

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МЕДВЕНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕДВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. М. ПЕВНЕВА»

307030, Курская область, Медвенский район, пос. Медвенка, ул. Промышленная, 2В  
телефон: № 8 (47146) 4-15-52, 4-11-50

Адрес электронной почты: [med307030@yandex.ru](mailto:med307030@yandex.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.2022 г. № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивно-туристская подготовка»

**Направленность:** *физкультурно-спортивная*

**Уровень программы:** *стартовый*

**Срок реализации:** *18 недель (108 часов)*

**Возрастная категория:** *8 – 17 лет*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Составители:**  
Галуцких Инна Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
Галуцких Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования  
Манухин Александр Викторович,  
педагог дополнительного образования

п. Медвенка, 2022

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-туристская подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует формированию у детей и молодежи стремления к здоровому образу жизни, развитию физической силы и приобретения навыков спортивного и пешеходного туризма.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- национальным проектом «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

- Государственной программой «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р; - Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей»: утвержден протоколом № 11 от 30.11.2016 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20: утверждены Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

- Уставом Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Медвенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.М. Певнева»: утвержден постановлением администрации Медвенского района Курской области от 05.12.2018 г. № 597-па;

- Положением о системе единого ведения программно-методической документации педагогов дополнительного образования при организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Медвенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.М. Певнева»: утверждено приказом

муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Медвенская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.М. Певнева» от 30.08.2022 г. № 390.

**Актуальность программы.** Занятия физкультурой и спортом – основа здорового образа жизни любого человека, особенно растущего организма. В настоящее время наблюдается проявление интереса широкого круга подрастающего поколения к такого рода физической активности как фитнес, которая направлена на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле фитнес – это общая физическая пригодность организма человека для определенного вида физической деятельности, которым в рамках данной программы является туризм. Туризм также относится к роду физической активности человека, направленной на отдых и восстановление сил, для обеспечения хорошей физической формы и состояния здоровья. Занятия по программе «Спортивно-туристская подготовка» есть воплощение интеграции фитнеса и туризма, направлена на привлечение детей и молодежь к здоровому образу жизни, систематическим тренировкам.

И туризм, и фитнес – это очень динамичные структуры, которые постоянно пополняют арсенал используемых средств и методов тренировки. Основными средствами являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Кроме того, туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она является целостной и непрерывной в течение всего процесса обучения, и позволяет школьнику шаг за шагом развивать свои физические возможности, спортивную логику, сноровку, мышление. В процессе занятий фитнес-подготовка, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, разумно сочетается с туристской подготовкой, направленной на спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий с применением различной тактики и техники. Занятия в рамках данных дисциплин одновременно помогут обучающимся не только поддержать физическую форму, но приведут к их личностному росту. Они позволяют им:

- совместно обучаться в рамках одной команды;
- распределять обязанности в своей команде;
- проявлять повышенное внимание культуре и этике общения;
- проявлять творческий подход к решению поставленной задачи;
- развивать в себе физическую силу, выносливость;

- получать знания и навыки в области спортивного туризма;
- видеть реальный результат своей деятельности.

**Адресаты программы** – дети 8-17 лет, проявившие интерес к занятиям спортивным туризмом.

**Особенности возраста.** Ребенок, начиная с младшего школьного возраста по мере взросления, становится сильным, выносливым и ловким. Практически на каждом возрастном этапе дети имеют потребность в регулярной нагрузке, стремятся заниматься физкультурой и спортом. Уже в младшем школьном возрасте детям свойственно понимать и принимать правила занятий в команде и требования тренера, занимаясь спортом. И если в 7-8 лет дети легко выполняют размашистые движения, то уже к 10 годам они становятся четче и увереннее. Однако именно в раннем школьном возрасте детям свойственно загореться интересом, который в дальнейшем будет сопровождать его всю жизнь. Наряду с потребностью в физической активности, детям интересно и интеллектуальное развитие, дети успешно приобретают туристские компетенции. В подростковом возрасте жизнь подростков подвержена постоянным стрессам в силу их интенсивного психо-физического развития. Легче справиться с перепадами настроения, излишней эмоциональностью, усталостью также помогают занятия физкультурой и спортом. Ребята самосовершенствуются и самоутверждаются, добиваясь результатов в выбранном направлении развития. Старший школьный возраст характеризуется наличием у юношей и девушек постоянной физической нагрузки как устойчивой привычки. Они абсолютно осознано стремятся к занятиям различными видами спорта, ведут здоровый образ жизни

**Состав групп.** При формировании групп обучающихся по программе учитывается принцип наставничества. Состав групп – разновозрастной, старшие поддерживают и сопровождают младших во время тренировок и подготовки к соревнованиям

**Объем программы** – 108 часов.

**Формы обучения** – очная; возможно применение дистанционных технологий.

**Виды занятий** – занятия проводятся с полным составом объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (тренажерном зале, спортивном зале, оборудованном скалодромом), во время проведения спортивных мероприятий, соревнований, туристских походов.

**Срок освоения программы** – 18 недель (108 часов).

**Режим занятий** – занятия по программе проводятся с периодичностью 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут. Перерыв между часами – 10 минут.

