

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
«ДЕЛЬФИН №8»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » 08 2023 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСТАНЦИИ)»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст обучающихся:** 8 – 18 лет

**Срок реализации:** 6 лет

**Авторы-составители:**

Борознова Гульчечек Азатовна,  
педагог дополнительного образования  
Михейкина Надежда Ренатовна,  
педагог дополнительного образования  
Таушев Сергей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
Ермолаева Ангелина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
Гильванова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования  
Нурисламов Алмаз Данисович,  
педагог дополнительного образования  
Дубовая Майя Мерабовна,  
педагог дополнительного образования  
Шапошников Александр Павлович,  
педагог дополнительного образования

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2018**

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Борознова Гульчечек Азатовна, педагог дополнительного образования
4.2.	ФИО, должность	Михейкина Надежда Ренатовна, педагог дополнительного образования
4.3.	ФИО, должность	Таушев Сергей Сергеевич, педагог дополнительного образования
4.4.	ФИО, должность	Ермолаева Ангелина Дмитриевна, педагог дополнительного образования
4.5.	ФИО, должность	Гильванова Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
4.6.	ФИО, должность	Нурисламов Алмаз Данисович, педагог дополнительного образования
4.7.	ФИО, должность	Дубовая Майя Мерабовна, педагог дополнительного образования
4.8.	ФИО, должность	Шапошников Александр Павлович, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  спиральная
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным туризмом.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	<b>Стартовый уровень</b> предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой прохождения дистанций спортивного туризма. <b>Базовый уровень</b> предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных

		<p>знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы; освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять при организации и проведении выездных соревнований по спортивному туризму и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований.</p> <p><b>Продвинутый уровень</b> предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы «Спортивный туризм (дистанции)».</p>
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<p>Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.</p> <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (объяснение, беседа, рассказ)</li> <li>- наглядные (наблюдение, демонстрация)</li> <li>- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);</li> <li>- практические (упражнения воспроизводящие);</li> <li>- дистанционные (материал на электронных носителях; интернет-источники и др.).</li> </ul>
7.	<b>Формы мониторинга</b>	<p>Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование).</p> <p>Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов).</p> <p>Итоговый контроль (зачет, соревнование).</p>
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>стартовый контроль (сентябрь);</li> <li>текущий контроль (в течение всего учебного года);</li> <li>промежуточный контроль (май);</li> <li>итоговый контроль (май).</li> </ul> <p>Сохранность контингента – 85%</p> <p>Освоение программы обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективный уровень - 60%</li> <li>- оптимальный уровень – 38%</li> <li>- низкий уровень - 2%</li> </ul> <p>Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийский – 1%</li> <li>- республиканский уровень – 5%</li> <li>- муниципальный уровень – 25%</li> </ul>
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<p>29.08.2018 г.</p> <p>31.08.2023 г.</p>

## Оглавление

1.	Информационная карта образовательной программы	2 - 4
	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
2.	<b>Пояснительная записка</b>	6 - 17
3.	<b>Матрица образовательной программы</b>	18 - 26
4.	<b>Учебный план</b>	27
5.	<b>Учебный план</b>	
5.1.	<i>1 год обучения</i>	27 - 28
5.2.	<i>2 год обучения</i>	28 - 29
5.3.	<i>3,4 год обучения</i>	29 - 31
5.4.	<i>5 год обучения</i>	31 - 33
5.5.	<i>6 год обучения</i>	33 - 35
6.	<b>Содержание программы</b>	
6.1.	<i>1,2 год обучения</i>	35 - 36
6.2.	<i>3,4 год обучения</i>	36 - 38
6.3.	<i>5 год обучения</i>	38 - 39
6.4.	<i>6 год обучения</i>	39 - 40
7.	<b>Планируемые результаты</b>	40 - 45
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
8.	<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	45 - 47
9.	<b>Формы аттестации/контроля</b>	47
10.	<b>Оценочные материалы</b>	47 - 49
11.	<b>Список литературы</b>	49-50
	<b>Приложения</b>	
13.	Приложение №1. Методические рекомендации	50 - 52
13.	Приложение №2. Рабочая программа воспитания	52 - 65

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)» относится к туристско-краеведческой направленности. Спортивный туризм – вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Спортивный туризм исторически сложился в СССР. Спортивность туризма заключается в преодолении естественных препятствий, в применении различной тактики и техники преодоления препятствий. Спортивный туризм закаляет, развивает и воспитывает в человеке силу, ловкость, выносливость, бесстрашие и волю к победе. Туризм хорошая школа жизни, кузница воли и характера. При кажущейся простоте и доступности спортивный туризм принадлежит к очень сложным видам спорта. Уметь контролировать свои действия и эмоции в условиях любых погодных условий весьма не просто. С помощью систематических занятий и активного участия в соревнованиях турист-спортсмен получает разностороннее развитие.

В основе программы лежит система многолетней тренировки юных спортсменов, которая позволяет проводить целенаправленный процесс обучения и воспитания в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения наивысшего спортивного результата, достигнутого в оптимальных возрастных границах.

Методологической основой реализации программы является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Изучение учебного предмета обучающимися должно обеспечить:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний по основам спортивного туризма;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

### Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642
4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

(<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

## **Актуальность программы**

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, развития спортивных способностей обучающихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования спортивной сферы.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности обучающихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять физическое развитие каждого ребёнка, обучающегося спортивному туризму.

Программа способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере спортивного туризма, скалолазания и других попутных видов спорта, но и в любом виде деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной реализации в различных жизненных сферах.

Актуальность данной программы также обусловлена:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью спортивного туризма, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил и МЧС России;
- возрастанием интереса детей школьного возраста и их родителей к занятию туризмом, способствующему развитию физических качеств и приобретению необходимых жизненных навыков.

### **Отличительные особенности программы**

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении физического развития ребенка, не в форсировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяет дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а также соответствует возрастным особенностям обучающихся, уровню их психического развития, на основании усложненного материала в последующие года обучения, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения обучающийся должен овладеть не только специальными знаниями в области спортивного туризма, но и общеучебными способами умственных действий.

Особенностью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм (дистанции)» является понимание значения физического воспитания обучающихся, направленность на развитие внутренних потребностей ребенка, социализацию и профессиональное становление.

Отличие данной программы от уже существующих в том, она строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных форм. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат. Для каждого ученика есть «своя» вершина спортивного успеха, которая и способствует его личностному росту, обеспечивает условия для самоуправления и самореализации туриста.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. В ходе социального воспитания большую роль играют мотивы занятий спортивным туризмом, которые постепенно меняются, становятся более значимыми и в конце приводят к активной нравственной позиции и конкретному социальному статусу.
- Неуклонный рост объема средств ОФП и СФП. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств СФП и соответственно оптимально уменьшается удельный вес средств ОФП.
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного

годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- Строгое соблюдение постепенности и соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками и юношами.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяются с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

### **Новизна программы**

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное обучение. Программа предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни.

### **Цель программы**

Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным туризмом.

### **Задачи программы**

- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.
- Профессиональная ориентация обучающихся.
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся.
- Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дистанции)» разработана для детей от 8 до 18 лет. Условия приёма обучающихся: деятельность педагогов дополнительного образования ДФОЦ «Дельфин №8» направлена на развитие массового спорта и выявление одарённых детей, поэтому в группы производится набор всех желающих заниматься спортивным туризмом при отсутствии медицинских противопоказаний.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (8-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи.

Учащиеся средних классов (10-13 лет):



- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;
- Настроение подвержено колебаниям;
- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками.

Учащиеся старших классов (14-18 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на 6 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 136 часов в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часа в год для второго и последующих годов обучения (6 часов в неделю), практические занятия составляют не менее 70% учебного времени. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 40 минут.

**Формы организации образовательного процесса:** учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- словесные (объяснение, беседа, рассказ)
- наглядный (наблюдение, демонстрация)
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений);
- практические (упражнения воспроизводящие);
- дистанционные (онлайн - занятия, видеозанятия, тесты, образовательные платформы, интернет-источники и др.)

