

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

Педсовет
Протокол от 08.08.2021 г. № 08

Утвержден
приказом от 08.08.2021 г. № 295
Директор А. А. Теплов



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивно-туристская подготовка»

направленность – **Физкультурно-спортивная**

Возраст учащихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 18 недель (108 часов)

Составители:
Галуцких Инна Николаевна
Галуцких Сергей Викторович

п. Медвенка, 2021

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: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-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 01.06.2021 г. № 273.

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 пополняет 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 туристкой 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 изучению робототехники.

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:

Обучающие:

- 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;

Воспитывающие:

- 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;

Развивающие:

- 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)
Раздел 1. Фитнес и туризм – части ЗОЖ (теоретический курс)						
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
Раздел 2. Вводная диагностика						
4	Выполнение упражнений в тренажерном зале. Определение уровня физической подготовки	2	0	2	урок-зачет	Сдача нормативов
Раздел 3*. Фитнес. Упражнения общеразвивающей направленности (1-й час каждого занятия)						
5	Аэробные, силовые и смешанные тренировки в тренажерном зале.	23	0	23	практикум	Устный опрос
Раздел 4*. Основы спортивного туризма (2-й час каждого занятия)						
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
Раздел 5. Итоговая диагностика						
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

Раздел 6**. Туристский поход						
15	Подготовка к походу	4	0	4	практикум	Практическая работа
16	Туристский поход «Знакомство с малой родиной»	8	0	8	практикум с лекцией о родном крае (поход проводится в рамках одного дня в течение 8-ми часов)	Наблюдение за навыками туристского мастерства, общения в коллективе. Проверка знаний о родном крае. Обсуждение у костра.
Раздел 7**. Соревновательная практика						
17	Подготовка к районным соревнованиям по пешеходному туризму	12	0	12	практикум	Практическая работа
18	Итоговое занятие	2	2	0	урок-консультация	беседа
	ИТОГО	108	8	100		

* - 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	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	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); 14 (12-14 лет); 18 (15-17 лет) 5. Прыжок в длину с места – 50 (8-11 лет); 70 (12-14 лет); 100 (15-17 лет)	лет); 20 (12-14 лет); 23 (15-17 лет) 5. Прыжок в длину с места – 120 (8-11 лет); 160 (12-14 лет); 180 (15-17 лет)	лет); 25 (12-14 лет); 30 (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.) – 3х10м-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.) – 3х10м-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.) – 3х10м-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 стаховочную 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	Имеет отдельные технические умения и	Имеет четкие технические умения и навыки, умеет

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

<p>Туризм. Частично выполняет элементы спортивного туризма.</p>	<p>недостаточно короткое время.</p> <p>Туризм. Полностью выполняет элементы спортивного туризма за недостаточно короткое время.</p>	<p>короткое время.</p> <p>Туризм. 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
<p>Имеет слабые знания содержания раздела. Плохо владеет специальными понятиями. Не усвоил краеведческие сведения.</p>	<p>Имеет отдельные знания по содержанию раздела, частично пользуется специальными средствами и туристским оборудованием. Частично владеет краеведческими сведениями.</p>	<p>Имеет обширные знания по содержанию раздела, умеет использовать специальные средства и туристское оборудование и снаряжение. Имеет обширные знания по истории родного края.</p>

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
<p>Имеет слабые технические навыки, частичное умение выполнения элементов полосы препятствий</p>	<p>Имеет отдельные технические умения и навыки, умеет правильно использовать туристское оборудование и снаряжение, правильно выполняет элементы полосы препятствий с подсказкой педагога</p>	<p>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</p>

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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 фитнесом, 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 2021-20221 учебного года	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов		Режим занятий
				всего	в неделю	
1 поток	15.09.2021	10.02.2022	18	108	6	3 раза в неделю, из них: 1 час – занятия общефизической подготовкой 2 часа – занятия специальной подготовкой
2 поток	10.02.2022	20.06.2022	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.
- Спусковое 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.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- Сдача нормативов
- Соревнования

2.4. 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).

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы служат для проведения диагностики в отношении учащихся по четырем аспектам, указанным п. 2.7. По мере завершения каждого раздела и промежуточных тем учебного плана учащимся дается диагностическая оценка знаний, умений, компетенций, относящихся профилю программы.