**Структура занятий** – особенностью проведения занятий является сочетание и дозирование (на усмотрение педагога в зависимости от уровня подготовки обучающихся и темы занятия) упражнений на развитие физической силы и приобретение навыков туристского мастерства, исходя приблизительно из расчета:

1-ый час занятия – фитнес-тренировка;

2-ой час занятия – тренировка по туризму.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** мотивация обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ содержания фитнеса и спортивного туризма, приобретения умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

### **Задачи:**

#### ***Личностные:***

- воспитывать личность обучающегося с опорой на нравственные ориентиры и идеалы в рамках тренировочного процесса, соревнований, походов;
- воспитывать умение работать в коллективе, эффективно распределять обязанности;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

#### ***Предметные:***

- дать первоначальные знания о фитнесе, спортивном туризме и туристско-краеведческой деятельности;
- научить приемам тренировки в условиях тренажерного и спортивного залов;
- сформировать навыки разумного подхода к фитнес-тренировкам и занятиям спортивным туризмом;
- расширить познания обучающихся о природе, истории, культуре родного края и России;
- ознакомить с правилами безопасной работы с тренажерными устройствами, спортивным инвентарем, туристским оборудованием;

#### ***Метапредметные:***

- развивать активную жизненную позицию и самостоятельность;
- развивать психофизиологические качества учеников: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном;
- развивать умения излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ И МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план программы

№	Название разделов, тем	Количество часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
<b>Раздел 1. Фитнес и туризм – части ЗОЖ (теоретический курс)</b>						
1	Вводное занятие.	2	2	0	урок-консультация	Фронтальная беседа.
2	История развития фитнеса, спортивного и пешеходного туризма	2	2	0	урок-консультация	Фронтальная беседа
3	Оборудование и инвентарь	2	2	0	урок-консультация с элементами практикума	Устный опрос, наблюдение
<b>Раздел 2. Вводная диагностика</b>						
4	Выполнение упражнений в тренажерном зале. Определение уровня физической подготовки	2	0	2	урок-зачет	<b>Сдача нормативов</b>
<b>Раздел 3*. Фитнес. Упражнения общеразвивающей направленности (1-й час каждого занятия)</b>						
5	Аэробные, силовые и смешанные тренировки в тренажерном зале.	23	0	23	практикум	Устный опрос
<b>Раздел 4*. Основы спортивного туризма (2-й час каждого занятия)</b>						
6	Личное снаряжение. Уход за ним.	2	0	2	практикум	Практическая работа
7	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	0	2	практикум	Практическая работа
8	Узлы, работа с веревками	6	0	6	практикум	Практическая работа
9	Отработка навыков скалолазания	10	0	10	практикум	Практическая работа
10	Отработка элементов спортивного туризма	23	0	23	практикум	Практическая работа
<b>Раздел 5. Итоговая диагностика</b>						
11	Выполнение упражнений в тренажерном зале. Сравнение показателей. Определение уровня физической подготовки	2	0	2	урок-зачет	Сдача нормативов
12	Вязка узлов	2	0	2	урок-зачет	Соревнования
13	Выполнение упражнений на скалодроме	2	0	2	урок-зачет	Соревнования
14	Выполнение элементов спортивного туризма	2	0	2	урок-зачет	Соревнования
<b>Раздел 6**. Туристский поход</b>						
15	Подготовка к походу	4	0	4	практикум	Практическая работа
16	Туристский поход	8	0	8	практикум с	Наблюдение за

	«Знакомство с малой родиной»				лекцией о родном крае (поход проводится в рамках одного дня в течение 8-ми часов)	навыками туристского мастерства, общения в коллективе. Проверка знаний о родном крае. Обсуждение у костра.
<b>Раздел 7** . Соревновательная практика</b>						
17	Подготовка к районным соревнованиям по пешеходному туризму	12	0	12	практикум	Практическая работа
18	Итоговое занятие	2	2	0	урок-консультация	беседа
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>100</b>		

\* - разделы 3 и 4 программы проводятся одновременно: 1-й час занятия из раздела 3, 2-й час занятия из раздела 4.

\*\* - разделы 6 и 7 могут быть взаимозаменяемыми в зависимости от сроков проведения районных соревнований по пешеходному туризму



## Содержание программы

### Раздел 1. Фитнес и туризм – части ЗОЖ (теоретический курс)

**Теория.** Введение в курс программы. Ответы на вопросы: что такое фитнес? в чем отличие спортивно туризма от пешеходного? Как развивались фитнес, спортивный и пешеходный туризм. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с особенностями проведения занятий. Знакомство с оборудованием и инвентарем, используемых при проведении занятий

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Имеет недостаточные знания по содержанию раздела, знает отдельные определения.	Имеет неполные знания по содержанию раздела, оперирует специальными терминами, не использует дополнительную литературу	Имеет широкий кругозор знаний по содержанию раздела, владеет определенными понятиями, свободно использует обороты, имеющие отношение к предмету изучения, пользуется дополнительным материалом.

### Раздел 2. Вводная диагностика

**Практика.** Диагностика физических возможностей и спортивных навыков обучающихся при занятиях в тренажерном зале в целях определения уровня подготовки.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Отжимание в упоре лежа – 1 (8-11 лет); 3 (12-14 лет); 5 (15-17 лет) 2. Приседание – 10 (8-11 лет); 15 (12-14 лет); 20 (15-17 лет) 3. Подтягивание на перекладине – 1 (8-11 лет); 2 (12-14 лет); 4 (15-17 лет) 4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 9 (8-11 лет); 14 (12-14 лет); 18 (15-17 лет) 5. Прыжок в длину с места	1. Отжимание в упоре лежа – 8 (8-11 лет); 12 (12-14 лет); 15 (15-17 лет) 2. Приседание – 20 (8-11 лет); 30 (12-14 лет); 40 (15-17 лет) 3. Подтягивание на перекладине – 4(8-11 лет); 8 (12-14 лет); 12 (15-17 лет) 4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 15(8-11 лет); 20 (12-14 лет); 23 (15-17 лет)	1. Отжимание в упоре лежа – 14 (8-11 лет); 18 (12-14 лет); 25 (15-17 лет) 2. Приседание – 30 (8-11 лет); 45 (12-14 лет); 65 (15-17 лет) 3. Подтягивание на перекладине – 8 (8-11 лет); 14(12-14 лет); 17 (15-17 лет) 4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 20 (8-11 лет); 25 (12-14 лет); 30 (15-17 лет)