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия спортивной, культурно-просветительской направленности с обучающимися и их родителями (законными представителями).

### **Срок освоения программы – 6 лет.**

Для лучшего усвоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

<https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>

<https://tssr.ru/>

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnyi-turizm/>

**Возрастные границы этапов подготовки и зоны первых больших успехов  
в процессе многолетней подготовки спортсменов**

«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»	«Продвинутый уровень»
---------------------	-------------------	-----------------------

Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	15-18 лет
СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-6

## Режим занятий

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, в выходные и каникулярные дни – не более 4 часов, продолжительность академического часа – 40 минут.

## Ожидаемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения технике спортивного туризма:

### Личностные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения.</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</li> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</li> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации</li> </ul>

	совместной деятельности. <ul style="list-style-type: none"> <li>Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>	совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера. <ul style="list-style-type: none"> <li>Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>
--	---	---

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

### *Регулятивные УУД*

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать существующие образовательные результаты;</li> <li>идентифицировать собственные проблемы;</li> <li>формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы;</li> <li>ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>формулировать учебные задачи поставленной цели деятельности;</li> <li>ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</li> <li>выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;</li> <li>самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.</li> </ul>
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей;</li> <li>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>выстраивать жизненные планы на краткосрочное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить</li> </ul>

<p>будущее;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи.</li> </ul>	<p>(заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.</li> </ul>	<p>адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>• самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения;</li> <li>• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.</li> </ul>
<p>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>• систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>• оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев;</li> <li>• находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>• оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>• находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</li> <li>• работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>• оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>• находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</li> <li>• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками</li> </ul>

<p>исправлять ошибки при помощи педагога.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul>	<p>процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul>
<p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> <li>• пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</li> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• фиксировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> <li>• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</li> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> <li>• фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;</li> <li>• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</li> <li>• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</li> <li>• оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> <li>• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</li> <li>• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.</li> </ul>
<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации;</li> <li>• определять причины своего успеха или неуспеха;</li> <li>• определять, какие действия по решению учебной задачи привели</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность;</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность;</li> <li>• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</li> <li>• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;</li> <li>• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из</li> </ul>

<p>к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности).</li> </ul>	<p>неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</li> <li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления).</li> </ul>	<p>ситуации неуспеха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</li> <li>• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).</li> </ul>
--	---	---

### **Познавательные УУД**

<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности;</li> <li>• выявлять и называть причины события, явления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая);</li> <li>• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия;</li> <li>• объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</li> <li>• выделять явление из общего ряда других явлений;</li> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);</li> <li>• выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.</li> </ul>
<p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• обозначать символом и знаком предмет и/или</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обозначать символом и знаком предмет и/или явление;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление;</li> </ul>

<p>явление;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу;</li> <li>• создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу;</li> <li>• строить схему, алгоритм действия по образцу педагога.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону;</li> <li>• создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;</li> <li>• строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>• создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;</li> <li>• строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.</li> </ul>
<p>3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;</li> <li>• осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;</li> <li>• формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.</li> </ul>

### **Коммуникативные УУД**

<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<p>1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>• представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности;</li> <li>• высказывать мнение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>• представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности;</li> <li>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге;</li> <li>• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>• делать оценочный вывод о</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;</li> <li>• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;</li> <li>• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации</li> </ul>

<p>(суждение) в диалоге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>• делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.</li> </ul>	<p>достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта.</p>	<p>непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
--	---	---

### *Предметные результаты*

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</li> <li>• формирование широкого круга двигательных умений и навыков</li> <li>• освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• всестороннее гармоничное развитие физических качеств</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</li> <li>• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• формирование спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение функциональных возможностей организма</li> <li>• совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки</li> <li>• стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</li> <li>• поддержка высокого уровня спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• знание истории развития спортивного туризма.</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> <li>• владение комплексами физических упражнений.</li> </ul>

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Оценка качества реализации программы «Спортивный туризм (дистанции)» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

**Текущий контроль.** Целью текущего контроля является определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой обучающегося осуществляет педагог, отражая в оценках достижения обучающегося, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольное



занятие. Текущий контроль проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение образовательных результатов обучающегося, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы обучающегося за данный период времени, определяет степень успешности его развития на данном этапе обучения. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в протокол. При оценивании применяется пятибалльная шкала.

**Итоговый контроль** осуществляется в конце учебного курса и проводится в форме зачета. По итогам этого контроля выставляется оценка и определяется уровень обучающегося: «низкий», «средний», «высокий».

#### **Формы педагогического контроля:**

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля туриста.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ тренировочных забегов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга туристов;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных поединков и составление модели успешной соревновательной деятельности туристов.

## 1.2. Матрица общеобразовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</li> <li>• формирование широкого круга двигательных умений и навыков</li> <li>• освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• всестороннее гармоничное развитие физических качеств</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические (упражнения, приемы).</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом</li> <li>• сформирован широкий круг двигательных умений и навыков</li> <li>• освоены основы техники по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• гармонично развиты физические качества</li> <li>• крепкое здоровье</li> <li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li> <li>• умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умение соотносить свои действия с</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li> <li>• умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>			<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>	
	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готов и способен к саморазвитию и</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет</p>

	<p>обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни</li> </ul>		дифференциация	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение;</li> <li>• Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</li> <li>• Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• Сформирована ценность здорового образа жизни</li> </ul>	источники, тесты
<b>Базовый</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</li> <li>• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• формирование спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>- словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практические упражнения.</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</li> <li>• имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• сформирована спортивная мотивация</li> <li>• крепкое здоровье</li> <li>• соблюдает установленный режим дня.</li> <li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>

	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li> <li>• умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li> <li>• умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</li> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
--	---	--	---	--	---

<p>поисковых систем</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>				
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</li> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Освоенность социальных норм,</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</li> <li>• Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду.</li> <li>• Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Сформированы сознательное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Знает социальные нормы, правила</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни</li> </ul>			<p>поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы ценности здорового образа жизни</li> </ul>	
<b>Продвинутый</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение функциональных возможностей организма</li> <li>• совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки</li> <li>• стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</li> <li>• поддержка высокого уровня спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• знание истории развития спортивного туризма.</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> <li>• владение комплексами физических упражнений.</li> </ul>	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнование). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения.</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокие функциональные возможности организма</li> <li>• сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки</li> <li>• демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</li> <li>• обладает высоким уровнем спортивной мотивации</li> <li>• крепкое здоровье</li> <li>• знает историю развития спортивного туризма.</li> <li>• соблюдает установленный режим дня.</li> <li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> <li>• владеет комплексами физических упражнений.</li> </ul>	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)</p>

<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</li> <li>• умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</li> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
---	--	---	---	---



	<p>классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливая причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</li> </ul>	
	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду,</li> </ul>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>• Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношения к труду,</li> <li>• Сформировано целостное</li> </ul>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера</li> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни</li> </ul>			<p>мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</li> <li>• Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера</li> <li>• Сформированы ценности здорового образа жизни</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

## Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-6
1	Теоретическая подготовка	6	10	12	12	20	25
2	Практическая подготовка	130	194	192	192	184	174
2.1	Общая физическая подготовка	40	64	60	60	42	33
2.2	Специальная физическая подготовка	25	46	46	46	42	36
2.3	Технико-тактическая подготовка	64	80	80	80	90	90
2.4	Контрольные испытания	1	2	2	2	2	2
2.5	Участия в соревнованиях	-	2	4	4	8	10
2.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	8
	Всего:	136	204	204	204	204	204

