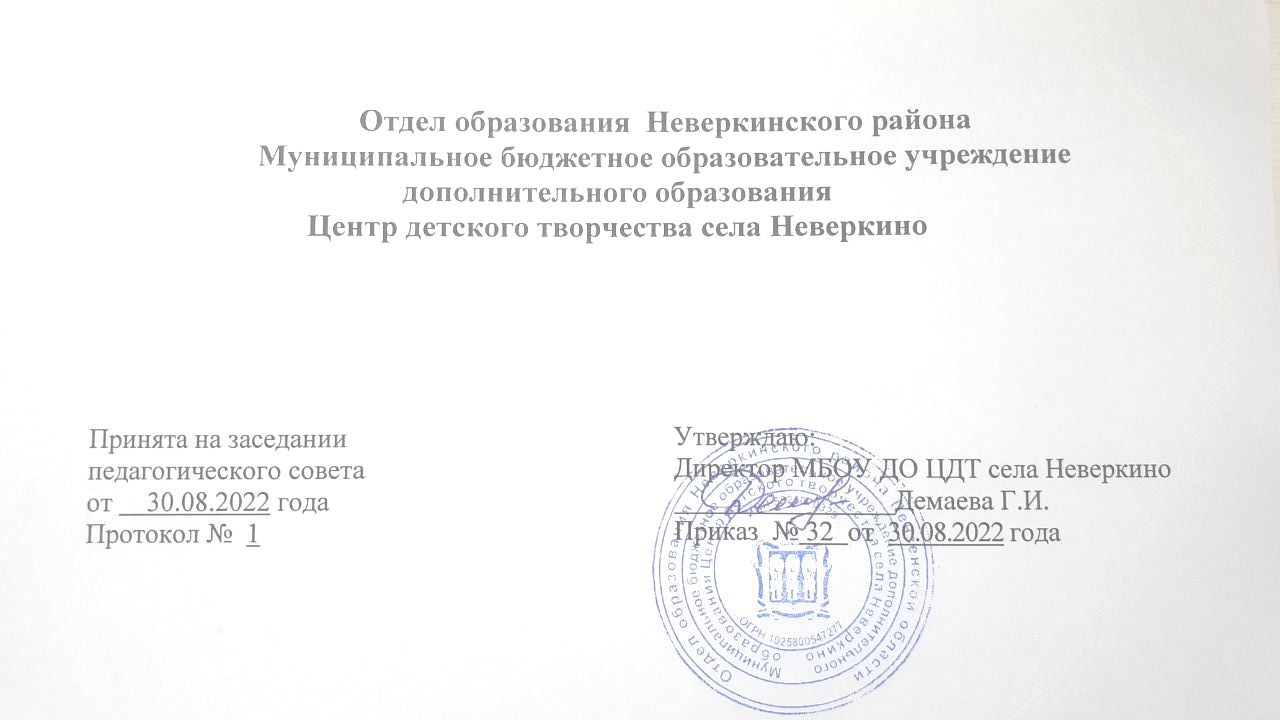
****

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«Туристы – краеведы»

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 4 года



Составитель программы: Тарасова О.А.

с.Неверкино,

Год разработки 2019 год

**Пояснительная записка**

Программа «Туристы - краеведы» туристско-краеведческой направленности, модифицированная, составлена на основе авторской программы«Туризм – моя жизнь» П.А. Скубашевского. Программа изменена: исключён раздел «Скалолазание» из-за отсутствия материально-технической базы, уменьшен срок реализации программы (с 7лет до 4 лет), уменьшено количество учебных часов базового и углубленного уровней.

Программа имеет три уровня освоения: ознакомительный, базовый, углубленный.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями

* Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом № 16 президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от24.12.2018;
* Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1276-р;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
* Приказа Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Порядка зачета организацией, осуществляющих образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. № 845/369;
* Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* Положением о системе поощрения в детском туризме (от 30мая 2018 г.);
* Устава МБОУ ДО ЦДТ села Неверкино.
* Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ЦДТ села Неверкино приказ №19 от 15.05.2020 г.;
* Положения об аттестации учащихся МБОУ ДО ЦДТ села Неверкино.

**Актуальность программы**

Программа актуальна для общества, так как в последнее время, как в школах, так и в учреждениях дополнительного образования области происходит сокращение объединений туристско-краеведческой направленности, которые смогли бы удовлетворить естественную потребность подростков к приключениям, романтике, экстриму.

Программа актуальна*,* так как занятия туризмом способствуют усвоению подростками универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут им жить в мире и согласии с самими собой, природой и обществом.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Невозможно научить человека чуткому и бережному отношению к тому, что его окружает, без воспитания в нем любви к природе, истории и культуре родного края.