– 50 (8-11 лет); 70 (12-14 лет); 100 (15-17 лет)	5. Прыжок в длину с места – 120 (8-11 лет); 160 (12-14 лет); 180 (15-17 лет)	5. Прыжок в длину с места – 135 (8-11 лет); 175 (12-14 лет); 195 (15-17 лет)
--	--	--

### Раздел 3. Фитнес. Упражнения общеразвивающей направленности

**Практика.** Занятия в тренажерном зале со следующим оборудованием и инвентарем: гири спортивные, мяч набивной, гантели переменной массы, электронные весы, велотренажер, беговые дорожки, комбинированные тренажеры.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Положительная динамика 1. Челночный бег (сек.) – 3x10м-13 (8-11 лет); 11 (12-14 лет); 10 (15-17 лет) 2. Прыжки на скакалке (30 сек, раз) – 5 (8-11 лет); 9 (12-14 лет); 13 (15-17 лет) 3. Бег 30 м (сек.) - 8 (8-11 лет); 6,5 (12-14 лет); 6,1 (15-17 лет)	Положительная динамика 1. Челночный бег (сек.) – 3x10м-11 (8-11 лет); 10,5 (12-14 лет); 9,8 (15-17 лет) 2. Прыжки на скакалке (30 сек, раз) – 12 (8-11 лет); 19 (12-14 лет); 25 (15-17 лет) 3. Бег 30 м (сек.) - 7,5 (8-11 лет); 6,3 (12-14 лет); 5,9 (15-17 лет)	Положительная динамика 1. Челночный бег (сек.) – 3x10м-10,2 (8-11 лет); 9,9 (12-14 лет); 9,3 (15-17 лет) 2. Прыжки на скакалке (30 сек, раз) – 20 (8-11 лет); 30 (12-14 лет); 40 (15-17 лет) 3. Бег 30 м (сек.) - 7,2 (8-11 лет); 6,0 (12-14 лет); 5,5 (15-17 лет)

### Раздел 4\*. Основы спортивного туризма

**Практика.** Получение знаний о личном и групповом снаряжении туриста, правилами ухода за ним. Отработка навыков экипировки в страховочную систему, подготовки оборудования к прохождению различных туристских препятствий, комплектования рюкзака и т.п. Установка различных видов палаток, кострового оборудования и т.п. Изучение туристских узлов, правил работы с веревками. Отработка навыков работы на скалодроме: подъем по скалодрому и спуск на страховке, подъем и спуск дюльфером. Отработка элементов спортивного туризма: осуществление спуска различными способами, подъем по судейским перилам и с самонаведением, траверс склона, навесная переправа,хождение бревна, маятник, жумаринг.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Имеет слабые технические навыки, частичное умение использовать спортивное снаряжение	Имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивное снаряжение	Имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать спортивное снаряжение. Владеет широким диапазоном знаний по разделу.

## Раздел 5. Итоговая диагностика

**Практика.** Итоговая диагностика физических возможностей и спортивно-туристских навыков обучающихся посредством сдачи нормативов при занятиях в тренажерном зале и участия в соревнованиях при вязке узлов, выполнения упражнений на скалодроме, при выполнении элементов спортивного туризма в целях определения уровня подготовки.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p><b>Фитнес</b>            1. Отжимание в упоре лежа – 8 (8-11 лет); 12 (12-14 лет); 15 (15-17 лет)            2. Приседание – 20 (8-11 лет); 30 (12-14 лет); 40 (15-17 лет)            3. Подтягивание на перекладине – 4 (8-11 лет); 8 (12-14 лет); 12 (15-17 лет)            4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 15 (8-11 лет); 20 (12-14 лет); 23 (15-17 лет)</p> <p><b>Узлы.</b>            Ориентируется в различных видах узлов, частичное умение самостоятельного выполнения.</p> <p><b>Скалолазание.</b>            Частично преодолевает полосу препятствий на скалодроме.</p> <p><b>Туризм.</b>            Частично выполняет элементы спортивного туризма.</p>	<p><b>Фитнес</b>            1. Отжимание в упоре лежа – 14 (8-11 лет); 18 (12-14 лет); 25 (15-17 лет)            2. Приседание – 30 (8-11 лет); 45 (12-14 лет); 65 (15-17 лет)            3. Подтягивание на перекладине – 8 (8-11 лет); 14 (12-14 лет); 17 (15-17 лет)            4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 20 (8-11 лет); 25 (12-14 лет); 30 (15-17 лет)</p> <p><b>Узлы.</b>            Ориентируется в различных видах узлов, самостоятельно завязывает узлы за недостаточно короткое время</p> <p><b>Скалолазание.</b>            Полностью преодолевает полосу препятствий на скалодроме за недостаточно короткое время.</p> <p><b>Туризм.</b>            Полностью выполняет элементы спортивного туризма за недостаточно короткое время.</p>	<p><b>Фитнес.</b>            1. Отжимание в упоре лежа – 19 (8-11 лет); 20 (12-14 лет); 25 (15-17 лет)            2. Приседание – 40 (8-11 лет); 55 (12-14 лет); 75 (15-17 лет)            3. Подтягивание на перекладине – 10 (8-11 лет); 17 (12-14 лет); 21 (15-17 лет)            4. Подъем туловища из положения лежа (пресс за 30 с) – 29 (8-11 лет); 32 (12-14 лет); 39 (15-17 лет)</p> <p><b>Узлы.</b>            Ориентируется в различных видах узлов, самостоятельно завязывает узлы за достаточно короткое время.</p> <p><b>Скалолазание.</b>            Полностью преодолевает полосу препятствий на скалодроме за достаточно короткое время.</p> <p><b>Туризм.</b>            Полностью выполняет элементы спортивного туризма за достаточно короткое время.</p>