## Учебный план 1года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	2	2	-		
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	Вводный урок	Устный опрос
1.2	План работы отделения Кодекс спортсмена	1	1	-	Вводный урок	Собеседование
2	Правила спортивных и подвижных игр	1	1	-	УТЗ	Устный опрос
2.1	Футбол, баскетбол	0,5	0,5	-	УТЗ	Собеседование
2.2	Лапта, попрыгунчики, увернись от мяча, не коснись каната	0,5	0,5	-	УТЗ	Устный опрос
3	Круговой метод тренировки	1	1	-	Урок изучения	Наблюдение
4	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и	1	1	-	Урок изучения	Устный зачёт

	эксплуатации.					
5	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Групповое занятие	Собеседование
6	Общая физическая подготовка	40	-	40	УТЗ	Внутригрупповые и соревнования
7	Специальная физическая подготовка	25	-	25	УТЗ	Педагогический контроль
8	Технико-тактическая подготовка	64	1	63		
8.1	Основы старта и пристежки	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.2	Обязывание страховочных систем	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.3	Прохождение вертикальных спусков	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.4	Прохождение подъемов по стенду	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.5	Прохождение вертикальных подъемов	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.6	Спуск и подъем по навесным переправам	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
8.7	Работа с судейской страховкой	9	-	9	УТЗ	Наблюдение
9	Контрольные испытания	1	-	1	Контрольный урок	Тестирование
Итого за период обучения		136	10	126		

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	10				
1	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ.	1	1	-	Вводный	Устный
2	Общеразвивающие(ОРУ) и специально-подготовительные упражнения(СПУ)	1	1	-	Урок	Опрос
3	Правила подвижных и спортивных игр	2	2	-	Сообщение	Устный зачёт
4	Круговой метод тренировки	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
5	Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации.	2	2	-	Сообщение	Собеседование
6	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Лекция	Медицинский контроль
II	Практическая подготовка	194	-	194		
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	64	-	64		
1.1	Строевые упражнения	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.2	Элементы акробатики	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.3	Упр. с набивными мячами, скакалками	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.4	Упражнения на формирование правильной осанки	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.5	Упражнения в равновесии	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.6	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4	УТЗ	Педагогический контроль
1.7	Упражнения на развитие	10	-	10	УТЗ	Педагогический

	общей выносливости					контроль
1.8	Упражнения на развитие координации	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
1.9	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4	УТЗ	Наблюдение
1.1	Спортивные и подвижные игры. эстафеты	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
2	Специальная физическая подготовка(СФП)	46	-	46	УТЗ	
2.1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Упражнения на развитие «взрывных» способностей	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Развитие специальной выносливости	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Развитие специальной координации	15	-	15	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
3.1	Пристежка и отстежка на этапе навесная переправа	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.2	Перестежка на этап спуск	5	-	5	УТЗ	Наблюдение
3.3	Переход от этапа к этапу. Срыв и сбор веревки в зону	40	-	40	УТЗ	Педагогический контроль
3.4	Подготовительные действия и подготовка веревок и снаряжения	10	-	10	УТЗ	Наблюдение
3.5	Прохождение дистанции 2 класса. Личная дистанция	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
3.6	Прохождение дистанции 2 класса. Дистанция-связка	8	-	8	УТЗ	Наблюдение
3.7	Тактика прохождения дистанции-связка 2 класса	4	-	4	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1.	Тестирование СФП	1	-	1	Контрольный	Тесты
4.2	Тестирование ОФП	1	-	1	Урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	2	-	2		
5.1	Внутриклубные по ОФП	1	-	1	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Внутриклубные по технике спортивного туризма	1	-	1	Соревнования	Видеозапись
Итого за период обучения		204	10	194		

### Учебный план 3-4 годов обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организаци и занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	1	12	-		
1	Правила поведения и техника безопасности на УТЗ.	2	2	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Спорт и здоровье	2	2	-	Лекция	Устный опрос
3	Экипировка в туризме. Обязывание систем.	2	2	-	Сообщение	Устный опрос
4	Основы технико-тактической подготовки	4	4	-	Лекция	Устный зачёт
5	Правила соревнований	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	192	-	192		

1	ОФП	60	-	60		
1.1	Развитие скоростно-силовых способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.2	Развитие взрывной силы	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.3	Развитие общей выносливости	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.4	Повышение уровня функциональных возможностей	10	-	10	УТЗ	Физиологические тесты
1.5	Развитие координационных способностей	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
1.6	Развитие гибкости	10	-	10	УТЗ	Этапный контроль
2	СФП	46	-	46		
2.1	Прыжковые упражнения	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.2	Метание и толкание различных снарядов	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.3	Выпрыгивания вверх из полу приседа	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
2.4	Упражнения с отягощениями	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
2.5	Упражнения с эспандером	8	-	8	УТЗ	Педагогический контроль
3	Технико-тактическая подготовка	80	-	80		
3.1	Старт на дистанцию, работа с системами хронометража	6	-	6	УТЗ	Визуальная оценка
3.2	Передвижения на этапах	7	-	7	УТЗ	Контрольный урок
3.3	Передвижение по навесным переправам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.4	Передвижение на этапе спуск по перилам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.5	Передвижение на этапе подъем по стенду с зацепами, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.6	Передвижение на этапе подъем по перилам, перестежка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.7	Перестежка с использованием судейской страховки	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.8	Перестежка с использованием командной страховки на дистанции-связка	10	-	10	УТЗ	Контрольный урок
3.9	Тактика работы с веревками на дистанции	7	-	7	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
4	Контрольные испытания	2	-	2		
4.1	ОФП	1	-	1	Тестирование	Тесты
4.2	СФП	1	-	1	Тестирование	Тесты
5	Участие в соревнованиях	4	-	4		
5.1	Городские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
5.2	Республиканские соревнования	2	-	2	Соревнования	Протокол соревнования
Итого за период обучения		204	12	192		

## Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	20	20			
1.1	Правила поведения и ТБ на УТЗ и во время участия в соревнованиях	2	2		Вводный урок	Устный зачёт
1.2	Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена	2	2		Лекция	Устный зачёт
1.3	Педагогический и врачебный контроль. Самостоятельная регистрация тестов	2	2		Лекция	Педагогический контроль. Самоконтроль
1.4	Значение разминки, её содержание перед УТЗ, забегами, соревнованиями	2	2		Лекция	Собеседование
1.5	Понятия переутомления и перенапряжение организма, их профилактика	2	2		Лекция	Устный зачёт
1.6	Техника и тактика прохождения на длинной и короткой дистанции	2	2		Лекция	Устный зачёт
1.7	Тактика распределения сил на коротких и длинных дистанциях	2	2		Лекция	Устный опрос
1.8	Форсирование темпа и ритма работы, автоматизм выполнения действий.	2	2		Лекция	Устный зачёт
1.9	ОФП и СФП. Средства и методы их развития	2	2		Лекция	Устный зачёт
1.10	Особенности тренировки в подготовительном. Соревновательном и переходном периоде годичного цикла	2	2		Лекция	Устный зачёт
II	Практическая подготовка	184	-	184		
1	Общая физическая подготовка специальной направленности	42	-	42		
1.1	Бег на различные дистанции, кроссы	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
1.2	Спортивные игры, эстафеты	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.3	Гимнастические упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.4	Метания, прыжки. Много скоки	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.5	Упражнения с эспандером, отягощениями, кувалдой	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.6	Упражнения с гирями	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2	Специальная физическая подготовка	42	-	42		
2.1	Развитие силовой выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.2	Развитие скоростной выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.3	Совершенствование	7	-	7	УТЗ	Поэтапный

