
3.	Итоговое занятие	3	0	3	Сдача контрольных нормативов.

4. Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Вводное занятие.

Теория: Беседа о туризме «Туризмом мы живём и дышим».

Практика: Просмотр видеоролика о летних путешествиях команд «Станции юных туристов».

Форма контроля: Пед. наблюдение, опрос.

1.2. Специальное личное снаряжение

Теория: Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практика: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.3. Узлы.

Теория: Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практика: Вязка узлов и применение их по назначению.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.4. Работа с веревками

Теория: Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.5. Работа с карабинами

Теория: Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практика: Применение карабинов.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.6. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.7. Водный туризм

Теория: Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка. Движение по равнине, по сильно пересечённой местности. Движение в лесу, через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Техника преодоления естественных препятствий. Способы преодоления водных преград. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Обеспечение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Практика: ознакомление с разными типами туристских судов. Профилактический ремонт судов.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени; упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.2. Спортивные игры

Практика: Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.3. Силовая подготовка

Практика: Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.4. Беговая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 3. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы

2-й год обучения

Раздел 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целью на учебный год.

Форма контроля: Пед. наблюдение, опрос.

1.2. Узлы

Теория: Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практика: вязка узлов и применение их по назначению.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.3. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практика: личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.4. Изучение регламента по дисциплине «дистанция водная и пешеходная».

Теория: Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

Практика: практическое применение правил при выполнении технических приемов.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.5. Наведение этапов спортивного туризма

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практика: наведение этапов спортивного туризма.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.6. Командная работа на этапах водного туризма.

Теория: Техника гребли на байдарках и катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм, темп. Управление судном при помощи вёсел. Требования к капитану судна. Выполнение его команд. Выполнение основных манёвров: посадка, отход от берега,

движение в различном строю, подход к берегу, высадка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, пережат, шивера, прижим, несложный порог, мель, камни, топляки, «расчёски», завалы). Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы).

Практика: посадка гребца в байдарке и каяке; хват весла; основные гребки: движущие, управляющие.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.7. Командное прохождение дистанции по водному туризму.

Теория: Понятие о тактике в водном походе. Распорядок дня. Режим и график движения. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий.

Практика: Применение элементов тактики при прохождении водного маршрута.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом, бег вперед, назад, влево, вправо. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.2. Спортивные игры

Практика: Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.3. Силовая подготовка

Практика: Упражнения с набивными мячами; упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.4. Беговая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности. Фартлек.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 3. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы

3-й год обучения

Раздел 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

1.1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с целью на учебный год.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.2. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практика: личное прохождение технических этапов спортивного туризма 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под

наблюдением руководителя.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.3. Изучение правил.

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

1.4. Тактическая подготовка.

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практика: составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.5. Разбор соревнований.

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практика: рекомендации по устранению ошибок.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.6. Наведение этапов спортивного туризма.

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: наведение этапов спортивного туризма 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.7. Командная работа на этапах водного и спортивного туризма.

Теория: Виды движущих и управляющих гребков на байдарке, каяке, каноэ, прямые, дугообразные, подтяг, отталкивание, зацеп, комбинированные гребки. Опора на весло. Эскимосский поворот. Сочетание управляющих гребков при манёврах на байдарке-двойке, катамаране. Движение с креном. Работа экипажа при отходе от берега, причаливании, при выходе на струю, уходе со струи, пересечении струи. Особенности управления плотом. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практика: командное прохождение этапов водного и спортивного туризма 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

1.8. Командное прохождение дистанции водного и спортивного туризма.

Теория: Мотивация и поведение человека. Терпимость, коммуникабельность. Роль руководителя. Оценка ситуации. Методы комплектования туристской группы. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практика: командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-3 классов.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Силовая подготовка

Практика: Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями.

2.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.3 Спортивные игры, эстафеты

Практика: Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

2.4 Беговая подготовка.

Практика: Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе. Фартлек.

Форма контроля: Пед. наблюдение, анализ выполненных заданий, опрос.

Раздел 2. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Сдача спортивных нормативов.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график

Календарный учебный график: 36 учебных недель; продолжительность занятий 2 часа 3 раза в неделю, недельная нагрузка 6 часов, количество часов в программе -216. Продолжительность летних каникул – 15 недель, зимних – 1 неделя. Академический час - 40 минут.

Год обучения	Сроки и продолжительность обучения	Продолжительность и периодичность занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения (стартовый уровень)	1 сентября 2023 г. - 31 мая 2024 г.	2 раза в неделю по 3 ак. часа (1 академический час при очном обучении - 40 минут, при использовании ДОТ – 30 минут)	6 часов	216
2 год обучения (базовый уровень)	1 сентября 2023 г. - 31 мая 2024 г.	2 раза в неделю по 3 ак. часа (1 академический час при очном обучении - 40 минут, при использовании ДОТ – 30 минут)	6 часов	216
3 год обучения (базовый уровень)	1 сентября 2023 г. - 31 мая 2024 г.	2 раза в неделю по 3 ак. часа (1 академический час при очном обучении - 40 минут, при использовании ДОТ – 30 минут)	6 часов	216

6. Методические материалы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по изучению родного края, технике и тактике туризма, преодолению разного рода препятствий в природной среде, занятия по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в туризме для совершения многодневных походов, туристических слётов и соревнований: специальной

выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

В образовательном процессе используются следующие методы обучения:

1. Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (этапы спортивного туризма проходятся с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (этапы спортивного туризма проходятся по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на этапах появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий, занятия в природной среде).