## Раздел 6. Туристский поход

**Практика.** Подготовка к туристскому походу: (что включает, перечислить). Отработка навыков работы с компасом, ориентировки на местности. Отработка навыков работы с фотоаппаратом с целью использования его при походе. Проведение однодневного похода по запланированному маршруту с изучением основных фактов, событий из истории родного края.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Имеет слабые знания содержания раздела. Плохо владеет специальными понятиями. Не усвоил краеведческие сведения.	Имеет отдельные знания по содержанию раздела, частично пользуется специальными средствами и туристским оборудованием. Частично владеет краеведческими сведениями.	Имеет обширные знания по содержанию раздела, умеет использовать специальные средства и туристское оборудование и снаряжение. Имеет обширные знания по истории родного края.

## Раздел 7. Соревновательная практика

**Практика.** Подготовка к районным соревнованиям по пешеходному туризму в соответствии с Положением об их проведении.

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Имеет слабые технические навыки, частичное умение выполнения элементов полосы препятствий	Имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать туристское оборудование и снаряжение, правильно выполняет элементы полосы препятствий с подсказкой педагога	Имеет четкие технические умения и навыки, умеет правильно использовать туристское снаряжение и оборудование. Владеет широким диапазоном знаний по разделу, правильно выполняет элементы полосы препятствий без подсказки

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1. Личностные результаты:

- развитие мыслительной деятельности (сравнение, обобщение, анализ, логика);
- развитие психических процессов: памяти, внимания;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- развитие устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- Развитие физической силы обучающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни.

### 2. Предметные результаты:

- проявление познавательного интереса и активности в данной области;
- умение самостоятельно контролировать промежуточные и итоговые результаты деятельности по установленным критериям;
- владение алгоритмами решения технико-тактических задач при проведении похода или преодоления полосы препятствий;
- самостоятельная организация и выполнение упражнения в рамках спортивно-туристской подготовки;
- рациональное использование учебной и дополнительной информации при проведении тренировок и соревнований.

### 3. Метапредметные результаты:

- соблюдение норм и правил культуры труда;
- планирование процесса познавательной деятельности;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- самостоятельная организация и выполнение работ;
- планирование технологического процесса и процесса труда;
- умение работать с различными источниками информации, обрабатывать ее и применять;
- владение коммуникативной культурой, коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

### **В результате изучения курса учащиеся должны:**

#### **знать/понимать**

- роль и место физкультуры и спорта в жизни современного общества;
- основные сведения из истории развития фитнеса, спортивного и пешеходного туризма в России и мире;
- основных понятия основные технические термины, связанные с занятием

фитнесов, спортивным и пешеходным туризмом;

- правила и меры безопасности при работе с костровым оборудованием при проведении похода;
- правила и меры безопасности при работе с электрооборудованием при занятиях в тренажерном зале;
- алгоритмы решения технико-тактических задач при проведении похода или преодоления полосы препятствий;
- способы, последовательность действий, кратность выполнения упражнений в рамках спортивно-туристской подготовки;
- основы рационального использования учебной и дополнительной информации при проведении тренировок и соревнований.

**уметь**

- выполнять упражнения в тренажерном зале по заданной программе;
- преодолеть заданную полосу препятствий, основанную на изученном материале;
- выполнять упражнения на скалодроме;
- вязать туристские узлы, работать с веревкой;
- поставить палатку, развести костер, ориентироваться на местности;
- находить общий язык с коллективом.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Потоки реализации программы в течение 2021-2022 учебного года	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов		Режим занятий
				всего	в неделю	
1 поток	15.09.2022	05.02.2023	18	108	6	3 раза в неделю, из них: 1 час – занятия общефизической подготовкой 2 часа – занятия специальной подготовкой
2 поток	06.02.2023	30.06.2023	18	108	6	3 раза в неделю, из них: 1 час – занятия общефизической подготовкой 2 часа – занятия специальной подготовкой

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа реализуется через согласованное сочетание теоретических и практических занятий, проведение тренировок, соревнований, походов, использование специального оборудования.

#### Материально-техническая база

Для организации процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Гири спортивные – 8 шт.
- Мяч набивной – 10 шт.
- Гантели переменной массы – 10 шт.
- Электронные весы – 1 шт.
- Велотренажер – 1 шт.
- Секундомер – 5 шт.
- Палатка туристическая с тентом четырехместная – 3 шт.
- Рюкзак объемом не менее 80 литров – 12 шт.
- Фотоаппарат – 1 шт.
- Каска туристическая – 15 шт.
- Карабины туристические – 50 шт.