	координационных способностей					контроль
2.4	Рывково-тормозные движения	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2.5	Статические упражнения	7	-	7	УТЗ	Экспресс оценка
2.6	Совершенствование взрывной силы	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90		
3.1	Совершенствование техники прохождения личной дистанции	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.2	Совершенствование техники прохождения дистанции-связка	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.3	Техника прохождения этапа параллельные перила	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.4	Прохождение этапов с восстановлением перил	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.5	Прохождение этапа спуск с организацией перил	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.6	Прохождение этапа навесная переправа с организацией перил	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.7	Совершенствование прохождения дистанции-связка с этапами с организацией и восстановлением перил	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.8	Организация верхней командной страховки	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.9	Техника и тактика прохождения этапа подъем с верхней командной страховкой	6	-	6	УТЗ	Текущий контроль
3.10	Сбор веревок для дальнейшего передвижения по дистанции	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.11	Тактика прохождения этапов в природной среде	9	-	9	УТЗ	Текущий контроль
3.12	Техника и тактика прохождения этапа бревно с организацией перил	12	-	12	УТЗ	Оперативный контроль
4	Контрольные испытания	2		2		
4.1	ОФП	1		1	Контрольный урок	Тесты
4.2	СФП	1		1	Контрольный урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	8		8		
5.1	Внутриклубные	2		2	Соревнования	Анализы видеозаписи
5.2	Городские	2		2	Соревнования	Педагогический контроль
5.3	Республиканские	2		2	Соревнования	Педагогический контроль
5.4	Всероссийские	2		2	Соревнования	Медицинский контроль
Итого за период обучения		204	20	184		



## Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
I	Теоретическая подготовка	25	25	-	Вводный урок	Устный опрос
2	Правила поведения и ТБ на УТЗ и соревнованиях по спортивному туризму	1	1	-	Сообщение	Собеседование
3	Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2	2	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
4	Значение разминки, её содержание перед УТЗ и соревнованием	2	2	-	Лекция	Устный опрос
5	Периодизация годичного тренировочного цикла	2	2	-	Лекция	Устный опрос
6	Критерии эффективности прохождения длинной дистанции.	2	2	-	Лекция	Устный опрос
7	Прохождение дистанции-личная в природной среде	2	2	-	Лекция	Собеседование
8	Автоматизм выполнения действий на этапах, их слитное выполнение	2	2	-	Лекция	Устный опрос
9	Правила соревнований, главная судейская коллегия. Обязанности и правила главного судьи и членов судейской коллегии	2	2	-	Лекция	Устный зачёт
10	Значение педагогического контроля и самоконтроля спортсмена	2	2	-	Лекция	Проверка дневника самоконтроля
11	Педагогические, психологические и медико-биологические средства восстановления работоспособности	2	2	-	Лекция	Дневник спортсмена (просмотр)
12	Анализ соревновательной деятельности	2	2	-	Лекция	Просмотр протоколов, видеозаписи
II	Практическая подготовка	174	-	174		
1	Общая физическая подготовка	33	-	33		
1.1	Развитие физических качеств «круговым» методом	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
1.2	Развитие скоростно-силовых качеств	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
1.3	ОРУ для развития координации	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
1.4	СПУ для развития взрывной силы	5	-	5	УТЗ	Поэтапный контроль
1.5	Развитие общей и специальной выносливости	7	-	7	УТЗ	Поэтапный контроль
2	Специальная физическая подготовка	42	-	42		
2.1	Упражнения отягощением.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.2	Упражнения на снарядах	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль

2.3	Упражнения по методике «Табата»	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.4	Прыжковые упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.5	Специальные беговые упражнения	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
2.6	Кроссовая подготовка с ускорениями на отрезках 30-60 м.	7	-	7	УТЗ	Текущий контроль
3	Технико-тактическая подготовка	90	-	90		
3.1	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) в прохождении дистанции-связка	10	-	10	УТЗ	Текущий контроль
3.2	Забег с выполнением упражнений на отработку элементарных действий	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.3	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольный урок	Итоговое занятие
3.4	СТТМ в прохождении командных дистанций	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
3.5	Отработка прохождения этапа параллельные перила с организацией перил	10	-	10	УТЗ	Педагогический контроль
3.6	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольный урок	Итоговое занятие
3.7	СТТМ в прохождении длинных командных дистанций	20	-	20	УТЗ	Наблюдение
3.8	Отработка прохождения этапа параллельные перила с организацией перил на дистанции-связка и дистанции-группа	5	-	5	УТЗ	Педагогический контроль
3.9	Контрольные забеги	2	-	2	Контрольный урок	Итоговое занятие
3.10	Работа на лапах – совершенствование индивидуальной манеры прохождения дистанции	4	-	4	УТЗ	Оперативный контроль
3.11	Техника и тактика прохождения этапов в определенном порядке	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов
3.12	Тактика прохождения этапов через водную преграду	4	-	4	УТЗ	Анализ УТЗ, забегов, соревнований
3.13	Работка с компасом и картой, прохождение дистанций спортивного ориентирования	3	-	3	УТЗ	Анализ видеозаписи забегов. соревнований
4	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольный урок	Тесты
5	Участие в соревнованиях	10	-	10	Соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
6	Инструкторская и судейская практика	8	-	8		
6.1	Составление план-конспект урока и проведение подготовительной части	2	-	2	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт

	занятия					
6.2	Выполнение обязанности секретаря, помощника судьи этапа, судьи этапа на внутриклубных соревнованиях и забегах	6	-	6	Лекция, беседа	Наблюдение, зачёт
Итого за период обучения		204	25	174		

## Содержание программы 1-2 года обучения «Стартовый уровень» спортивно-оздоровительный этап

### **I. Теория (1 год обучения - 6 часов; 2 год обучения - 10 часов).**

1. Правила поведения и ТБ на УТЗ физическими упражнениями (2 часа).

Ознакомить с правилами поведения и основами ТБ во время занятий ФУ на спортплощадках и в спортивных залах.

2. Правила подвижных и спортивных игр (2 часа).

Подвижные игры: «лапта, попрыгунчики, падающая палка, увернись от мяча, не коснись каната»

Спортивные игры «футбол, баскетбол по упрощенным правилам»

3. Круговой метод тренировки (1 час).

Правила перехода к станциям, режим работы и отдыха, переход к следующей станции, количество повторений и подходов.

4. Спортивное оборудование и инвентарь. Правила выбора и эксплуатации (1 час).

Перчатки, каски, веревки, карабины, ФСУ, обувь. Туристское оборудование и снаряды.

5. Врачебный контроль и самоконтроль (1 час).

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные (вес, пульс и т.д.) и субъективные данные (сон, аппетит, настроение и т.д.).

6. Гигиена закаливания, режим дня и питания (2 часа).

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

7. Спортивный туризм в РФ и РТ (1 час).

Краткий обзор истории спортивного туризма, его оздоровительное, прикладное и воспитательное значение.

8. Общая характеристика техники и тактики в спортивном туризме (2 часа).

Классификация и терминология. Передвижение на этапах.

9. Правила соревнований по спортивному туризму (1 час).

Значение и виды соревнований.

10. Морально-волевая подготовка юного спортсмена (3 часа).

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность и их значение для развития волевых качеств.

### **II. Практика (1 год обучения -130 часов; 2 год обучения -194 часа).**

1. Общая физическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо, прежде всего, развивать быстроту движений посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, бег на коротких дистанциях, эстафеты.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость. Для этого применяют гимнастические и акробатические упражнения, ОРУ с предметами, упражнения на растягивания.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные и специально-подготовительные упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата (кувырки, вращения).

3. Техничко-тактическая подготовка.

Важно стремиться к тому, чтобы дети младшего возраста(1-3 классы начальной школы) овладевали основами техники целостного упражнения. А не его отдельными деталями.

Одевание и снятие страховочной системы.

Передвижение на этапах: навесная переправа, спуск по перилам, подъем по стенду с зацепами, подъем по перилам. Движение со старта и финиширование.

Техника перестежек на этапах: подход к этапу, уход с этапа, работа со страховкой.

Техника передвижения между этапами: развороты в зависимости от параметров этапа.

Техника подготовки веревок: перед стартом, при работе на этапе, после финиша, для длительного хранения

4. Контрольные испытания.

Сдача нормативов в конце учебного года.