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку).

2. Общепедагогические методы.

Наглядные методы:

- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в интернете, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по туризму.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная).

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства и медицины.

Формы занятий, применяемые в работе:

1. Игры, эстафеты, квесты.
2. Беседы.
3. Мастер-классы.
4. Учебно-тренировочные занятия.
5. Соревнования.
6. Практикумы.
7. Экскурсии.
8. Походы.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, сдача нормативов, и др.

Инструктажи по правилам безопасности в спортивно-туристском зале и по правилам безопасности при проведении туристско – спортивных мероприятий проводится в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в объединение в течение учебного года - в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий,

на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, техника безопасности на автобусной и пешеходной экскурсии, техника безопасности на соревнованиях, походе выходного дня. Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит педагог перед каждым занятием, соревнованием, походом выходного дня, практическим занятием на местности, экскурсии и фиксирует в журнале группы по технике безопасности.

Инструкция по технике безопасности

Инструкция по правилам безопасности в Спортивно-туристском зале

Инструктаж проводится перед каждым занятием, прохождение инструктажа фиксируется в журнале по технике безопасности.

1. Все занимающиеся на скалодроме обязаны неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции.

2. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу (инструктору) скалодрома.

3. Все занимающиеся на скалодроме обязаны проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного (веревки, оттяжки, карабины) снаряжения на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к педагогу (инструктору) скалодрома.

4. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение занимающимися дисциплины.

5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки).

6. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при срыве исключить падение на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под трассами не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.

7. Занимающийся должен встегнуть карабин для совершения страховки.

8. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, организацию страховки.

9. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

10. Запрещается лазанье с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствие матов.

Инструкция по правилам безопасности при проведении туристско – спортивных мероприятий

1. При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.

2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

3. Перед прыжками и упражнениями на воздухе проверить территорию на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

7. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

8. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

7. Формы контроля. Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий и опроса. **Промежуточная аттестация** осуществляется в декабре в форме тестирования (сдача контрольных нормативов), педагогического наблюдения (критерии соответствуют текущему контролю), анализа выполненных работ (при использовании дистанционных образовательных технологий). **Итоговая аттестация** проходит во второй половине мая в форме сдачи контрольных нормативов.

Педагогическое наблюдение. В процессе педагогического наблюдения педагог отслеживает вовлеченность обучающихся в процесс, их активность, признаки утомления, восприимчивость к объяснению материала, осознанность выполняемых заданий. С помощью педагогического наблюдения педагог оценивает степень освоения полученных навыков.

Опрос. За короткое время проверяется состояние знаний обучающихся всего объединения. Он направлен на закрепление пройденного материала. Главным здесь является определение проблемных мест в усвоении материала и фиксирование внимания обучающихся на сложных понятиях, явлениях, процессах.

Анализ выполненной работы используется во время дистанционного обучения. Обучающиеся отправляют в социальной сети ВКонтакте фото и видео выполненных заданий педагогу. Педагог оценивает правильность выполнения заданий.

Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся в конце учебного года выполняют контрольные упражнения. Педагог отслеживает прирост физических показателей. Каждый норматив имеет три уровня выполнения: высокий, средний, низкий.

Нормативы физической подготовки

№ п/п	Вид испытания	Уровень					
		высокий		средний		низкий	
Возраст 6-9 лет							
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 30 метров (сек)	6.0	6.2	6.7	6.8	6.9	7.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	135	120	115	110	105
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4		3		2	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	11	9	6	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	11	10	6	7	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	35	30	24	21	21	18
7.	Бег 1000 м. (мин, сек)	5.20	6.0	6.40	7.05	7.10	7.35
Возраст 10-12 лет							
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 60 метров (сек)	9,9	10,3	11	11,2	10,8	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	160	145	150	140
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7		4		3	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		14		8		7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	35	33	29	33	30	25
6.	Бег 1000 м. (мин, сек)	5,10	6,00	5,55	6,35	6,35	6,55
Возраст 13-15 лет							
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 60 метров (сек)	8,7	9,6	9,7	10,6	10,0	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	175	185	155	175	150

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (кол-во раз)	10		6		4	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (кол-во раз)		15		9		7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	45	40	40	35	35	30
6.	Бег 1000 м. (мин, сек)	4,30	5,10	4,00	5,30	5,00	6,00
Возраст 16-17 лет							
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 60 метров (сек)	8,0	9,0	8,9	9,7	9,1	10,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	230	185	210	170	200	160
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (кол-во раз)	13		10		8	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (кол-во раз)		16		10		9
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	50	45	45	40	40	35
6.	Бег 1000 м. (мин, сек)	3,55	4,20	4,25	4,50	4,40	5,30

8. Рабочая программа воспитания

8.1 Анализ проблемного поля объединения «Юные туристы – водники»

Объединение «Юные туристы водники» будет заниматься по данной программе 2 – й год. Возраст детей в основном 10 -14 лет. Ребята уже довольно хорошо сдружились, так как ранее занимались в объединении. Участвуют в соревнованиях.

Занятия посещают с удовольствием и регулярно, понимают свою степень ответственности и самостоятельности при посещении занятий. В этом учебном году необходимо больше внимания уделить самостоятельности ребят, давать на занятиях больше заданий на сплочение и достижение общих целей, чтобы ребята контактировали друг с другом, учились коммуникабельности и работе в команде.