- Спускосое устройство – 15 шт.
- Страховочные системы – 12 шт.
- Спальные мешки – 15 шт.
- Туристические коврики (пенки) – 15 шт.
- Веревка 10 мм – 200 м
- Жумары – 5 шт.
- Костровое оборудование – 1 шт.
- Компас – 5 шт.

### **Кадровое обеспечение**

Для более успешной реализации программы возможно приобщение нескольких педагогов при работе с одной группой обучающихся, а именно: педагог по фитнесу, педагог по туризму. В случае наличия достаточной квалификации и педагогического опыта в данных областях программу может реализовывать один педагог.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования».

### **2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В основе программы лежит концепция развивающего обучения и заложен принцип «Обучая – развивай, развивая – воспитывай».

На занятиях используются различные методы обучения: словесные, наглядные и практические. Выбор и использование того или иного метода определяется содержанием занятия.

Формы и методы работы с детьми:

- метод демонстрации;
- игровой метод;
- метод ступенчатого повышения нагрузок;
- упражнения, тренинги, разминки, соревнования;
- самостоятельная работа;
- индивидуальная работа;
- командная работа;
- творческие задания и т.п.

Форма обучения по программе очная. В случае необходимости возможны занятия в заочной форме, с применением дистанционных технологий

Занятие проводится со всем составом объединения.

При организации занятий применяются следующие их виды:

- лекции;
- практические занятия (упражнения, тренинги, разминки, соревнования);
- выполнение самостоятельной работы;
- участие в соревнованиях, конкурсах и т.п.



Алгоритм образовательного процесса по программе включает 4 направления работы:

- организационное;
- учебное;
- воспитательное;
- диагностика.

**Организационная работа.** В начале учебного года ведется набор обучающихся. Проводится обследование речи обучающихся. Обучающиеся знакомятся с правилами поведения в группе, проходят инструктаж по технике безопасности. Составляется расписание занятий.

**Учебная работа.** Реализация программы в соответствии с расписанием занятий и наличием социального заказа в вопросах участия в различных мероприятиях (соревнованиях, конкурсах, фестивалях) с четкими номерами.

**Воспитательная работа.** На протяжении обучения с обучающимися проводятся беседы (5-10 минут) воспитательного характера, являющиеся элементом учебного занятия, в соответствии с Рабочей программой воспитания (Приложение к настоящей программе).

**Диагностика.** В течение всего периода обучения проводятся мероприятия по контролю, описанные в разделе 2.5. настоящей программы.

## **2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

- Сдача нормативов
- Соревнования

## **2.5. СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ**

Оценка уровней знаний, умений, компетенций учащихся в рамках программы осуществляться через следующие формы и методы:

- наблюдение,
- беседа-опрос,
- сдача нормативов,
- результаты в соревнованиях.

Диагностика проводится в течение реализации программы: дважды (в начале и конце обучения) в соответствии с учебным планом программы, а также по желанию учащихся в любое время.

Диагностика проводится в отношении следующих аспектов:

1. Уровень психофизического развития (по итогам наблюдения с учетом данных вводной диагностики, динамики развития при посещении занятий).

2. Уровень выявления у детей заинтересованности в предмете (по итогам наблюдений и в результате анализа сохранности контингента обучающихся на конец обучения по сравнению с его началом).

3. Уровень освоения навыков (итоговая диагностика).

4. Уровень информированности и эрудиции в отношениях общих знаний в рамках содержания программы (по итогам наблюдения).

5. Уровень становления отдельных компетенций: творческие способности, коммуникативные навыки, навыки деятельности «в команде» (по итогам наблюдения).

## **2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценочные материалы служат для проведения диагностики в отношении учащихся по пяти аспектам, указанным п. 2.4. По мере завершения каждого раздела и промежуточных тем учебного плана учащимися дается диагностическая оценка их знаний, умений, компетенций, относящихся профилю программы.

### **2.6.1 «Методика диагностики психофизического развития»**

#### **Методика «Изучение темперамента школьника методом наблюдения»**

*Цель:* определение особенностей темперамента младшего школьника.

*План наблюдений:*

1. Как ведет себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать:
  - а) легко включается в работу;
  - б) действует со страстью;
  - в) действует спокойно, без лишних слов;
  - г) действует робко, неуверенно.
2. Как реагирует на замечания учителя:
  - а) говорит, что так делать больше не будет, но через некоторое время опять делает то же самое;
  - б) возмущается тем, что ему делают замечания;
  - в) выслушивает и реагирует спокойно;
  - г) молчит, но обижен.
3. Как говорит с товарищами при обсуждении вопросов, которые его очень волнуют:
  - а) быстро, с жаром, но прислушивается к высказываниям других;
  - б) быстро, со страстью, но других не слушает;
  - в) медленно, спокойно, но уверенно;
  - г) с большим волнением и сомнением.
4. Как ведет себя в ситуации, когда надо сдавать контрольную работу, а она не закончена; или контрольная сдана, но выясняется, что допущена ошибка:
  - а) легко реагирует на создавшуюся ситуацию;
  - б) торопится закончить работу, возмущается по поводу ошибок;
  - в) решает спокойно, пока учитель не возьмет его работу, по поводу ошибок говорит мало;
  - г) сдает работу без разговоров, но выражает неуверенность, сомнение в правильности решения.
5. Как ведет себя при решении трудной задачи, если она не получается сразу:
  - а) бросает, потом опять продолжает работу;
  - б) решает упорно и настойчиво, но время от времени резко выражает возмущение;

в) проявляет неуверенность, растерянность.