## **Содержание программы 3-4 годов обучения «Базовый уровень» этап начальной специализации**

### **I. Теория (12 часов).**

1. Спортивный туризм в мире, России, Республике Татарстан (2 часа).

Сопутствующие спортивному туризму виды спорта (скалолазание, спортивное ориентирование, в программе олимпийских игр. Чемпионаты и первенства мира, Европы, России и Республике Татарстан. Результаты выступлений российских туристов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования туристов. История спортивного учреждения, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье (2 часа).

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, ожогах. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Особенности экипировки туристов. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Экипировка в спортивном туризме (2 часа).

Выбор спортивного инвентаря, уход и хранение. Обязывание страховочной системы. Вес и предназначение снаряжения, длины усов самостраховки, туристские узлы, специальное снаряжение.

4. Основы технико-тактической подготовки (4 часа).

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Основные элементы техники спортивного туризма: перестежки; передвижения на этапах; движение от этапа к этапу; подготовка снаряжения к старту; сбор веревок и их транспортировка. Взаимосвязь техники и тактики. Планирование и прохождение дистанции. Индивидуальная манера прохождения дистанции. Прохождение длинных и коротких дистанций в природной среде и в закрытых помещениях.

5. Правила соревнований по спортивному туризму (2 часов).

Деление участников по возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях по спортивному туризму. Правила поведения на соревнованиях, перед выходом на старт, на дистанции во время прохождения, после финиша. Определение победителя забега и соревнований.

### **II. Практика (192 часа).**

1. Физическая подготовка (60 часов)

- Строевые упражнения: построения, перестроения, ходьба и бег в строю.
- Общеразвивающие гимнастические упражнения: с набивными мячами, скакалками, собственным весом. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола. Элементы акробатики.
- Подвижные игры и эстафеты: с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий.
- Спортивные игры: русская лапта, баскетбол, футбол, регби.
- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорениями на отрезке 30-60 метров. Метание теннисного мяча, прыжки в длину с места и с разбега.

2. Специальная физическая подготовка (46 часов)

- Упражнения для развития специальной силы: эспандер лыжника, прыжки с места, вис на перекладине и др.
- Упражнения для развития быстроты: выполнение прыжков с гантелями в руках и без них, передвижение по навесной переправе в максимальном темпе без перестежек.
- Упражнения для развития выносливости: спортивные и подвижные игры до 40-60 мин., цикличная

работа на туристских этапах.

- Упражнения для развития ловкости: упражнения на легких снарядах и упражнения с партнером, спортивные игровые занятия.
- Упражнения для развития гибкости: движения с большой амплитудой, наклоны, упражнения на растяжку.
- Упражнения для развития равновесия: кувырки, вращения в полу наклоне, колесо, быстрые наклоны туловища, выпрыгивания.

### 3. Технико–тактическая подготовка (80 часов)

- Движение на этапах: постановка рук и ног при движениях на этапах.
- Перестежки от этапа к этапу без потери страховки/само страховки.
- Передвижение между этапами.
- Основы техники прохождения подъема по стенду с зацепами.
- Основы техники прохождения этапа подъем по перилам без использования ножных зажимов.
- Приземления на этапе спуск.
- Туристские узлы и их назначение.

### 4. Контрольные испытания (2 часов)

### 5. Участие в соревнованиях (4 часа)

Участие на внутренних соревнованиях, городских и республиканских.

На этом этапе начальной спортивной специализации годичный цикл учебно-тренировочного процесса целесообразно совмещать с периодом учебы в школе, т.е. с сентября по август, поэтому полугодичные циклы определить:

Первый цикл - с 1 сентября по 15 марта.

Второй цикл- с 15 марта по 1 сентября.

Организацию и содержание тренировочной работы в полугодиях надлежит организовывать таким образом, чтобы средства первой половины года были специальной направленности, что объясняется оптимальным состоянием занимающихся (после летних каникул, естественная витаминизация, закаливание и вообще отдых). Смещение средств ОФП во второе полугодие вызвано необходимостью избежать весьма вероятных в конце учебного года физических, психических, эмоциональных и прочих перегрузок. В группах спортивный туризм (СТ) - 3,4 годов обучения учащийся должен научиться самостоятельно принимать решение тактике прохождения определенных этапов и всей дистанции в целом, а не выполнять отдельные приемы прохождения. Удельный вес объема средств постепенно увеличиваются с 47% до 50%, при этом необходимо соблюдать два условия:

1. СФП должна максимально соответствовать соревновательным требованиям;
2. Объем средств собственно соревновательной подготовки на первом году (СТ) должен быть минимальным.

Увеличение доли средств СФП должно быть оптимальным (не больше, но не меньше), т.к. чрезмерное увеличение приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов организма. Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является углубленное изучение и совершенствование техники прохождения этапов. Специальная техническая подготовка начинающего туриста-спортсмена (СТ-3, 12-13 лет) представляет собой обучение его стандартной технике прохождения этапов (спуск, подъем, навесная переправа, подъем по стенду, бревно маятником). Далее процесс обучения соответствует этапу углубленного разучивания технических приемов (здесь двигательное умение частично переходит в навык) - этот этап приходится на возраст 13-14 лет.

На стадии завершения этапа начальной спортивной специализации выходными критериями обучающегося определены: хорошая техника прохождения этапов, солидный объем соревновательного опыта и главное целостная соревновательная деятельность. То есть он должен оперировать связками приемов преодоления дистанции (навесная переправа-спуск, подъем по стенду с зацепами - спуск, подъем по перилам - навесная переправа и т.д.), а не выполнять отдельные приемы прохождения с паузами отдыха между ними.

Учащиеся СТ-3 в течение года должны принять участие не менее чем в 3-5 соревнованиях.

Учащиеся СТ-4 в течение года должны принять участие не менее чем в 5-7 соревнованиях.

## **Содержание программы 5 год обучения «Базовый уровень» - этап углубленной тренировки**

### **I. Теория (20 часов)**

1. Пути повышения спортивного мастерства соревнующегося спортсмена (4 часа)  
Индивидуализация целей и задач на спортивный (учебный) год. Анализ недостатков подготовленности и выбор путей повышения спортивного мастерства туристов 5 года обучения.
2. Педагогический и врачебный контроль. Физические возможности и функциональные состояния организма спортсмена (6 часов). Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования, резервы функциональных систем организма и факторы, обуславливающие работоспособность туриста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния туриста в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значения разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, тренировочными забегами и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.
3. Техника и тактика прохождения коротких и длинных дистанций (6 часов). Техника прохождения в зависимости от класса сложности дистанции. Критерии эффективности прохождения дистанции (отсутствие лишней действий, четкость и слаженность действий, умения сочетать расслабление мышц ног с мгновенным напряжением во время бега на дистанциях в природной среде, сбор веревок, подход и уход с этапа). Координация, амплитуда и правильность движений, а также темп и ритм работы на этапах и дистанции. Автоматизм выполнения технических действий, умение подобрать необходимое снаряжение.
4. Основы методики тренировки туриста (4 часа). Основные средства и методы физической подготовки туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **II. Практика (184 часа)**

#### **1. Физическая подготовка (42 часа)**

- ОРУ с медицин боллом и различными отягощениями.
- Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и руках.
- Упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах.
- Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

#### **2. Специальная физическая подготовка (42 часа)**

- **Общеразвивающие упражнения:** бег, упражнения с отягощениями с малыми и средними весами.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол в среднем и высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой, имитация прохождения.
- Упражнения на туристских снарядах.

#### **3. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).**

- Совершенствование быстроты передвижений.
- Совершенствование техники перестежек.
- Совершенствование техники движения на этапе.
- Совершенствование техники движения между этапами.
- Техника прохождения этапов с организацией перил и командной страховки.

#### **4. Контрольные испытания (2 часа).**

#### **5. Участие в соревнованиях (8 часов).**

Согласно календарю соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на возраст, когда завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные

упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевать умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе прохождения дистанции.