Провести ряд патриотических мероприятий, чтобы обучающиеся ценили и уважали граждан своей страны и их достижения.

Родители принимают активное участие и оказывают помощь при проведении походов и участия в соревнованиях. Тесный контакт с ними налажен в соцсети ВК, мессенджере Вайбер, а также при личных звонках и встречах.

8.2 Целеполагание программы.

Цель программы: Организовать систему воспитательных мероприятий для детей 10 – 14 лет, направленную на формирование социальных навыков.

Задачи:

1. Сформировать навык самостоятельности и ответственности;
2. Сформировать навык самостоятельного принятия решений путем создания проблемных ситуаций;
3. Сформировать активную позицию обучающихся к обучению и самообучению;
4. Создать условия успешности для каждого обучающегося, чтобы повысить его самооценку;
5. Сформировать навыки коммуникабельности;
6. Провести ряд мероприятий на сплочение команды;
7. Вовлечь обучающихся в празднование значимых праздников своего государства, познакомить с героями и людьми его прославившими.

8.3. Формы и содержание деятельности. Режим занятий по программе включает в себя проведение педагогом дополнительного образования не менее одного воспитательного

мероприятия в месяц. Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий, а также методы воспитательной деятельности, определяются педагогом дополнительного образования в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

9. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся объединения и их родителей (с указанием направленности)	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие (с указанием направленности)	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня (с указанием направленности)
Сентябрь	Беседа «Правила дорожного движения» (профилактическое) Беседа о вредном воздействии табака, показ мультфильма «Едкий дым табака» (профилактическое) Родительское собрание «ПВД- как средство приобщения детей к ЗОЖ». Поход выходного дня «Лес- наш дом» (физкультурно- спортивное)		Туристский слет «Альтаир» (физкультурно-спортивное)
Октябрь	Беседа, посвященная Дню пожилого человека «Бабушка рядышком с дедушкой» (профилактическое) Беседа о дружбе «Если с другом вышел в путь...» (профилактическое) Поход выходного дня на Киселевскую гору. (физкультурно-спортивное)		Кубок города Тобольска по спортивному ориентированию, посвященный памяти Н.И. Резникова «Здоровью – да! Вредным привычкам – нет!» (физкультурно-спортивное)
Ноябрь	Видеочеледж посвящённый Дню матери. «Мама, мамочка, мамуля!», (профилактическое) Беседа «Тонкий лед» (профилактическое) Лекция об опасности терроризма «В нашем жестоком мире». (профилактическое)		
декабрь	Беседа о подростковой самооценке и оценочном суждении окружающих «Я оцениваю мир, мир оценивает меня» (социально – педагогическое) Беседа о безопасном поведении в новогодние праздники. (профилактическое) Лыжный поход стадион Тобол- Панин бугор. (физкультурно-спортивное)		
Январь	Игры на сплочение «Сиамские		Участие в городских

	близнецы», «Живая скульптура» (социально - педагогическое)		соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях. (физкультурно-спортивное)
Февраль	Игровая программа «Алло! Мы ищем таланты». (социально - педагогическое) Вечер – чествование «Державы верные сыны» (патриотическое)	Лыжня России (физкультурно-спортивное)	
Март	Конкурс «А ну-ка, девочки!» (социально - педагогическое)		Кубок Тюменской области по спортивному туризму на искусственном рельефе памяти героя РФ Раизова Жумабая Нурбаевича (дистанция-пешеходная) (физкультурно-спортивное) Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция-лыжная» - «Мы за здоровый образ жизни!» (физкультурно-спортивное)
Апрель	Виртуальное путешествие в мир галактики с «Первооткрывателями космоса», посвященное Дню Космонавтики (патриотическое) Беседа «Дым костра – да! Дым сигарет – нет!» (профилактическое)	Областная зарядка (оздоровительное)	Чемпионат и Первенство города Тобольска по скалолазанию. (физкультурно-спортивное)
Май	Игровая программа «День именинника» (социально - педагогическое)	Акция, посвященная празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне «Георгиевская лента» (патриотическое) Парад Победы (патриотическое)	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция – пешеходная» «Кубок Тобольского Кремля»

10. Рабочая программа

2 год обучения (базовый уровень)

Цель: углубить и расширить знания о спортивном и водном туризме, совершенствовать умения, навыки.

Задачи:

- углубить и расширить знания о спортивном и водном туризме у обучающихся;
- формировать умения и навыки спортивного и водного туризма у обучающихся;
- развить коммуникативные и личностные качества обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников.
- развить техническое и тактическое мастерство участников соревнований по спортивному туризму;
- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитать волевые качества обучающихся: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, товарищество и взаимовыручка;
- создать условия для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом.