6. Как ведет себя в ситуации, когда он спешит домой, а педагог или актив класса предлагают ему остаться в школе для выполнения какого-либо задания:

- а) быстро соглашается;
- б) возмущается;
- в) остается, не говорит ни слова;
- г) проявляет неуверенность.

7. Как ведет себя в незнакомой обстановке:

- а) проявляет максимум активности, легко и быстро получает необходимые сведения для ориентировки, быстро принимает решения;
- б) проявляет активность в каком-то одном направлении, из-за этого достаточных сведений не получает, но решения принимает быстро;
- в) спокойно присматривается к происходящему вокруг, с решениями не спешит;
- г) робко знакомится с обстановкой, решения принимает неуверенно.

Для наблюдения по этому плану целесообразно использовать схему (табл. 1), отмечая знаком "+" соответствующие реакции для каждого пункта плана.

Вариант	Пункты плана наблюдений						
Реакции	1	2	3	4	5	6	7
А							
Б							
В							
Г							

Реакциям каждого пункта плана соответствуют темпераменты:

- а) сангвинический;
- б) холерический;
- в) флегматический;
- г) меланхолический.

**Обработка данных:** Подсчитывается количество знаков "+" в строках, соответствующих пунктам. Наибольшее число знаков "+" в одном из пунктов укажет примерный темперамент испытуемого. Поскольку "чистых" темпераментов не существует, по этой схеме можно установить и те черты других темпераментов, которые в определенной степени присущи испытуемым.

### Методика «Выбор»

**Цель:** выявление направленности потребностей. Инструкция испытуемому. «Представь себе, что ты заработал (тебе дали) 100 рублей. Подумай, на что бы ты потратил эти деньги?»

**Обработка результатов:** При анализе определяется доминирование духовных или материальных, индивидуальных или общественных потребностей.

### Методика «Сложные аналогии»

**Цель:** выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых.

**Оборудование:** бланк «Шифр»

#### Шифр

Овца-стадо	Малина-ягода	Море-океан	Свет-темнота	Отравление-смерть	Враг-неприятель
А	Б	В	Г	Д	Е

1. Испуг – бегство
2. Физика – наука
3. Правильно – верно
4. Грядка – огород
5. Пара – два
6. Слово – фраза
7. Бодрый – вялый
8. Свобода – воля
9. Страна – город
10. Похвала – брань
11. Мечь – поджог
12. Десять – число
13. Плакать – реветь
14. Глава – роман
15. Покой – движение
16. Смелость – геройство
17. Прохлада – мороз
18. Обман – недоверие
19. Пение – искусство
20. Тумбочка – шкаф

**Описание процедуры исследования:** перед испытуемым 20 пар, состоящих из слов, которые находятся между собой в логической связи. Примеры всех 6 типов и соответствующие им буквы приведены в таблице «шифр».

Испытуемый должен определить отношение между словами в паре. Затем подобрать наиболее близкую к ним по аналогии (ассоциации) пару слов из таблицы «шифр». И после этого записать ту из букв, которая соответствует найденному в таблице «шифр» аналогу.

**Критерии оценки:**

**Ключ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Д	Б	Е	А	Е	А	Г	Е	В	Г	Д	Б	Е	А	Г	Е	В	Д	Б	В

**Оценка:**

оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
количество правильных ответов	19	18	17	15-16	12-14	10-11	8-9	7	6

**Анализ результатов:** Если испытуемый правильно, без особого труда решил все задания и логично объяснил все сопоставления, это дает право заключить, что ему доступно понимание абстракций и сложных логических связей.

Если испытуемый с трудом понимает инструкцию и ошибается при сопоставлении, только после тщательного анализа ошибок и рассуждений можно сделать вывод о соскальзывании умозаключений, о растекаемости мышления, о произвольности, нелогичности рассуждений, о диффузности, расплывчатости мысли на фоне понимания логических связей, о ложном понимании аналогии логических связей.

Наибольшее информативное значение имеют рассуждения испытуемого. Обычно наибольшую трудность вызывает соотношение понятий «бережливость – скупость», «прохлада – мороз». Норма правильных ответов - 5 и выше.

### Методика «Лабиринты»

**Цель:** выявление уровня развития динамической координации руки.

**Оборудование:** бланк «Лабиринт»

**Описание процедуры исследования:** испытуемому предлагается провести непрерывную линию, повторяя все изгибы лабиринта, но, не «дотрагиваясь» до его «стенок» (ограничительных линий). На проведение линий в двух лабиринтах отводится 1 минута 30 секунд без перерыва. Инструктаж сопровождается демонстрацией. Для левшей упражнение выполняется левой рукой.

**Критерии оценки:** ошибкой при выполнении задания считается:

1. выход за пределы лабиринта;
  2. отрыв руки от бумаги при рисовании линий;
  3. нарушение изгибов лабиринтов при их повторении.
- Ошибки фиксируются в виде штрафных баллов (очков).

### 2.6.2. Методика определения уровня освоения навыков по разделу «Спортивные нормативы ОФП»

8-11 ЛЕТ

НОРМАТИВЫ	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Отжимание в упоре лежа	8	10	14
Приседание	39	41	43
Подтягивание на перекладине	1	3	5
Подъем туловища из положения лежа (30 СЕКУНД)	13	14	15
Прыжок в длину с места	130	140	160

## 12-14 ЛЕТ

НОРМАТИВЫ	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Отжимание в упоре лежа	13	15	18
Приседание	42	49	58
Подтягивание на перекладине	2	4	6
Подъем туловища из положения лежа (30 СЕКУНД)	14	15	17
Прыжок в длину с места	158	170	183

## 15-17 ЛЕТ

НОРМАТИВЫ	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Отжимание в упоре лежа	14	18	22
Приседание	47	55	64
Подтягивание на перекладине	3	5	8
Подъем туловища из положения лежа (30 СЕКУНД)	17	18	20
Прыжок в длину с места	168	190	210

### 2.6.3. Методика определения уровня освоения навыков по разделу «Основы спортивного туризма»

Уровень освоения программы по разделу «Основы спортивного туризма» контролируется с помощью:

#### 1. *Вводная и итоговая диагностика.*

На первом занятии проводится входящее тестирование о навыках, которыми владеют участники секции. На последнем занятии проводится итоговое тестирование и сравнивается с входящим.