На стадии завершения этапа выходными критериями ученика определены: автоматизм и стабилизация выполнения связанных действий (перестежка-работа на этапе-перестежка) в условиях прохождения этапа в природной среде и дистанции в закрытых помещениях; умения и навыки рассчитывать силы и тактические действия в соревновательных условиях.

Учащиеся СТ-5 в течение года должны принять участие не менее чем в 6-8 соревнованиях.

## **Содержание программы 6 года обучения «Продвинутый уровень»- этап спортивного совершенствования.**

### **I. Теория (25 часов).**

1. Основы совершенствования спортивного мастерства (5 часов).

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий туристов группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей туристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2. Основы методики тренировки (5 часов).

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке туристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных туристов-спортсменов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности настроения тренировочных занятий, микроциклов, мезо циклов и макроциклов подготовки туристов-спортсменов различной квалификации.

3. Анализ соревновательной деятельности (5 часов).

Особенности изучения соревновательной деятельности в спортивном туризме. Индивидуальная оценка показателей факторов реализации (эффективность прохождения этапа, эффективность перестежек, уход от - и подход к этапу и др.) технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности туристов-спортсменов в соревнованиях годичного цикла. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Основы комплексного контроля в системе подготовки туриста-разрядника (5 часов).

Задачи и организация контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях, показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния туристов-разрядников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия (5 часов).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие (психотренинг); дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и БАД; адаптогены (женьшень, элеутерококк, лимонник и др.). Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях физкультурного центра и учебно-тренировочного сбора.

### **II. Практика (174 часа).**

1. Физическая подготовка (33 часа).

Повышение уровня физических качеств посредством применения специализированных комплексов общеразвивающих упражнений в среднем темпе.

### 1. Специальная физическая подготовка (36 часов).

- Спортивные игры: футбол, баскетбол в высоком темпе, соревновательный метод.
- Специально-подготовительные упражнения: имитация прохождения, прыжки со скакалкой.
- Упражнения на туристских снарядах: навесная переправа, бухта 100 метров, стенд с зацепами.
- Упражнения в парах: парные забеги, дистанция-связка.

### 2. Техничко-тактическая подготовка (90 часов).

- Совершенствование технико-тактических действий (ТТД) на личных дистанциях и дистанции-связка.
- Совершенствование ТТД: подготовительные действия, подготовка снаряжения, тактика взаимодействия на дистанции-связка, планирование прохождения дистанции и изменение ТТД по ходу прохождения дистанции.

### 3. Контрольные испытания (2 часа).

### 4. Участие в соревнованиях (10 часов).

Принять участие в 2-3 основных и 5-6 вспомогательных соревнованиях.

### 5. Инструкторская и судейская практика (8 часов).

Проведение занятий с различной напряженностью. Организация и проведение соревнований внутри спортивного клуба. Практика судейства.

Одним из основных направлений тренировки является подготовка и участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактики в забеге на дистанции.

## Планируемые результаты

Уровни	Критерии	Результаты
Стартовый	<b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</li><li>• формирование широкого круга двигательных умений и навыков</li><li>• освоение основ техники по виду спорта «спортивный туризм»</li><li>• всестороннее гармоничное развитие физических качеств</li><li>• укрепление здоровья</li><li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li><li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li></ul>	<b>Предметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом</li><li>• сформирован широкий круг двигательных умений и навыков</li><li>• освоены основы техники по виду спорта «спортивный туризм»</li><li>• гармонично развиты физические качества</li><li>• крепкое здоровье</li><li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li><li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li></ul>
	<b>Метапредметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li><li>• умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li><li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы</li></ul>	<b>Метапредметные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</li><li>• умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li><li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения</li></ul>



	<p>действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>	<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</li> </ul>
	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</li> <li>• Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение;</li> <li>• Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.</li> <li>• Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.</li> <li>• Сформирована ценность здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>Базовый</b>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</li> <li>• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• формирование спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышенный уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки</li> <li>• имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм»</li> <li>• сформирована спортивная мотивация</li> <li>• крепкое здоровье</li> <li>• соблюдает установленный режим дня.</li> <li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.</li> <li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в</li> </ul>

<p>учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.</li> </ul>	<p>учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</li> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> <li>• развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.</li> </ul>
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения;</li> <li>• Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</li> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.</li> <li>• Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду.</li> <li>• Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены</li> </ul>

	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ценности продуктивной организации совместной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы ценности здорового образа жизни.</li> </ul>
Продвинутый	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение функциональных возможностей организма</li> <li>• совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки</li> <li>• стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</li> <li>• поддержка высокого уровня спортивной мотивации</li> <li>• укрепление здоровья</li> <li>• знание истории развития спортивного туризма.</li> <li>• соблюдение установленного режима дня.</li> <li>• знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> <li>• владение комплексами физических упражнений.</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высокие функциональные возможности организма</li> <li>• сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки</li> <li>• демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях</li> <li>• обладает высоким уровнем спортивной мотивации</li> <li>• крепкое здоровье</li> <li>• знает историю развития спортивного туризма.</li> <li>• соблюдает установленный режим дня.</li> <li>• знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.</li> <li>• соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным туризмом.</li> <li>• владеет комплексами физических упражнений.</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> <li>• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</li> <li>• умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</li> <li>• умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</li> <li>• умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</li> <li>• владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</li> <li>• умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>	<p>выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> <li>• умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>• Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду,</li> <li>• Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</li> <li>• Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера</li> <li>• Сформированность ценности здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству.</li> <li>• Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</li> <li>• Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду,</li> <li>• Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики,</li> <li>• Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</li> <li>• Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера</li> <li>• Сформированы ценности здорового образа жизни.</li> </ul>

## Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы

### 2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проходят на территории и в спортивных залах, соответствующих требованиям техники безопасности, СанПиН на базе школ города, в парках и лесах города. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В

спортивных залах имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: Спортивное снаряжение:

- Стенд с зацепами – 1-4 шт.
- Спортивные системы.
- Веревки диаметром 10 мм.
- Карабины.
- Жумары.
- Перекладина – от 2 шт.
- Шведская стенка – от 5 шт.
- Скамейки
- Гантели - (3-5 кг)
- Скакалки – 10 шт.
- Каски.
- Спусковые устройства.
- Личный инвентарь туриста-спортсмена:
  - Перчатки устойчивые к истиранию
  - Форма беговая
  - Спортивная обувь.

Обучающиеся занимаются спортивным туризмом в специальной экипировке (каска, перчатки, спортивная одежда и обувь). В залах имеются специализированные опоры для организации технических этапов дистанции. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется склад или комната для хранения снаряжения. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видео-уроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель, системы электронного хронометража.

### Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся	Карточки, иллюстрации стоек, дидактические игры	Магнитофон, видеоманитофон, CD диски, DVD диск, спортивное оборудование, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Общая физическая подготовка	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации	Спортивное оборудование и инвентарь	Самостоятельная работа

		материала			
Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки, карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель, туристское снаряжение и инвентарь	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Технико-тактическая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные Интернет-ресурсы	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самост. работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Спортивное оборудование, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Аттестация учащихся	Тестовое задание, групповой тест	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка	Тестовые задания Портфолио учащихся	Мультимедийное оборудование	Тестовые задания и упражнения

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

- Педагогические наблюдения
- Просмотр и анализ врачебно-физкультурных карт, дневников самоконтроля туриста.
- Контрольные занятия.
- Разбор и анализ забегов на УТЗ.
- Анализ соревновательной деятельности и определение эффективности технико-тактических действий.
- Тестирование учащихся.
- Сдача промежуточных и итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для отслеживания образовательных результатов необходимо использовать различные формы подведения итогов реализации программы, а именно:

- ведение мониторинга качества образования;
- наличие протоколов соревнований для составления рейтинга туристов;
- просмотр карт углубленных медицинских осмотров;
- отслеживание динамики показателей сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- проверка дневников самоконтроля спортсмена;
- проведение педагогических наблюдений соревновательных забегов и составление модели успешной соревновательной деятельности туристов.