Окружающая природа не всегда милосердна к человеку. За легкомыслие, неумение, незнание она наказывает самым жестоким образом. Ежегодно тысячи людей пополняют ряды любителей путешествий и всё более широкий размах приобретает самодеятельный спортивный туризм. Но романтика, общение с природой не терпит безграмотного и легкомысленного обращения с собой. Давно известно: от неумения до беды один шаг. Описаны десятки случаев, когда люди погибали от голода в окружении съедобных растений, о которых не знали, и дичи, которую не могли поймать, замерзали, не догадавшись соорудить даже примитивное убежище, умирали в муках жажды в двух шагах от воды. Для того, чтобы избежать проблемных ситуаций, которые могут возникнуть на природе, необходимо обучать детей, на, что нацелена программа «Туристы – краеведы».

Пензенский край и Неверкинский район имеет богатые культурно – исторические традиции. Но существует проблема недооценки культуры, как ведущей силы развития общества. В наши дни идет жестокая борьба между популярной и народной культурой. Происходит искажение истинно народной манеры: сдержанной, целомудренной, тонкой. Псевдонародная культура портит вкус людей, особенно подростков, которые как губка впитывают в себя все, что пропагандируется. Лучшим примером бережного отношения к наследию дедов и отцов являются старожилы родного края, сохраняющие предметы истории и культуры и тот мощный пласт духовности и семейных ценностей, заложенный в стародавние времена. Поэтому так важно приобщать подрастающее поколение к этим ценностям. И главным рычагом в этом является краеведческо – поисковая деятельность.

Актуальным является и то, что интересно организованные занятия по программе «Туристы – краеведы» способствуют отвлечению подростков от компьютеров, телефонов, бесполезного времяпровождения на улице в пользу занятия любимым делом. В походах, экспедициях, акциях и других мероприятиях учащиеся раскрепощаются, отходят от стереотипов поведения, педагог видит их с других, неожиданных сторон.

Занятия туризмом не дают такого развития мускулатуры, как бокс и борьба, но закалке туриста позавидуют многие спортсмены. Программа ориентирована на пропаганду здорового образа жизни, профилактику вредных привычек: табакокурения, алкоголизма, наркомании. Программа обеспечивает групповую и индивидуальную работу с детьми «группы риска», состоящими на профилактических учётах.

Программа способствует формированию гражданской активности, инициативы и целеустремленности подростков, которые способны разработать проекты по формированию привлекательного образа малой родины и содействию развития и возрождения родного села.

**Отличительная особенность программы**

В составлении программы использовались материалы программ, рекомендованных для системы дополнительного образования детей Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения при участии ГБОУ «Московская городская станция юных туристов» и Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова.

Теоретическую основу работы с детским туристическим объединением составляют идеи ведущих педагогов Я.Корчака, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского.

**Основные принципы построения программы**

-*дифференциации и индивидуализации*: учет физического, морально-волевого и функционального развития ребенка при определении индивидуальных нагрузок (весовых, объемных), при организации интенсивности тренировок:

-*природосообразности*: учет индивидуальных половозрастныхособенностей учащихся; опора на положительное в ребенке, развитие его инициативы и самостоятельности;

-*последовательности, постепенности и систематичности*: содержание программы строится по принципу усложнения учебного материала и увеличения физической, технической и информационной нагрузки в соответствии с возрастными и психологическими и индивидуальными особенностями учащихся;

- программа выстраивается на основе *личностно - ориентированного, деятельностного подхода* к обучению и воспитанию учащихся, когда формы деятельности продумываются и организуются с учетом интересов, возрастных особенностей учащихся и взрослых, социокультурного окружения, демографического состава коллектива.

Содержание программы включаетв себя:

- два базовых раздела «Введение» и «Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование»;

- тематические модули, которые позволяют осуществить комплексную подготовку физически развитого, социально адаптированного туриста.

***4 модуля*** являются ***инвариантными***. Это:

- «Кодекс туриста или правила поведения туристов»;

- «Оборудование и снаряжение для занятий туризмом»;

- «Первая помощь»;

- «ОФП и оздоровление организма».

Содержание инвариантных модулей способствует успешному освоению содержания 5 ***вариативных модулей*** программы. Это:

- «Ориентирование на местности»;

- «Краеведение и экология»;

- «Агитпоход»;

- «Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты";

- «Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции".

Порядок изучения и набор вариативных модулей определяется педагогом в соответствии с половозрастными, физическими и индивидуальными особенностями учащихся.