**Календарно-тематическое планирование на 216 часов объединения на 2023-2024 учебный год (групп №1, 2)
2 год обучения**

Дата / номер занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Тема и краткое содержание занятия	Форма занятия		Форма контроля		Мероприятия за рамками учебного плана
				Очная	Дистанционная	Очная	Дистанционная	
1	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	Вводное занятие. Знакомство с целью на учебный год.	Беседа, презентация практикум	Презентация	Пед. наблюдение	Опрос.	Поход выходного дня «Лес- наш дом»
2	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Последовательность действий при прохождении параллельных перил. Вязка узлов на опоре. Последовательность действий при прохождении параллельных перил. Бег 1 км. ОРУ на месте.	Беседа, практикум	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%92%D1%8F%D	Пед. Наблюдение, опрос	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	Беседа «Правила дорожного движения» Туристский слет «Альтаир»
3	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Индивидуальное прохождение спуска по склону. Кросс 2 км. Упражнения на силу рук.	Практикум, тренинг.	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, опрос	Опрос в соц. сети., анализ выполненных заданий.	«Осторожно – опасно для жизни!». Беседа
4	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Изучение пешеходного регламента по виду спорта спортивный туризм. Индивидуальное прохождение спуска по склону. Прыжковые упражнения. Наведение навесной переправы.	Практикум	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%9D%D0%B	Педагогическое наблюдение, опрос.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	о вредном воздействии табака, показ мультфильма «Едкий дым табака»
5	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	Туристические возможности родного края. Кросс 3 км. Индивидуальное прохождение	Беседа, практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/search	Педагогическое наблюдение,	Опрос в соц. сети. Анализ	Родительское собрание «ПВД-

		Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	подъема по склону Наведение параллельных перил.		h/?text=%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%8	опрос, анализ выполненных заданий.	выполнены х заданий	как средство приобщения детей к ЗОЖ».	
6	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Сбор информации о районе похода. Кросс 3 км.	Практикум	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D1%80%D0%B5%D0%BA%D	Пед. наблюдение	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети		
7	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Снаряжение для водного туризма. Упражнения на верхний плечевой пояс. Прохождение спуска, подъема по склону.	Просмотр презентации. Практикум	Комплекс упражнений, видеоролик. https://myslide.ru/presentation/skachat-specialnoe-snaryazhenie	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети		Анкетирование для родителей «Доступность дополнительного
8	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Изготовление фартуков, гидромешков и их ремонт, ремонт вёсел. Упражнения на силу брюшного пресса.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети		
9	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Техника гребли на катамаранах и байдарках. Кросс 2 км. Индивидуальное прохождение навесной переправы.	Практикум, деловая игра.	Видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий		
10	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	Тактика водного путешествия. Силовые упражнения в парах. Наведение спуска.	Практикум, лекция.	Комплекс упражнений, видеоролик	Педагогическое наблюдение,	Анализ выполненных заданий.		

		Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Командное прохождение спуска.		https://www.yandex.ru/video/preview/17227902846255070593	опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	Игровая программа «Если с другом вышел в путь...»
11	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Комплектование экипажей, походный порядок судов, при плохой видимости. Командное прохождение подъема. Кросс 2 км.	Практикум, работа в группах. Просмотр видеоролика.	Доклад, видеоролик https://sudact.ru/law/prikaz-mintransa-rossii-ot-190	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети, Анализ выполненных заданий	Поход выходного дня на Киселевскую гору.
12	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Обеспечение безопасности в походе. Сдача контрольных нормативов. Общеразвивающие упражнения в движении. Кросс 2 км.	Практикум Сдача контрольных нормативов	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, опрос, Сдача контрольных нормативов.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	
13	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Кросс 3 км. Упражнения на силу ног. Командное прохождение спуска по склону, наклонной навесной переправы.	Практикум, кейс - технология	Видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	
14	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Общеразвивающие упражнения в движении. Индивидуальное прохождение подъема по склону	Практикум, анализ и решение проблемных ситуаций	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	Кубок города Тобольска по спортивному ориентированию, посвященный памяти Н.И. Резникова «Здоровью – да! Вредным привычкам – нет!»
15	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Наведение параллельных перил. Командное прохождение подъема по скалодрому, спуска. Упражнения на силу рук на скальном тренажере.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	

16	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Прыжковые упражнения. Наведение навесной переправы. Упражнения на координационной лестнице. Сквозное прохождение технических этапов по спортивному туризму	Практикум, демонстрация видеоролика, презентации.	Видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	Видеочеледж посвящённый Дню матери «Мама, мамочка, мамуля!». Лекция об опасности терроризма «В нашем жестоком мире». Беседа «Тонкий
17	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Применение спас средств. Кросс 2 км. Упражнения на силу рук. Индивидуальное прохождение дистанции 1 класса.	Практикум, демонстрация видеоролика, презентации.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%9F%D1%80	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	
18	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Снаряжение для рафтинга, ремонт снаряжения. Просмотр фильма о походах СП «Станции юных туристов». Индивидуальное прохождение дистанции 1,2 класса.	Практикум, просмотр видеоролика, презентации.	Комплекс упражнений, видеоролик СП «Станции юных туристов»	Педагогическое наблюдение, опрос.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	
19	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Техники приема рафтинга. Знакомство с разрядами по спортивному туризму. Просмотр презентации о видах и требованиях к разрядам. Индивидуальное прохождение дистанции 1,2 класса.	Практикум, кейсы ситуаций. Показ презентации	Комплекс упражнений, презентация.	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	
20	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Техники приема рафтинга. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника. Специальное личное снаряжение. Виды страховочных систем. Подгонка снаряжения.	Беседа, практикум, работа в парах.	Комплекс упражнений, https://skitalets.ru/information/books/organization/books/organizatsiya-i-podgotovka-	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	
21	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Тактика прохождения ворот. Специальное личное снаряжение. Практика:Работа со снаряжением. Индивидуальное прохождение дистанции 1,2 класса.	Практикум, тренинг.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных	Опрос в соц. сети	