## **Оценочные материалы по теории программы**

### **Для обучающихся 1 года обучения**

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим дня юного спортсмена.
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка туриста.

### **Для обучающихся 2-3 годов обучения**

1. Техника безопасности на занятиях в зале и спортивной площадке.
2. Режим для юного спортсмена
3. Основные правила в подвижных и спортивных играх.
4. «Круговая тренировка» и правила прохождения станций.
5. Основные правила соревнований по спортивному туризму.
6. Назначение утренней гигиенической гимнастики.
7. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
8. Права и обязанности участника соревнований по спортивному туризму.
9. «Круговой» и «Повторный» методы тренировки.
10. Основные правила выполнения разминки в начале тренировки.

### **Для обучающихся 4 года обучения**

1. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатация и хранение.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (перестежки, передвижения на этапах, передвижение между этапами) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки туриста.
5. Основные команды судьи стартера, его обязанности.

### **Для обучающихся 5 года обучения**

1. Экипировка туриста, правила выбора, эксплуатации и хранения.
2. Правила подвижной игры «русская лапта».
3. Классификация технических действий (перестежки, передвижения на этапах, передвижение между этапами) и их разновидности.
4. Способы повышения физической подготовки туриста.
5. Основные команды судьи стартера, его обязанности.
6. Для чего ежегодно проводят тестирование ФК.
7. Способы повышения морально-волевой подготовки.
8. Обязанности судьи этапа.

### **Для обучающихся 6 года обучения**

1. Влияние разминки на эффективность технических действий в условиях соревнований.
2. Методы психологической подготовки к старту.
3. Методы контроля за развитием ОФП и СФП.
4. Основные обязанности главного судьи соревнований по спортивному туризму.
5. Меры профилактики спортивного травматизма.
6. Что такое «оптимальное физическое и психологическое состояние».
7. Наблюдение и анализ прохождения дистанции потенциальными лидерами соревнований.
8. В чем заключается тактика «старта с задержкой».

## Диагностический инструментарий по практической части программы

№ п/п	Содержание занятий	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"			"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-5	СТ-8
1	Бег 30 м (сек) Мальчики (Девочки)	6,2-6,9-5,4 (6,4-6,2-5,6)	5,7-5,5-5,1 (6,0-5,8-5,3)	5,6-5,4-5,0 (5,9-5,7-5,2)	5,5-4,8-4,7 (5,8-5,6-5,1)	4,8-4,7-4,6 (5,6-5,4-5,0)	4,5-4,9 (5,5-4,8)
2	Бег 11 мин (м) Мальчики	2100-2250-2350	2400-2450-2500	2500-2550-2600	2600-2650-2700	2700-2850-3000	3000-3100
3	Прыжок с места (см) Мальчики (Девочки)	150-155-165 (110-115-135)	175-180-185 (125-130-150)	185-190-195 (140-145-165)	195-200-205 (150-155-175)	200-210-220 (160-170-185)	220-250 (170-190)
4	Подтягивание (раз) Мальчики	1-3-5	5-6-7	7-8-9	9-10-11	10-13-15	15-25
5	Отжимание (раз) Мальчики (Девочки)	10-16-17 (4-5-11)	10-15-20 (5-7-12)	15-20-25 (7-8-14)	20-25-30 (7-9-15)	25-30-35 (9-10-16)	30-50 (10-25)
6	Время прохождения личной дистанции в закрытых помещениях Мальчики (Девочки)	7-6-5 минут (8-7-6 минут)	5-3,5-2,5 минуты (6-4-3 минуты)	3:00-2:40-2:30 (4-3-2 минуты)	1:59-1:45-1:30 (2:20-1:55-1:40)	1:30-1:15-1:10 (1:50-1:35-1:20)	1:20-1:10-0:59 (1:45-1:25-1:15)

Каждый тест оценивается по пятибалльной системе. Уровень освоения программы обучающимися определяется по уровням:

№ п/п	Достигнутый уровень	"Стартовый уровень"		"Базовый уровень"			"Продвинутый уровень"
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной специализации		Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
		8-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-16 лет	16-18 лет
		СТ-1	СТ-2	СТ-3	СТ-4	СТ-6	СТ-6
1	Эффективный	Выше 3,6		Выше 4,0		5,0	
2	Оптимальный	3,3 - 3,6		3,7 - 4,0		4,5-5,0	
3	Низкий	Ниже 3,3		Ниже 3,7		Ниже 4,5	

2. Обучающиеся, не сдавшие промежуточные или итоговые контрольные нормативы в связи с болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами, сдают тестирование по теоретическим вопросам.



## Список литературы

1. Алексеева, Н.К. Туризм : Учебник / Н.К. Алексеева. - М.: Флинта: Московский психолого-социальный университет, 2012. – 336 с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - М.: Издательство Игоря Балобанова, 2012. - 80 с.
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма/ А.В. Бабкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 256 с.
4. Борисов, П.С. Технология спортивного туризма: Учебное пособие / П.С. Борисов. - Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
5. Бутко, И.М. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: Учебное пособие / И.М. Бутко [и др.]. – М.: [МарТ], 2010. - 336 с.
6. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2013. - 224 с.
7. Ильин, И.А. Энциклопедия выживания / И.А. Ильин. - М.: Эксмо, 2010. – 360 с.
8. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебное пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2012. – 292 с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2002. – 208 с.
10. Козлова, Ю.В. Краеведение. Внеклассная работа по истории, географии, биологии и экологии: Методическое пособие / Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2011. - 128 с.
11. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста/ А.А. Коструб. - М.: Профиздат, 1997. - 240 с.
12. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: Часть 1: Учебное пособие / Т.А. Кравчук. – Омск: СибГУФК, 2010. - 192 с.
13. Безопасность жизнедеятельности: обеспечение безопасности в туризме и туристской индустрии: Учебное пособие / Ю.Г. Сапронов [и др.]. - Ростов-на-Дону : [Феникс], 2010. - 275 с.
14. Суханов, А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе/ А.П. Суханов. - Красноярский государственный университет, 2010. – 91 с.
15. Чрезвычайные ситуации : Энциклопедия школьника / С.К. Шойгу [и др.]. - М.: ООО ПКФ «Монтажспецстрой», 2004. - 400 с.
16. Донести до потомков наследие предков/ Н.И. Волков // Вестник юного туриста. - 2014. - №25. - С.30-32.

## Приложение №1

### Описание общей методики работы

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Турист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную секцию на соревнованиях.

**Воспитание морально-волевых качеств** начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных туристов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной секции, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Учебное занятие – одна из важных форм основных туристских занятий. Оно направлено на изучение нового материала, главным образом технического характера, или на повторение пройденного ранее и применяется в педагогической работе не только с новичками, но и с квалифицированными спортсменами-туристами.

Занятия, направленные на **изучение техники**, должны проходить в спокойной обстановке и в размеренном темпе, которые помогают занимающимся сосредоточить

углублённое внимание на учебных задачах, особенно на технике выполнения изучаемого материала.

Однако наряду с этим, чтобы занимающиеся при выполнении технических упражнений не были излишне напряжены и скованные из-за боязни высоты, а также имели бы и практику в состязаниях с более сильными соперниками, необходимо периодически разрешать им использовать нестандартные техники прохождения под особым контролем педагога.

**Учебно-тренировочное занятие** совмещает задачи обучения и тренировки. Частные задачи в этом занятии в основном направлены на то, чтобы устранить недостатки в технике и совершенствовать отдельные технические навыки в конкретных тактических действиях. Частные задачи тренировки туриста определяются в каждом занятии в соответствии с его индивидуальными особенностями, его манерой прохождения и специальными приемами, с помощью которых турист предполагает добиться победы.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование туриста в технике выполнения приёмов, проводятся в размеренном темпе. Действия спортсменов должны быть точными, слаженными, интенсивность упражнений – средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

В некоторых случаях, когда необходимо поработать с учеником над точностью и четкостью движений, используются методы многократных повторений элементарных действий. Это позволяет тренеру создавать в упражнениях с учеником самые различные тактические приемы и совершенствовать определённые комбинации технических действий. Однако такие упражнения никогда не могут заменить собой упражнения с партнёром в парных забегах.