Важная роль в образовательном процессе по программе отводится родителям, которые вместе с детьми участвуют в организации тренировочных занятий, помогают разрабатывать маршруты походов; участвуют в создании видеороликов, презентаций, фотоальбомов; в приобретении современного оборудования. Это позволяет развивать ***семейный туризм*** в системе дополнительного образования.

*Семейный туризм* - один из способов укрепления детско - родительских отношений, представляет особую форму деятельности, способствующую установлению эмоционального контакта и сплочению семьи; взаимопониманию и сотрудничеству между детьми и родителями, реализации семейных ценностей; потребности в физической активности; способствует активной социализации детей и родителей.

В использовании воспитательного потенциала семейного туризма при реализации программы заключается ее *актуальность***;** в разработке методов и форм практической деятельности детей и взрослых и в создании условий воспитания учащихся средствами семейного туризма в системе дополнительного образования – ее *новизна.*

**Педагогическая целесообразность программы.**

Ведущей деятельностью учащихся является общение, стремление к самостоятельности, личностное самовыражение, самореализация, поэтому существенная роль при организации образовательного процесса отводится формированию постоянного детского коллектива (клуба), организации его самоуправления.

Коллектив клубного объединения «Робинзоны» – один из эффективных инструментов воспитательного воздействия на личность учащегося.В туристском клубе «Робинзоны» разработаны законы и традиции коллектива,собственная символика и атрибутика: эмблема, флаг, устав, гимн клуба, действует программа личностного роста внутри коллектива, и система самоуправления.

**Цель программы:** обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации,ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Программа направлена на решение следующих задач:

- изучение истории, культуры и природы родного края.

- изучение техники спортивного туризма;

- формирование основ безопасности жизнедеятельности;

- формированиепрактических навыков совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;

***-***воспитание личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

**Адресат программы**.Программа рассчитана на учащихсяв возрасте от 10 до 14 лет.

Каждый член объединения должен иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приёме их ребёнка в данное объединение).

Для участия в спортивных соревнованиях дети проходят медицинский осмотр и получают соответствующий допуск.

Рекомендуемый минимальный состав группы ознакомительного уровня обучения 15-20 человек, базового уровня обучения – 12 - 15 человек и на углубленном уровне – 10 человек.

Группы одновозрастные и формируются как от уровня освоения программы, так и от личных потребностей и способностей ребенка.

**Форма обучения**: очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

**Объём и сроки реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Количество часов в год |
| Ознакомительный уровень | 1 | 6 часов | 216 |
| Базовый уровень | 2 | 6 часов | 216 |
| 3 |
| Углубленный уровень | 4 | 6 часов | 216 |

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предус­матривается в течение учебного года (36 недель).

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предполагает *три уровня реализации*:

10-11 лет – *Ознакомительный* уровень;

11-13 лет – *Базовый* уровень;

13-14 лет – *Углубленный* уровень.

Программа «Туристы - краеведы» рассчитана на максимальную спортивно-техническую результативность, однако вариативность нагрузок и доступность маршрутов каждому учащемуся подбирается индивидуально с учетом его физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Ведущей формой в реализации образовательной программы «Туристы - краеведы» является туристский поход.

Поход в программе понимается как воспитательное пространство, способствующее социализации личности учащегося; совершенствованию его физической подготовки; умению налаживать межличностные отношения; формированию чувства коллективизма, ответственности, надежности, решительности, смелости, самостоятельности, толерантности.

При реализации программы используются различные формы походов: походы выходного дня, степенные, агитпоход, экспедиции,где создаются наиболее благоприятные условия для формирования постоянного детского коллектива.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участие в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Особое внимание при проведении занятий, тренировок, стартов и других мероприятий уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