#### Тест «Освоение обучающимися теоретических знаний и навыков»

##### I. Что относится к личному снаряжению?

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

##### II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?**

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

**V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

**VI. Какой масштаб самый крупный?**

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

**VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?**

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.

**Ключ к тесту:**

7-8 правильных ответов – 3 балла,  
4-6 правильных ответов – 2 балла,  
менее 4 правильных ответов – 1 балл.

**1 балл низкий уровень освоения программы.**

**2 балла - средний уровень освоения программы.**

### **3 балла - высокий уровень освоения программы.**

2. *Промежуточная аттестация*: зачет по узлам, зачет по сборке-разборке палатки.

#### **Вязка узлов:**

Менее 3х узлов – 1 балл;

3-4 узла – 2 балла;

5 узлов – 3 балла.

#### **Сборка-разборка палатки:**

Более 6 мин. – 1 балл

5-6 мин – 2 балла

Менее 5 мин. – 3 балла

**1-2 балла низкий уровень освоения программы.**

**3-4 балла - средний уровень освоения программы.**

**5-6 баллов - высокий уровень освоения программы.**

3. Главным способом определения результативности являются *соревнования* по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт) и по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция - «Пешеходная – короткая – личники»).

*Порядок проведения соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт).*

Участникам соревнований на старте выдается карта и ЗМК. На карте отмечены 10 контрольных пунктов (КП). Задача отметить правильно все за минимальное количество времени и пересечь линию финиша. При подведении итогов учитывается правильность всех отметок и время прохождения дистанции. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков. Награждение проходит на закрытии спартакиады.

*Порядок проведения соревнования по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция - «Пешеходная – короткая – личники»).*

«Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная – короткая – личники» состоит из 4-х этапов: «Подъем», «Навесная переправа», «Параллельная переправа» и «Спуск». Старт начинается на первом этапе и финиш в конце четвертого этапа без остановки времени. Штрафы учитываются за правильность работы на этапах. Выявляются первые три места среди девочек и мальчиков. Награждение проходит на закрытии спартакиады.

#### **2.6.4. Методика выявления у детей заинтересованности в предмете**

##### **Анкета для обучающихся «Удовлетворенность качеством образования»**

1. На занятиях у тебя обычно хорошее настроение:

- 1) да;
- 2) бывает по-разному;
- 3) нет.



2. Интересно ли тебе на занятиях:
  - 1) да;
  - 2) бывает по-разному;
  - 3) нет.
  
3. С удовольствием ли ты посещаешь занятия по медиа творчеству:
  - 1) да;
  - 2) не всегда;
  - 3) нет.
  
4. Нравится ли тебе твое расписание занятий:
  - 1) да;
  - 2) не всегда;
  - 3) нет.
  
5. Справедливо ли педагог оценивает твою работу на занятиях:
  - 1) да;
  - 2) не всегда;
  - 3) нет.
  
6. С желанием ли ты участвуешь в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях, которые проводятся в Центре творчества:
  - 1) да;
  - 2) иногда;
  - 3) нет.

**Анкета для родителей обучающихся  
«Удовлетворенность родителей дополнительным образованием»**

**1.** В Вашем представлении качественное дополнительное образование для ребенка – это образование, которое: *(выберите от 1 до 3 ответов)*

- А) позволяет занять свободное время
- Б) помогает найти друзей по интересам
- В) дает новые знания, умения, навыки
- Г) помогает найти интересное увлечение, хобби
- Д) дает новые знания, умения, навыки
- Е) дает возможность проявить свои способности и талант
- Ж) укрепляет здоровье и восстанавливает силы
- З) готовит к выбору будущей профессиональной деятельности

**2.** Как Вы считаете, какие задачи должно решать дополнительное образование? Выберите 2-3 наиболее важные, с Вашей точки зрения, и отметьте соответствующие буквы:

- А. Развитие способностей ребенка
- Б. Формирование общей культуры и кругозора

- В. Подготовка и способность ориентироваться в жизни
- Г. Подготовка к выбору профессии
- Д. Организация досуга, профилактика правонарушений
- Е. Развитие детского творчества
- Ж. Воспитание здорового образа жизни
- З. Опыт общения с людьми
- И. Выявление и поддержка талантливых детей

**3. Как Вы оцениваете уровень образовательных услуг в школе?**

- А. Высокий
- Б. Удовлетворительный
- В. Низкий

**4. Ваш ребенок чувствует себя комфортно на занятиях и других мероприятиях в школе, занятия в которой он посещает?**

- А) Да
- Б) Нет

**5. Насколько вы удовлетворены отношением педагогов к Вашему ребенку:**

- А) Полностью удовлетворен
- Б) Достаточно удовлетворен
- В) Скорее не удовлетворен
- Г) Очень не удовлетворен

**6. Вы удовлетворены контролем со стороны педагога за посещаемостью Вашего ребенка занятий?**

- А) Да
- Б) Нет

**7. Вы считаете, что склонности и способности Вашего ребенка на занятиях учитываются:**

- А) Полностью
- Б) Частично
- В) Недостаточно

**8. Занятия спортом и, в частности, туризмом развивают у Вашего ребенка:**

- А) Внимательность
- Б) Уверенность в своих силах
- В) Творчество и фантазию
- Г) Целеустремленность
- Д) Сообразительность и мышление
- Е) Смелость в проявлении своих способностей
- Ж) Самостоятельность
- З) Желание добиться успеха
- И) Физическую силу

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
3. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
4. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
5. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
6. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
7. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С.М.Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2013г. – 224 с.
8. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
9. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
10. Штюрмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюрмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.