					h/?text=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%	заданий.		лед»
22	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Чтения карты, способы ориентирования. Специальное личное снаряжение. Ремонт личного и группового снаряжения. Индивидуальное прохождение дистанции 1,2 класса.	Практикум, беседа, сравнительный анализ.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%A7%D1%82%D0%B5%	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	Беседа о подростковой самооценке и оценочном суждении окружающих «Я оцениваю мир, мир оценивает меня».
23	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Медицинская помощь в условиях автономного существования. Туристические узлы. Техника вязания узлов. Вязка узлов и применение их по назначению.	Практикум.	Видеоролик https://www.youtube.com/watch?v=HWkcRvO_eU4	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	
24	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Ремонт и изготовление спас жилетов. Работа с карабинами. Применение карабинов на практике. Упражнения на пресс. Индивидуальное прохождение дистанции 1,2 класса.	Практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/search/?text=%D0%A0%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0+%D1%81+%	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	Беседа о безопасном поведении в новогодние праздники.
25	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Ремонт лодок и весел. Изучение правил по соревнованиям спортивного туризма. Упражнения на силу ног.	Практикум, работа в малых группах	Презентация, комплекс упражнений	Пед. наблюдение	Опрос в соц. сети	
26	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Питание в походе. Личное прохождение этапов на этапах спортивного туризма. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	Практикум, показ презентации	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/preview/11635403365138796	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	
27	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО	Упражнения на верхний плечевой	Беседа,	Комплекс	Педагогическ	Опрос в	Лыжная

		ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	пояс. Прохождение спуска, подъема по склону.	демонстрация презентации.	упражнений	ое наблюдение, опрос.	соц. сети	прогулка на стадионе Тобол.
28	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Упражнения на силу брюшного пресса. Индивидуальное прохождение навесной переправы.	Практикум, работа в малых группах.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	Беседа «Я и моя семья»
29	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Силовые упражнения в парах. Наведение спуска. Личное прохождение технических этапов: спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети.	
30	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Определение режима и порядка движения по маршруту. Командное прохождение спуска.	Практикум, групповая дискуссия, КТД.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	Викторина «Профессии будущего».
31	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Командное прохождение технических этапов: спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Отработка скорости работы на этапе.	Практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9A%D0%BE%D0%	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	Игры на сплочение «Сиамские близнецы», «Живая скульптура»
32	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Ориентирование на местности, составление схем. Установка палатки, шатра. Разжигание костра, примуса, печки. Организация ночлега в полевых условиях. Устройство	Практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/preview/7177285284392025	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных	Опрос в соц. сети.	

			укрытия в «экстремальных условиях».		317?reqid	заданий.		
33	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Ориентирование на местности, вычерчивание маршрутных лент. Командная работа на этапах спортивного туризма.. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	Интерактивная лекция, практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	
34	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Индивидуальное прохождение подъема по скалодрому, спуска. Упражнения с эспандером лыжника.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Видеоотчет	
35	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Речная лодка. Индивидуальное прохождение подъема по скалодрому, спуска. Упражнения на брюшной пресс.	Практикум	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%A0%D0%B5%D1%87%D0%BD%7	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий. Опрос в соц. сети	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях.
36	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Способы преодоления естественных препятствий.	Беседа, практикум	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%81	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети.	
37	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Обеспечение безопасности в походе. Упражнения на силу спины. Упражнения на координацию движений.	Практикум	Комплекс упражнений, презентация.	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных	Опрос в соц. сети.	

						заданий.		
38	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Индивидуальное прохождение траверса. Упражнения на силу рук.	Практикум, демонстрация презентации.	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D0	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	
39	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Упражнения на координационной лестнице. Сквозное прохождение технических этапов по спортивному туризму.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	Игровая программа «Алло! Мы ищем таланты».
40	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Командное прохождение подъёма, спуска. Упражнения на силу рук на скальном тренажере.	Практикум, коллективное составление кейсов для меню на 1 день.	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	
41	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Упражнения на силу ног. Командное прохождение наклонной навесной переправы.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети. Анализ выполненных заданий	
42	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Сдача контрольных нормативов.	Практикум	Сдача контрольных нормативов.	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	
43	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Привалы на берегу и на воде. Упражнения на силу спины. Индивидуальное прохождение дистанции 1, 2 класса.	Беседа. Практикум	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных	ОпросАнализ выполненных заданий	

					/preview/6910119658161776	заданий.		
44	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Обеспечение безопасности при выборе места для ночлега. Индивидуальное прохождение дистанции 1, 2 класса.	Практикум, решение ситуационных задач.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D0%B1%D0%	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	Вечер – чествование «Державы верные сыны»
45	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Чтение карты, старение карты. Походный порядок судов. Индивидуальное прохождение дистанции 1, 2 класса.	Практикум, работа с онлайн картой на сайте nakarte.me	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/preview/12546489201322633273	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	
46	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Выполнение команд рулевого. Место руководителя при движении нескольких судов. Индивидуальное прохождение дистанции 1, 2 класса.	Презентация. Практикум	Презентация	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	
47	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Основные маневры. Правила поведения в байдарках. Индивидуальное прохождение дистанции 1, 2 класса.	Практикум, беседа.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9F%D1	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	
52	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Пред походная проверка снаряжения. Упражнения на силовую выносливость на скальном тренажере. Наведение спуска	Практикум, беседа	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	
53	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	Значение систематического медосмотра. Упражнения на координацию движений. Командное	Практикум, презентация, демонстрация	Комплекс упражнений, презентация	Педагогическое наблюдение,	ОпросАнализ из выполненных	

		Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	сквозное прохождение навесной переправы, подъема, спуска.	оборудования и снаряжения.		опрос, анализ выполненных заданий.	х заданий	Жумабая Нурбаевича
54	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Самоконтроль в походе. Индивидуальное прохождение подъема, спуска. Упражнения на брюшной пресс. Упражнения с эспандером лыжника.	Практикум, тренинг.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%A1%D0%B0%D0%	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	Конкурс «А ну-ка девочки!»
58	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Характерные для водных путешествий заболевания. Упражнения на координационной лестнице. Кросс 1 км.	Практикум, работа в малых группах по 4 человека.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%A5%D0%B0%D1%	Пед. наблюдение	ОпросАнализ выполненных заданий	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция-лыжная» - «Мы-за здоровый образ жизни!» Заочное путешествие в мир галактики с «Первооткрывателями космоса», посвященное Дню Космонавтики.
59	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе, составление меню на 1 день. Упражнения на силовую выносливость на скальном тренажере. Кросс 1 км.	Практикум, показ презентации	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/preview/10972009373123888715?re	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Анализ выполненных заданий	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция-лыжная» - «Мы-за здоровый образ жизни!» Заочное путешествие в мир галактики с «Первооткрывателями космоса», посвященное Дню Космонавтики.
60	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Распределение обязанностей в группе и их функции. Гигиена туриста водника. Кросс 1,5 км. Скоростное индивидуальное прохождение наклонной навесной переправы	Беседа, практикум	Комплекс упражнений. Видеоролик https://www.yandex.ru/video	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция-лыжная» - «Мы-за здоровый образ жизни!» Заочное путешествие в мир галактики с «Первооткрывателями космоса», посвященное Дню Космонавтики.
61	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Особенности упаковки вещей. Челночный бег 5х5 м. Скоростное прохождение параллельных перил. Кросс 1,5 км.	Практикум	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных	Анализ выполненных заданий	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция-лыжная» - «Мы-за здоровый образ жизни!» Заочное путешествие в мир галактики с «Первооткрывателями космоса», посвященное Дню Космонавтики.

						заданий.		
62	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Организация бивака. Наведение параллельных перил, навесной переправы. Кросс 2 км.	Практикум, коллективное решение ситуации.	Комплекс упражнений. Видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%9E%D1%80%D0%B	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	Чемпионат и Первенство города Тобольска по скалолазанию.
63	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Изучение родного края. Индивидуальное прохождение подъёма, спуска. Кросс 2 км.	Практикум, работа в группах. Показ видеоролика.	Презентация.	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	Опрос в соц. сети	Профилактическое мероприятие «Дым костра – да! Дым сигарет – нет!»
64	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Поисковая работа в походе. Фартлек 2 км. Силовые упражнения на силу мышц спины. Кросс 2 км.	Беседа, практикум, работа в команде.	Видеоролик https://www.yandex.ru/video/preview/17876173519180778312?reqid Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	Областная зарядка
65	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Быт в походе, привалы, установка палатки. Прохождение дистанции 1, 2 класса. Кросс 2 км.	Практикум, коллективная работа.	Комплекс упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	
66	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Техника движения: техника гребли на катамаране. Прохождение дистанции в связках 1, 2 класса. Кросс 2 км.	Практикум	Комплекс упражнений https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ выполненных заданий	«День именинника» Акция, посвященная празднованию

					%BA%D0%B0%20%D0%			Дня Победы в Великой Отечественной войне «Георгиевская лента». Участие в параде Победы.
67	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Сбор информации о районе путешествия. Прохождение дистанции в связках 1, 2 класса. Кросс 2 км.	Практикум, работа с онлайн картой на сайте nakarte.me	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	Городские соревнования по спортивному туризму «дистанция – пешеходная» «Кубок Тобольского Кремля»
68	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Разработка маршрута. Прохождение дистанции в связках 1, 2 класса. Кросс 2 км. Круговая тренировка.	Беседа, работа с онлайн картой на сайте nakarte.me. Практикум.	Комплекс упражнений	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	
69	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Виды туристских судов. Походный порядок судов. Кросс 3 км. Упражнения на силовую выносливость.	Практикум, показ видеоролика.	Комплекс упражнений, видеоролик https://www.yandex.ru/video/search?text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%4	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	
70	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Обеспечение безопасности в походе Нормы загрузки. Движения при плохой видимости. Ручной мяч. Индивидуальное прохождение методом горизонтальный и вертикальный маятник. Кросс 3 км. Упражнения на силу ног.	Беседа, практикум, работа в малых группах.	Комплекс упражнений	Пед. наблюдение	ОпросАнализ из выполненных заданий	
71	3	Раздел 1. ПОДГОТОВКА ПО ВОДНОМУ И СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ Раздел 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Туристические возможности родного края для водных путешествий. Кросс 3 км. Групповое прохождение дистанции 1, 2 класса.	Практикум, Заочная экскурсия.	Комплекс упражнений. Заочная экскурсия.	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	ОпросАнализ из выполненных заданий	
72	3	Раздел 3. ИТОГОВОЕ	Сдача контрольных нормативов.	Сдача	Сдача	Педагогическое	Анализ	