**Содержание программы по уровням**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Цель | Содержание уровня | Содержание контроля | Психолого-педагогический мониторинг | Коллектив ТК как субъект воспитания, ступени роста воспитанника внутри коллектива | Участие родителей |
| **Ознакомительный уровень**  (длительность обучения 1 **год**) | Создание условий для развития у учащихся мотивации к занятиям через включение его в различные виды туристско-краеведческой и творческой деятельности ТК «Робинзоны» | -знакомство с законами, традициями, символикой, атрибутикой клуба  -знакомство с направлениями туризма, ориентированием;  -знакомство с основами туристского быта  -формирование умения пользоваться компасом, картой, определять стороны горизонта,  -изучение правил поведения на занятиях в природной среде  **-**изучениеправил техники безопасности и первой помощи при прохождении дистанций и движении по маршрутам спортивных походов  -участие в спортивно-туристской деятельности, путешествиях,  -включение в социально значимую деятельность ТК «Робинзоны»  Каникулярное время участие в походах и экспедициях | -проведение систематической педагогической и функциональной диагностики и тестирования обучающихся  (не менее 2х раз в течение года)  -участие в соревнованиях  по направлениям спортивного туризма, ориентированием,  -контроль за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на организм обучающихся и отслеживание динамики развития личностных, физических и творческих способностей детей  -ведение дневника «Личных достижений члена ТК Робинзоны» | -выявление склонностей детей к тому или иному направлению программы;  -разработка личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося;  -оценка содержания и оформления дневника наблюдений, фотоальбомов, паспорта достопримечательностей района, формирование видеотеки;  -мониторинг участия учащихся в соревнованиях по туризму;  -по итогам участия детей в походах вручение значков  «Первый поход».Подтверждение норматива на звание «Юный путешественник России» по степеням. | -соблюдение законов и традиций  -участие в коллективно-творческой и общественно-полезной деятельности ТК  -посвящение в члены ТК «Робинзоны»**,** присвоение звания  **«Новичок»** (обучающийся, не имеющий туристского опыта, с начальным уровнем физической подготовки, прошедший маршруты от 0 до 10 км в походах). | -совместные занятия детей и родителей  -активное включение родителей в подготовку и участие в походах  -повышение их компетенций в области туристско-краеведческой деятельности |
| **Базовый уровень**  (длительность обучения  **2 года**) | Формирование туристских и спортивных навыков, основ безопасности жизнедеятельности, формирование практических навыков совместной работы через активное участие в образовательной деятельности ТК «Робинзоны» | -обучение знаниям тактики и техники пешеходного, лыжного, вело туризма,  -изучение правил видов спорта: спортивный туризм, ориентирование  -совершенствование технических приёмов прохождения дистанций на пешеходных, лыжных дистанциях и дистанциях на средствах передвижения (вело),  - изучение правил оказания первой помощи пострадавшему в природных условиях  -отработка умений адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды  -исследовательская работа по истории и культуре своей страны, своего региона, района (сбор краеведческого, этнографического, фольклорного материала)  -включение обучающихся в коллективную творческую деятельность.  Каникулярное время: участие в учебно-тренировочных сборах, агитпоходе, краеведческой экспедиции, походы выходного дня. | -педагогическая и функциональная диагностика и тестирование обучающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий спортивным туризмом на их организм  -отслеживание динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей  -анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях, конференциях, конкурсах  - зачет на знания и умения оказывать первую помощьпострадавшему в природных условиях  -защита исследовательских работ, посвященных культурному наследию района, оформление краеведческого, этнографического, фольклорного материалов  - ведение дневника «Личных достижений члена ТК «Робинзоны»  -личное участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, агитпоходе, краеведческой экспедиции, походах | -своевременная корректировка дозировки объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок при разработке личностно-ориентированных достижений для каждого учащегося на базовом уровне;  - анализ результатов тестирования на знание и определение видов травм, алгоритма оказания первой помощи, выполнение правил поведения в экстремальных ситуациях;  - анализ действия членов туристской группы при прохождении маршрутов пеших походов;  - уровень представления результатов исследовательских работ на областной научно–практической конференции «Земля родная»; | - развитие коллектива ТК «Робинзоны»  -выявление лидеров  - включение обучающихся в структуру детского самоуправления и распределение поручений в структуре ТК | участие родителей в жизни ТК:  соревнованиях, слетах, путешествиях,экспедициях,походах, мероприятиях различного уровня.  Фото и видео наполнение странички ТК «Робинзоны» в социальных сетях |
| **Углубленный** уровень  (длительность обучения 1 **год**) | Обеспечение личностного развития,  достижение высоких спортивных результатов и  профессионального самоопределения учащихся | -организация работы по профессиональной ориентации обучающихся  -повышение спортивного мастерства обучающихся  -применение правила оказания первой помощи пострадавшему в природных условиях  -организация работы по развитию способностей и умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях  -ориентация учащихся на обучение в социально-педагогическом колледже по специальности «Педагог дополнительного образования туристско-краеведческой направленности»  -участие в региональных краеведческих проектах и экологических акциях  Каникулярное время: участие в агитпоходе, краеведческой экспедиции, туристских походах | -проведение контрольных тестов по функциональной и технической подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм  -медико-клинические исследования обучающихся  - тестирование на профессиональную пригодность  - тест контроль физической готовности учащихся;  - тестирование на умение оказывать первую помощь в природных условиях  -защита проектов «Опыт. Инновации. Туризм» | -мониторинг выступления учащихся на соревнованиях, конференциях, в конкурсах различного уровня;  - анализ действия членов туристской группы при прохождении маршрутов пеших, лыжных;  - подтверждение нормативов на получение звания «Юный путешественник» | - организация ключевых дел в коллективе  - инструкторская работа по подготовке членов ТК к слетам, соревнованиям, походам, экспедициям | организаторская работа по подготовке и проведению соревнований, слетов, экспедиций, походов, коллективных творческих дел ТК  -оказание моральной и материальной поддержки в реализации программы |