2.5.1 «Методика диагностики психофизического развития»

«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. Месть – 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.

«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).

«Змейка»

Цель: выявление скорости движений и уровня развития координации кисти рук

Оборудование: бланк «Змейка»

Описание процедуры исследования: ребенку предлагается в течение 30 секунд «запятнать» как можно большее количество кружков в «змейке»(т.е.

поставить в центре кружков точки). Для левшей тест выполняется левой рукой.

Критерии оценки: при оценивании результатов ведется подсчет общего количества точек, нанесенных испытуемым, а затем из полученного числа вычитывается общее количество точек, поставленных вне кружка или на его границе. Полученное число (баллы) будут являться показателем успешного выполнения задания.

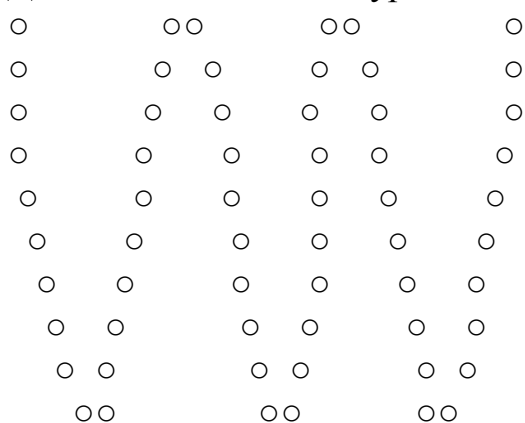
Выше 34 баллов - высокий уровень

27-33 балла - выше среднего

18-26 баллов - средний уровень

12-17 баллов - ниже среднего

До 11 баллов - низкий уровень



«Шкала-градусник»

Шкала-градусник. Суть метода заключается в том, что учащимся (на последних минутах занятия или сразу по его окончании) предлагается короткая анкета с просьбой ответить на содержащиеся в ней вопросы в соответствии с указанием. Анализ результатов анкетирования позволяет достоверно определить, на каких промежутках занятия учащимся было интересно, когда у них возникали состояния потребности, желания, стремления услышать, понять, найти самостоятельно то или иное знание, способ действия и т.д.

С целью количественной обработки результатов анкетирования для каждого учащегося определяется время его активной работы на уроке (t^{\wedge}). Разделив затем полученную величину на общее время урока (T), находим коэффициент активности $K = t^{\wedge}/T$. Для проведения качественного анализа педагог устанавливает соответствие между теми промежутками времени, на которых учащиеся были активны, и теми приемами, способами, которые использовались в эти моменты. Таким образом, устанавливается, какие мотивационные состояния актуализируются у учащихся теми или иными приемами, средствами и т.д. Для того чтобы учащиеся точнее отметили время, параллельно шкале времени занятия проводится другая шкала, на которой определенным промежуткам времени соответствуют те элементы деятельности учащихся, которые осуществлялись ими на занятии.

Прежде чем приступить к выполнению задания, прочтите УКАЗАНИЕ: для ответа на вопрос нужно обвести (отметить) линией интервал, соответствующий тому промежутку времени, который был для тебя наиболее интересным. Например, если, отвечая на какой-либо вопрос, тебе необходимо указать время, то делаешь

следующее:

Шкала-градусник представлена в виде таблице 9.

Таблица 9

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Самостоятельная работа	Наблюдение опыта и беседа	Решение проблем с помощью преподавателя	Слушание, ответы на вопросы	Решение задач					

Постарайся по возможности точнее ответить на вопросы:

1. Сколько времени ушло у тебя, чтобы включиться в работу?

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45

2. Отметь отрезки времени, когда тебе было интересно.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45

3. Отметь время, когда ты не мог сосредоточиться.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45

4. Отметь время, когда ты заставлял себя быть внимательным.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45

5. Отметь то время, когда тебе ничего не хотелось делать.

0 5 10 15 20 25 30 35 40 45

Применение шкалы-градусника позволяет судить о самооценке учащимися своей деятельности и приближенно оценить степень сформированности их мотивации (а точнее - возникновение у учащихся тех или иных мотивационных состояний).

2.5.2. «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

2.5.3. Анкетирование участников образовательного процесса по итогам обучения

**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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основная литература:

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.

Дополнительная литература:

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.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
4. 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.
5. 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/mdtor_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

3. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.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>