		ЗАНЯТИЕ.		контрольных нормативов.	контрольных нормативов.	ос наблюдение, опрос, анализ выполненных заданий.	выполнены х заданий. Опрос	
--	--	----------	--	----------------------------	----------------------------	---	----------------------------------	--

11. Информационное, материально-техническое и кадровое обеспечение

Информационное обеспечение:

Список литературы для педагога

1. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомин. – Москва: Педагогика, 2018. – 96 с.
2. Канатьева Н.С. Основы туризма: учебно-метод. пособие / Н. С. Канатьева, Я. М. Абдуразакова. – Астрахань: Кнорус, 2019. – 102 с.
3. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – Москва: ФЦДЮТиК, 2018. - 600 с.
4. Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2021. – 839 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Никишин Л. Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – Москва: Здоровье, 2017. – 222 с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2021. – 839 с.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице, зал освещен и отапливается.

№ п/п	Наименование
Специальное снаряжение	
1.	Страховочные системы
2.	Карабины с байнетной муфтой
3.	Веревки диаметр 10 мм.
4.	Каски
5.	Спусковые устройства
6.	Жумары
7.	Ролики для навесной переправы
8.	Усы самостраховки
9.	Палатки
10.	Спальные мешки
11.	Туристические коврики
12.	Туристические рюкзаки
13.	Котлы
14.	Костровое оборудование
Дидактический материал	
15.	Интернет сайт «Ютуб»
16.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование и являющийся действующим инструктором детско-юношеского туризма.

	Должность	Образование	Специальная подготовка	Категория педагога
--	-----------	-------------	------------------------	--------------------

План	Педагог дополнительного образования	Базовое профильное образование	Курсы повышения квалификации не реже одного раза в 3 года	Не имеет значения
Факт	Кудинова Н.П., педагог дополнительного образования	Высшее	КПК «Организация опытно-экспериментальной и научно-исследовательской деятельности в образовательном учреждении», 72 ч., 2022 г.	Первая квалификационная категория

12. Список используемой литературы

1. Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования /Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - Москва:ВЛАДОС, 2020 - 352 с.
2. Истомина П. И. Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики / П. И. Истомина. – Москва: Педагогика, 2018. – 96 с.
3. Канатьева Н.С. Основы туризма: учебно-метод. пособие / Н. С. Канатьева, Я. М. Абдуразакова. – Астрахань: Кнорус, 2019. – 102 с.
4. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов / Э. Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 59 с.
5. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – Москва: ФЦДЮТиК, 2018. - 600 с.
6. Кусков А. С. Основы туризма. Учебник / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – Астрахань: Кнорус, 2018. – 396 с.
7. Правила вида спорта «Спортивный туризм», 2021. – 839 с.
8. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы / под ред. Ю. С. Константинова. - Москва: ФЦДЮТиК, 2017. – 102 с.

Приложение

ИНСТРУКЦИЯ №1

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ УЧРЕЖДЕНИЯ

1. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся, выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины.

- В случае

пропуска предупредить педагога;

- приходить в одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;

- соблюдать чистоту в учреждении и на территории вокруг него;

- беречь оборудование и имущество;

- экономно расходовать электроэнергию и воду;

- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях;

2. Запрещается:

- использовать в речи нецензурную брань;

- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;

- приносить на занятия огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;

- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами);

- самовольно проникать в служебные и производственные помещения;

- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений;

3. Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- находиться в помещении только в присутствии педагога;

- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;

- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;

- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;

- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности.

ИНСТРУКЦИЯ №2

ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.

2. Запрещается курить в здании образовательного учреждения и на его территории.

3. Запрещается приносить в образовательное учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).

5. Не пользоваться неисправными электроприборами.

6. В случаи возгорания и появлении пламени:

- применить имеющиеся средства пожаротушения;

- вызвать пожарных по телефону 112, 01;

- покинуть помещение, если огонь не удалось погасить.

ИНСТРУКЦИЯ №3 ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ

1. Не включать без разрешения педагога электроприборы.
2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.
4. Не вывинчивать электрические лампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
5. Не касаться оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
6. Не открывать розетки и выключатели для ремонта..
7. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
8. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба, не подходите к нему ближе 5 м.

ИНСТРУКЦИЯ №4 ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО - ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофорах, установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу.
4. При переходе дороги- сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и Вы рискуете попасть под колеса.
7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

Безопасность велосипедиста.

1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
2. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
3. При езде на велосипеде в сумерки, позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
4. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

Безопасность пассажиров.

- В автобусе, при движении, не ходите по салону, держитесь за поручни.
1. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
 2. Не садитесь в машину к незнакомым людям.
 3. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

ИНСТРУКЦИЯ №5

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКО – СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками и упражнениями на воздухе проверить территорию на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
8. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

ИНСТРУКЦИЯ №6 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ, ЭКСПЕДИЦИЙ.

Общие требования безопасности

1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. Опасные производственные факторы: изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы; травмирование ног при неправильной подборке обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок; отравление ядовитыми растениями, плодами, грибами; заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции группу обучающихся должны сопровождать 2 взрослых.
4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимым медикаментов и перевязочных средств.

Требования безопасности перед началом работы

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть одежду и обувь, соответствующую конкретным погодным условиям, не затрудняющую движения. Для предотвращения травм и укусов ног, надеть брюки или чулки.
3. Убедиться в наличии и укомплектованности медицинской аптечки.

Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения, не покидать места расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для обучающихся 1-2 классов – 1 дня, 3-4 классов – 3 дней, 5-6 классов – 18 дней, 7-9 классов – 24 дней, 10-11 классов – 30 дней.
3. Во время привалов, во избежание ожогов и лесных пожаров, не разводить костры. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
4. Не трогать руками ядовитые растения и грибы, колючие растения и кустарники.
5. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

6. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями, не пить воду из непроверенных открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.

8. Относиться бережно к природе, к личному и групповому имуществу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При отравлении ядовитыми растениями, плодами и грибами немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

2. При получении обучающимися травмы, сообщить об этом педагогу, который должен оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

1. Проверить по списку наличие детей в группе.

2. Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество инструктируемого	Подпись инструктируемого
1		
2 ...		

Инструктаж провел педагог дополнительного образования:

подпись

ФИО

ТЕСТ
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Во время подготовки к походу? 2. В походе? 3. После похода? | <ol style="list-style-type: none"> а) Закупать продукты. б) Следить за дежурными. в) Расфасовывать продукты. г) Стирать мешочки от продуктов. д) Распределять продукты и снаряжение. е) Закупать продукты в походе. ж) Составлять график дежурств. |
|--|---|

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Фиксировать ходовое время.
- б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
- в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
- г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
- д) Забывать записывать ходовое время.
- е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Оформить отчет о походе.
- б) Организовать подготовку к походу.
- в) Закупать продукты.
- г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

X. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

ОТВЕТЫ

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е. 3-г.	X	1- б, д. 2- в, ж. 3-а, г. 4-е, з.
II	4	V II	1- а,в,д,ж.		IX		
III	1		2-б,е.	2-д, е.			
IV	2		3-г.	3-а.			
V	1	VIII	1-б.				

100% - 10 баллов

50% - 5 баллов

10% - 1 балл

ТЕСТ СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.

5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе? | а) «Бескид» |
| 2. В лесном районе? | б) «Турист» |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные» |
| | г) «Тайга» |
| | д) Беговые деревянные |
| | е) Беговые (пластик) |

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3- д,е		

100% - 10 баллов

50% - 5 баллов

10% - 1 балл

Приложение 3

Конспект учебно-тренировочного занятия

Тема: Прохождение технических этапов спортивного туризма

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых способностей
2. Прохождение технических этапов спортивного туризма в связках. Отработка тактических действий в связке.
3. Воспитание внимания, коллективизма, взаимопомощи

Инвентарь: Веревки, карабины, ФСУ, жумары, страховочные системы, каски

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	Построение, сообщение задач	2 мин	Чётко, громко
	Прыжки через скакалку	5 мин	Темп средний
	ОРУ на месте:	15 мин	
	1. И.п. - узкая стойка, ноги врозь, наклоны головы	12-15 раз	Наклоны выполнять медленно.
	2. И.п.- ноги врозь, руки в стороны, круговые движения в лучезапястном суставе	12-15 раз	Руки на уровне плеч, в локтях не сгибать
	3. И. п. ноги врозь, руки в стороны, круговые движения в локтевом суставе	12-15 раз	Взгляд направлен вперед
	4. И.п. – ноги врозь, руки вперёд, круговые движения в плечевом суставе	12-15 раз	Широкая амплитуда движений
	5. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, повороты туловища.	12-15 раз	Стопы от пола не отрывать Наклоны глубже
	6. И. п. – широкая стойка ноги врозь наклоны туловища	12-15 раз	Широкая амплитуда движений
	7. И.п. – ноги врозь, круговые движения туловищем	12-15 раз	Координировать движения
8. И.п. – ноги врозь Круговые движения в тазобедренном суставе левой, правой ноги.	12-15 раз	Координировать движения	
9. И. п. ноги врозь. Круговые движения в коленном суставе левой ноги, правой ноги	12-15 раз	Координировать движения Выпад глубокий	
10. И. п. Круговые движения в голеностопном суставе левой ноги,	12-15 раз	Прыжок делать выше	

	<p>правой ноги.</p> <p>11. И. п. — широкая стойка ноги врозь, выпады</p> <p>12. И.п. – о.с., прыжки</p> <p>Надевание систем</p>	<p>12-15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>5 мин</p>	
II	<p>1) Объяснение тактики при прохождении</p> <p>2) Отработка тактических действий связки на блоке (подъем, навесная переправа, спуск) с организацией верхней командной страховки и командного сопровождения.</p> <p>3) Многократное прохождение блока на время</p>	<p>5 мин</p> <p>40мин</p> <p>40 мин</p>	<p>Первый участник связки поднимается по перилам, используя ВСС и организует командное сопровождение на навесной переправе, проходит ее, затем организует ВКС и командные перила на этапе спуска, далее он начинает спускаться по наведенным перилам, убедившись, что второй участник страхует его из БЗ, действия второго участника, аналогичны первому, последним тактическим действием происходит сброс перил спуска.</p> <p>Попеременная работа связок. Со сменой прохождения дистанции и судейской практики. На данном этапе необходимо напомнить правила ТБ при работе на высоте и со специальным туристским снаряжением. Исправлять ошибки, возникающие в процессе выполнения технических приемов</p>
III	Стрейчинг	5 мин	Выполнять без резких движений