**Предполагаемые результаты обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень обучения** | **Компетенции** | | | | | |
| **Ценностно-смысловые** | **Предметные** | **Социокультурные** | **Коммуникативные** | **Информационные** | **Природоведческие и здоровьесберегающие** |
| **Ознакомительный уровень** | -умение принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;  -умение осуществлять поиск необходимых материалов при изучении района похода | -владеть техникой передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;  -владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях своей возрастной группы;  -умение выступать устно и составлять письменный краткий отчёт о своей деятельности | -владеть культурными нормами и традициями родного края;  -владеть навыками по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе | -умение совместно выполнять поручения в микрогруппах;  -умение выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;  -владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией | -владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;  -самостоятельно искать и отбирать необходимую для подготовки похода или какого-либо сообщения информацию | -знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;  -знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;  -владеть способами оказания первой помощи;  -иметь достаточную для зачетного похода физическую и техни­ческую подготовку |
| **Базовый уровень** | -умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;  -умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и по­ступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;  -умение осуществлять исследовательскую деятельность | - умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;  - владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;  - владеть навыками ориентирования на местности и участия в со­ревнованиях;  - умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и техноло­гий (текстовые и графические редакторы, презентации) | - уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;  - владеть культурными нормами и традициями родного края, России;  - иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;  - иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, обществе | - владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компро­миссы в ситуации конфликта;  - владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;  - владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией | - владеть навыками работы с различными источниками инфор­мации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словаря­ми, Интернетом;  - самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и от­бирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию | - знать и применять правила поведения в экстремальных ситуа­циях в природной, техногенной и социальной средах;  - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;  - владеть способами оказания первой помощи;  - иметь достаточную для зачетного похода физическую и техни­ческую подготовку |
| **Углубленный уровень** | - уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и по­ступки при выполнении обязанностей в группе;  - владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;  - уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность при подготовке к проведению занятий, выполнении исследовательских работ | - уметь ставить цель и организовывать процесс её достижения;  - уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, само­оценку своей учебно-познавательной деятельности;  - владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;  - владеть навыками ориентирования на местности;  - уметь выступать устно и письменно о результатах своей дея­тельности с использованием компьютерных средств и техноло­гий (текстовые и графические редакторы, презентации) | - уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;  - владеть культурными нормами и традициями родного края, России;  - иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;  - иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе | - владеть навыками руководства деятельностью группы, приемами общения; умениями находить компромиссы;  - владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися, корректно вести диалог | - владеть навыками работы с различными источниками инфор­мации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словаря­ми, Интернетом;  - самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и от­бирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;  - применять для решения учебных задач информационные и те­лекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, элек­тронную почту, Интернет | - знать и применять правила поведения в экстремальных ситуа­циях в природной, техногенной и социальной средах;  - знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;  - владеть способами оказания первой помощи;  - иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях |

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

-входной контроль (тестирование по ОФП);

-промежуточный контроль (сдача тестов по ОФП в период осенних, зимних, весенних каникул; участие в соревнованиях по туризму; агитпоход как показатель ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных компетенций учащихся);

- промежуточная аттестация в конце учебного года (сдача тестов по ОФП; участие в походах различной сложности как качественный показатель уровня обучения на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями).

При выполнении нормативов за календарный год учащиеся получают значки: «Юный путешественник».