Тренировочное занятие, посвящённое соревновательной практике, используется в основном для работы с туристами, активно участвующими в соревнованиях. В забегах, как основном упражнении этого занятия, в полной мере проявляются волевые качества, знания, умения и навыки туриста. В этом упражнении туристу предоставляется возможность самостоятельно и инициативно проявлять своё умение использовать технические приемы и тем самым вырабатывать собственную манеру прохождения дистанции.

В тренировочное занятие включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у туриста специфическую выносливость. Эти упражнения (с прохождением отдельных этапов и др.) распределяют в определённой последовательности по условиям дистанции и перерывам и выполняют в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения туриста.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность спортсмена, он приобретает специальную тренированность, привыкает к обстановке состязаний, чувствует себя уверенно. В данной программе тренировочные занятия применяются избирательно только на 3-м году обучения.

### **Педагогические принципы обучения**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с туристами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений спортсмена-туриста об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и туриста-спортсмена соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение туриста спортсмена должно идти от простого к сложному, и каждая новая тема должна быть

органически связана с предыдущей. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий туристов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

## **Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями туристов (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. В спортивном туризме используются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «пятнашки», «казаки-разбойники» и др. Также большое место в тренировке туристов занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации спортсменов-туристов при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил спортсмена в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же, как самостоятельная форма (прикидка, тренировочные забеги, соревнования).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- само проговаривания, само приказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видео - материалов;
- посещения соревнований.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

### Пояснительная записка

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

### Основные принципы реализации Программы

**1) Принцип системности.** Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

**2) Принцип гуманистической направленности воспитания.** Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

**3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся.** Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна,

если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

**4) Принцип природосообразности воспитания.** В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

**5) Принцип культуросообразности воспитания.** Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

**6) Принцип коллективности социального воспитания.** Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

**7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства.** Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и сильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

**8) Принцип адаптивности.** Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

**9) Принцип диалогичности социального воспитания.** Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

**10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога.** Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он

вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации Приказом от 5 мая 2018 г. №298н был утвержден профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», согласно которому воспитательная деятельность педагога дополнительного образования осуществляется в рамках преподаваемых занятий и досуговой деятельности. В ходе реализации раздела 3.1.2. Трудовая функция предполагается «Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы». Педагогу необходимо планировать и организовать подготовку досуговых мероприятий и проводить их.

Понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.

Создавать при подготовке и проведении досуговых мероприятий условия для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе, в том числе:

- привлекать обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию досуговых мероприятий (разработке сценариев), организации их подготовки, строить деятельность с опорой на инициативу и развитие самоуправления обучающихся;
- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;
- устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности.

Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий

Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.

### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография»(протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

### **Цели и задачи Программы**

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

**Целью** реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

**Для достижения цели необходимо решение следующих задач:**

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

### **Ожидаемые результаты**

#### На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

### **Направления деятельности (модули)**

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей;</li> <li>• популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных;</li> <li>• возрождение значимости больших много поколенных семей, профессиональных династий;</li> <li>• создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми;</li> <li>• создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.</li> </ul>
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>		



<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание семьи как основы российского общества;</li> <li>• наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;</li> <li>• элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи;</li> <li>• осознание ценности семьи и семейных традиций;</li> <li>• осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей;</li> <li>• уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;</li> <li>• повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей;</li> <li>• укрепление семейных взаимоотношений;</li> <li>• интерес к совместному досугу детей и родителей;</li> <li>• осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.</li> </ul>		
2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей;</li> <li>• содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения;</li> <li>• воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;</li> <li>• обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве;</li> <li>• представление о возможном негативном влиянии на морально- психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы;</li> <li>• демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения;</li> <li>• умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании.</li> </ul>		
3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;</li> <li>• развитие культуры межнационального общения;</li> <li>• формирование приверженности идеям интернационализма,</li> </ul>

		<p>дружбы, равенства, взаимопомощи народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>• развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>• формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>• разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;</li> <li>• ценностное отношение к своему национальному языку и культуре;</li> <li>• формирования политической культуры и правовой культуры, а так же патриотизма и культуры межнациональных отношений;</li> <li>• формирование неприятия антиобщественных норм поведения;</li> <li>• формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину.</li> </ul>		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества;</li> <li>• развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление российской гражданской идентичности;</li> <li>• ценностное отношение к своему национальному языку и культуре;</li> <li>• демонстрация патриотизма и гражданской солидарности;</li> <li>• наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города, республики;</li> <li>• интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, малой Родины;</li> <li>• уважение к защитникам Отечества</li> <li>• стремление активно участвовать в делах Центра и города.</li> </ul>		

5	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);</li> <li>• формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;</li> <li>• развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;</li> <li>• содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;</li> <li>• оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;</li> <li>• демонстрация основ нравственного самосознания личности;</li> <li>• проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам;</li> <li>• раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;</li> <li>• элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;</li> <li>• различие хороших и плохих поступков;</li> <li>• умение отвечать за свои поступки;</li> <li>• знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным;</li> <li>• отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач;</li> <li>• позитивное отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам.</li> </ul>		
6	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;</li> <li>• воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>• увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;</li> <li>• создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;</li> <li>• создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры;</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде;</li> <li>• знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства;</li> <li>• апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве.</li> <li>• представления о душевной и физической красоте человека;</li> <li>• формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного;</li> <li>• интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке;</li> <li>• интерес к занятиям художественным творчеством;</li> <li>• стремление к опрятному внешнему виду;</li> <li>• отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.</li> </ul>
7	Популяризация научных знаний среди детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века;</li> <li>• критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ;</li> <li>• овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий;</li> <li>• умение решать проектные задачи;</li> <li>• овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.;</li> <li>• наличие желания и готовности учиться;</li> <li>• потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании.</li> </ul>		
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>• формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</li> <li>• развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.</li> </ul>
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ценностное отношение к сохранению здоровья;</li> <li>• элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива);</li> <li>• умение сохранять и поддерживать собственное здоровье;</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий;</li> <li>• овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни;</li> <li>• понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</li> <li>• знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>• интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>• первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ul>		
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;</li> <li>• развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;</li> <li>• содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.</li> </ul>
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;</li> <li>• уважение к труду и творчеству старших и сверстников;</li> <li>• проявление способностей к реализации творческого потенциала,</li> <li>• сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели;</li> <li>• демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего;</li> <li>• демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию;</li> <li>• знания широкого спектра профессиональной деятельности человека;</li> <li>• первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов;</li> <li>• умение проявлять дисциплинированность, последовательность; и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий;</li> <li>• умение соблюдать порядок на рабочем месте;</li> <li>• бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам.</li> </ul>		
10	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира.</li> </ul>
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры;</li> <li>• развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе;</li> </ul>		

- элементарный опыт природоохранительной деятельности;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности;
- достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями.

### Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Поддержка семейного воспитания</b>		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
<b>2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов</b>		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь
2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
<b>3. Гражданское воспитание</b>		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь

3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
<b>4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</b>		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией -День конституции России	декабрь
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
<b>5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</b>		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
<b>6. Приобщение детей к культурному наследию</b>		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального	в течение года

	искусства	
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
<b>7. Популяризация научных знаний среди детей</b>		
7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
<b>8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>		
8.1	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5	Беседа « Питание и здоровье»	ноябрь
8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь
<b>9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</b>		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь



9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
<b>10. Экологическое воспитание</b>		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май