### Список литературы для родителей:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.

### Список литературы для обучающихся:

1. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
- 2 Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.
3. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013 г.

### Интернет-ресурсы:

1. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт -

[http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog\\_razrab.htm](http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtog_razrab.htm)

2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М [http://tourlib.ndt/books\\_tourism/ganopolsky07.htm](http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm)

3. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - [http://бд\virtclub.narog.ru/гдт\\_tur/instr\\_01.htm](http://бд\virtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm)

4. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgdniyu-turistskih-pohogov-jdksrdgicij-i-j>

Приложение  
к содержанию и материалу  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Спортивно-туристская подготовка»

**Рабочая программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Спортивно-туристская подготовка»**

**Цель воспитательной работы:** Достижение обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным ценностям и традициям.
4. Сформировать гражданско-патриотическое сознание.
3. Воспитать внутренние потребности личности в здоровом образе жизни, ответственное отношение к природной и социокультурной среде.

**Приоритетные направления воспитательной работы:**

1. **Умственное воспитание** ориентировано на развитие интеллектуальных способностей человека, интереса к познанию окружающего мира и самого себя.
2. **Нравственное воспитание** ориентировано на приобщение обучающихся к нормам морали, общечеловеческим ценностям с учетом традиций и опыта поколений.
3. **Трудовое воспитание** с целью развития добросовестного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности.
4. **Эстетическое воспитание** предполагает развитие способности к эмоциональному восприятию прекрасного, формирование обязанности человека привносить эстетическое в личную жизнь и жизнь окружающих, в быт, профессиональную деятельность, в социальный ландшафт.
5. **Физическое воспитание** предполагает приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, к физической активности как средствам повышения работоспособности.
6. **Гражданское воспитание** с целью формирования у человека ответственного отношения к семье, к другим людям, к своему народу и Отечеству.
7. **Экономическое воспитание** способствует повышению финансовой грамотности обучающихся, развитию человека с современным мышлением.
8. **Правовое воспитание** предполагающее изучение своих прав и обязанностей, видов ответственности за их несоблюдение, воспитание уважительного отношения к законам и Конституции Российской Федерации.
9. **Интернациональное воспитание** предполагает воспитание культуры межнационального общения, выработку гуманных, высоконравственных, справедливых отношений между людьми, воспитание толерантности.

**Методы воспитательной работы:**

1. **Методы формирования сознания** предназначены для того, чтобы передавать информацию от преподавателя к учащемуся и обратно.
2. **Методы организации деятельности и формирования поведения** – практические методы, исходящие из того, что человек является субъектом любой деятельности, в том числе и познавательной.
3. **Методы формирования чувств и отношений** используются в единстве с методами формирования сознания и деятельности и призваны стимулировать

познание и деятельность воспитуемых.

4. **Метод требования и оценки** представляет собой разнообразные приемы педагогического влияния, которые могут коллективными и индивидуальными.

Педагогические требования разделяются на:

- побуждающие к действию (в зависимости от степени категоричности это может быть: просьба, задание, приказ);

- запрещающие действовать (указание, соответствующий приказ, наказание).

Оценки делятся на позитивные (поощрение) и негативные (порицание). Негативные оценки подавляют личность. Положительная оценка эффективнее стимулирует личность.

### **Формы воспитательной работы:**

Наиболее приемлемым способом организации воспитательного процесса при реализации дополнительной программы является внедрение элементов воспитательного мероприятия в образовательный процесс в рамках учебного занятия в виде «пятиминуток» (беседа, викторина, презентация, просмотр видео и т.п.), направленных на достижение определенных воспитательных целей.

### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Беседа «Минутка безопасности»	Сентябрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
2	Просмотр и обсуждение социального ролика «Берегите родных и близких», посвященного Международному дню пожилых людей	Октябрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
3	Диспут «Мой папа лучший», посвященная Дню отца в России	Октябрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
4	Беседа «В единстве наша сила»	Ноябрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
5	Диспут «Мама – лучик света»	Ноябрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
6	Беседа «Знакомство с Конституцией Российской Федерации»	Декабрь 2022 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
7	Просмотр и обсуждение социального ролика «Блокада Ленинграда»	Январь 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
8	Просмотр и обсуждение социального ролика «Наука России»	Февраль 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
9	Беседа «Защита Родины – одна из важнейших конституционных обязанностей гражданина»	Февраль 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
10	Беседа «Международный женский день. История. Лица. Судьбы»	Март 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.



11	Просмотр и обсуждение социального ролика «Крымская весна»	Март 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
12	Беседа «Защити планету вместе» ко Дню Земли	Апрель 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.
13	Беседа «1418 дней и ночей, которые не забудет Россия»	Май 2023 г.	Галуцких И.Н. Гауцких С.В. Манухин А.В.