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование курса (модуля, учебного предмета)  Год обучения | Количество часов | | | |
| Ознакомительный уровень | Базовый уровень | | Углубленный уровень |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Организационное собрание | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Введение | 6 | 6 | 3 | 3 |
| 3 | Кодекс туриста или правила поведения туристов | 6 | 6 | 3 | 3 |
| 4 | Оборудование и снаряжение для занятий туризмом | 24 | 24 | 9 | 6 |
| 5 | Первая помощь | 15 | 15 | 6 | 6 |
| 6 | Ориентирование на местности | 12 | 12 | 6 | 3 |
| 7 | Краеведение и экология | 18 | 18 | 9 | 9 |
| 8 | ОФП и оздоровление организма | 51 | 27 | 16 | 9 |
| 9 | Агитпоход | 32 | 32 | 32 | 32 |
|  | Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование учащихся | 9 | 9 | 9 | 6 |
|  | Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты" | 24 | 40 | 72 | 80 |
|  | ПВД пешеходный | 8 | 8 | 8 | 12 |
|  | ПВД велосипедный | 8 | 8 | 8 | 12 |
|  | ПВД лыжный | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Степенной поход пеший |  | 16 | 16 | 16 |
|  | Степенной поход вело |  |  | 16 | 16 |
|  | Степенной поход лыжный |  |  | 16 | 16 |
| 12 | Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции" | 16 | 24 | 48 | 56 |
|  | Дистанция-пешеходная | 8 | 8 | 16 | 24 |
|  | Дистанция-на средствах передвижения (вело) |  | 8 | 16 | 16 |
|  | Дистанция-лыжная | 8 | 8 | 16 | 16 |
|  | ИТОГО | 216 | 216 | 216 | 216 |
| 13 | ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ | 5 дней | 8 дней | 12 дней | 15 дней |
|  | Агитпоход | 5 дней | 5 дней | 5 дней | 5 дней |
|  | Экспедиция/Поход 1 степени сложности |  | Пеший 2дня | Пеший 2 дня | Пеший 3 дня |

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | | | | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | | | Теория | | | Практика | |
| **1.** | **Организационное собрание** | **3** | | | **2** | | | **1** | | оформление документов |
| **2.** | **Введение** | **6** | | | **6** | | | **-** | | инструктаж |
| 2.1 | История туризма | 3 | | | 3 | | | - | | реферат |
| 2.2 | Оздоровительная роль туризма | 3 | | | 3 | | | - | | устный опрос |
| **3.** | **Кодекс туриста или правила поведения туристов** | **6** | | | **3** | | | **3** | | игра,рисунки |
|  | |  | | |  | | |  | |  |
| **4.** | **Оборудование и снаряжение для занятий туризмом** | **24** | | | **18** | | | **6** | | зачет |
| 4.1 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | 3 | | | 3 | | | - | | устный опрос |
| 4.2 | Основы безопасности в природной среде | 3 | | | 3 | | | - | | устный опрос |
| 4.3 | Основы безопасности дома и в школе | 3 | | | 2 | | | 1 | | тест |
| 4.4 | Личное снаряжение и уход за ним | 3 | | | 2 | | | 1 | | самост. работа |
| 4.5 | Питьевой режим на туристской прогулке | 3 | | | 2 | | | 1 | | устный опрос |
| 4.6 | Групповое снаряжение и уход за ним | 3 | | | 2 | | | 1 | | поход |
| 4.7 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 3 | | | 2 | | | 1 | | тест |
| 4.8 | Организация биваков | 3 | | | 2 | | | 1 | | поход |
|  | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Первая помощь** | **15** | | | **7** | | | **8** | | зачет |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста | 3 | | | 2 | | | 1 | | анкетирование |
| 5.2 | Оказание первой доврачебной помощи | 3 | | | 2 | | | 1 | | самост.работа |
| 5.3 | Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок | 3 | | | 1 | | | 2 | | устный опрос |
| 5.4 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 3 | | | 1 | | | 2 | | игра |
| 5.5 | Способы транспортировки пострадавшего | 3 | | | 1 | | | 2 | | устный опрос |
|  | | | | | | | | | | |
| **6.** | **Ориентирование на местности** | **12** | | | **7** | | | **5** | | зачет |
| 6.1 | Азбука топографии. Мой дом, школа, ЦДТ | 3 | | | 2 | | | 1 | | игра |
| 6.2 | План местности. Условные знаки | 3 | | | 2 | | | 1 | | устный опрос |
| 6.3 | Ориентирование по сторонам горизонта | 3 | | | 1 | | | 2 | | самост. работа |
| 6.4 | Виды туристского ориентирования | 3 | | | 2 | | | 1 | | квест |
|  | | | | | | | | | | |
| **7.** | **Краеведение и экология** | **18** | | | **10** | | | **8** |  | |
| 4.1 | Введение в краеведение | 3 | | | 2 | | | 1 | устный опрос | |
| 4.2 | Родословие | 6 | | | 3 | | | 3 | Древо семьи | |
| 4.3 | Природа моего края. Наблюдение за природой | 6 | | | 3 | | | 3 | дневник наблюд | |
| 4.4 | Рассказы знатоков природы | 3 | | | 2 | | | 1 | конкурс | |
|  | | | | | | | | |  | |
| **8.** | **ОФП и оздоровление организма** | | **51** | | **9** | | | **42** | нормативы | |
| 8.1 | Утренняя физическая зарядка. Значение комплекса упражнений | | 3 | | 1 | | | 2 | самостоятельная работа | |
| 8.2 | Развитие силы и выносливости | | 6 | | 2 | | | 4 | самостоятельная работа | |
| 8.3 | Спортивные игры | | 6 | | - | | | 6 | соревнования | |
| 8.4 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | | 36 | | 6 | | | 30 | сдача норм ГТО | |
|  | | |  | |  | | |  |  | |
| **9.** | **Агитпоход** | | **32** | | **9** | | | **23** | зачет | |
| 9.1 | История возникновения агитпоходовского движения | | 3 | | 3 | | | - | устный опрос | |
| 9.2 | Особенности лыжного агитпохода. Распределение обязанностей | | 3 | | 3 | | | - | самостоятельная работа | |
| 9.3 | Традиции и законы в агитпоходе | | 3 | | 3 | | | - | тест | |
| 9.4 | Командообразование | | 3 | | - | | | 3 | игры | |
| 9.5 | Движение по маршруту | | 20 | | - | | | 20 | норматив | |
|  | | | | | | | | |  | |
| **10.** | **Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся** | | **9** | | **2** | | | **7** | Тестирование, мед.осмотр | |
| 10.1 | Режим дня. Составление и корректировка | | 3 | | 1 | | | 2 | самостоятельная работа | |
| 10.2 | Физическое развитие и подготовленность организма | | 3 | | 1 | | | 2 | диагностика | |
| 10.3 | Наблюдение за параметрами физического развития организма занимающихся. | | 3 | | - | | | 3 | тест | |
|  | | | | | | | | |  | |
| **11.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"** | | | **24** | | **-** | **24** | | зачёт | |
| 11.1. | Пеший поход выходного дня | | | 8 | |  | 8 | | самостоятельная работа | |
| 11.2 | Велопоход выходного дня | | | 8 | |  | 8 | | самостоятельная работа | |
| 11.3 | Лыжный поход выходного дня | | | 8 | |  | 8 | | самостоятельная работа | |
| **12.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"** | | | **16** | |  | **16** | | зачет | |
| 12.1 | Дистанция-пешеходная | | | 8 | |  | 8 | | соревнования | |
| 12.2 | Дистанция-лыжная | | | 8 | |  | 8 | | соревнования | |
|  | | | |  | |  |  | |  | |
| **Итого за период обучения:** | | | | **216** | | **73** | **143** | |  | |
|  | | | |  | |  |  | |  | |
| **13. Походы в каникулярное время** | | | | 5 дней | |  |  | | Маршрутный лист | |
| **13.1Агитпоход** | | | | 5 дней | |  |  | | Маршрутный лист | |

**Содержание первого года обучения**

**1. Организационное собрание**

*Теория.*Знакомство с программой 1-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями вступления в объединение. Необходимый набор документов. История тур.клуба «Робинзоны». Традиции, символика, достижения. Планы на первое полугодие.

*Практические занятия.* Игры на знакомство с детьми.

*Контроль.* Формирование групп.

**2. Введение**

*Теория.* История туризма. Его значение. Советы бывалых туристов.

Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

*Контроль.* Инструктаж. Реферат. Устный опрос.

**3. Кодекс туриста или правила поведения туристов**

*Теория.*Знакомство с правилами поведения в учебном кабинете, в парке (лесу), на экскурсиях, рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Командир команды (зам командира), его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». «Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты».

*Практические занятия.* Отработка правил поведения учащихся во время занятий в помещениях (учебном классе, зале), где будут проходить учебные занятия и спортивные оздоровительные тренировки.

Прогулка в парк (в лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках, оформление фотоальбома.

*Контроль.* Игра «Шляпа» (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

**4. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом**

*Теория.*Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.Знакомство с бытом туриста, правилами и законами туристической жизни.

Основы безопасности в природной среде.Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

*Теория.*Основы безопасности дома и в учреждениях.Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

*Практические занятия.*Игры на темы: «Что делать в случае … (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

*Теория.*Личное снаряжение и уход за ним.Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

*Практические занятия.*Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Подготовка к походу выходного дня.

*Контроль.*Поход выходного дня (оценка уровня подготовки личного снаряжения юных туристов к походу).

*Теория.*Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия.* Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

*Теория.*Групповое снаряжение и уход за ним.Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

*Практические занятия.*Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

*Теория.*Индивидуальный и групповой ремонтный набор.Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

*Практическиезанятия.*Игра-состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

*Теория.*Организация биваков и охрана природы.Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

*Практические занятия.*Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (в лесу или в парке).

*Теория.*Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практические занятия.*

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

*Практические занятия.* Подготовка к походу выходного дня.

*Контроль.*Поход выходного дня (оценка уровня подготовки юных туристов к походу).

**5. Первая помощь**

*Теория.*Личная гигиена юного туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

*Практические занятия*

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа медика туристской группы.

*Теория.*Оказание первой помощи. Походный травматизм и возможные заболевания.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

*Практические занятия.*Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Теория.* Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок.Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

*Практические занятия.*Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

*Теория.*Индивидуальная и групповая медицинская аптечки.

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

*Практические занятия.*Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

*Теория.*Способы транспортировки пострадавшего.Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

*Практические занятия.*Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах, приспособлениях.

*Контроль.* Игра «Спасатели» (на умение оказывать необходимую первую помощь).

**6. Ориентирование на местности**

*Теория.*Азбука топографии. Мой дом, моя школа, Центр детского творчества.

Планировка дома (квартиры), школы и ЦДТ; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы, ЦДТ.

*Теория.*План местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (дома, ЦДТ) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

*Практические занятия.*Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения ЦДТ, двора своего дома или своей улицы.Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану).Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

*Теория.*Условные знаки.Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

*Практические занятия.*Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

*Теория.*Ориентирование по сторонам горизонта.Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

*Практические занятия.* Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса).

*Теория.*Ориентирование на местности.Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

*Практические занятия.*Квестс элементами ориентирования по зданию, кабинетам и другим помещениям.

*Теория.*Виды туристского ориентирования.

Экскурсионное ориентирование.Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

*Практические занятия*. Чтение легенды. Движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

*Контроль.*Анализ прохождения дистанции под руководством педагога.

**7. Краеведение и экология**

*Теория.*Введение в краеведение.Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе).Экология. Краеведение. Обязанности эколога и краеведа. Просмотр видеофильмов, презентаций по краеведению. Встречи с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах, занятиях в Центре детского творчества.

*Практические занятия.* Ведение записей в дневнике наблюдений по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки. Посещение краеведческого музея.

*Теория.*Родословие.Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники. Генеалогическое древо семьи.

*Практические занятия*. Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Составление Древа семьи.

*Теория.*Природа моего края. Наблюдение за природой. Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

*Практические занятия.*Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

*Контроль.* Конкурс «Знатоки родной природы».

**8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

*Теория.*Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональныхвозможностей занимающихся(гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

*Практические занятия.* Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

*Контроль.*Сдача нормативовпо результатам тестирования.

**9.** **Агитпоход**

*Теория.*История возникновения агитпоходовского движения. Особенности лыжного агитпохода. Традиции и законы в агитпоходе. Распределение обязанностей. Особенности индивидуального снаряжения в агитпоходе.

*Практические занятия.* Игры на взаимодействие в команде. Подготовка к концерту. Посвящение в «Агитпоходовцы» ТК «Робинзоны».Прохождение по маршруту.

*Контроль.*Зачет прохождения по маршрутуАгитпохода (в соответствии с нормативами степенного лыжного похода).

**10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся**

*Теория.*Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

*Практические занятия.* Входное тестирование и диагностика.

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

*Контроль.* Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

**11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"**

**Пеший поход выходного дня**

*Теория.*Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.Формирование силы воли и выносливости.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

*Практические занятия.* Поход выходного дня.

*Контроль.* Самостоятельная работа

**Велопоход выходного дня**

*Теория.* Велопоход выходного дня. Соблюдение правил движения в группе на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака и перекуса на большом привале. Уборка места организации привала.Изучение правил ПДД.

Питьевой режим во время велопоездки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях велотуризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время велопрогулки.

*Практические занятия.* Велопоход. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время велопохода (экскурсии).

*Контроль.* Зачетное занятие. Прохождение маршрутавелопохода. Тест на соблюдениеправил ПДД.

**Лыжный поход выходного дня**

*Теория.*Лыжные поход выходного дня. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях лыжным туризмом. Необходимый запас воды для тёплого питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.Соблюдение правил безопасности от переохлаждения во время похода выходного дня (экскурсии).

*Практические занятия.* Поход выходного дня (экскурсия) на лыжах. *Контроль.* Зачетное занятие(закрепление навыков подготовки снаряжения и правильного его использования во время лыжного похода выходного дня).

**12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"**

**Дистанция-пешеходная**

*Теория.*Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной группе. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков.

Туристские узлы: прямой, одинарный проводник, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами на дистанциях.

*Практические занятия.* Преодоление переправ на учебно-тренировочном комплексе.Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

*Контроль.* Соревнования на скорость и точность (вязка узлов по названию и по их назначению установка и снятие палатки; спуски и подъемы,условное болото по наведенным кладям).

**Дистанция-лыжная**

*Теория.*Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр учебных видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

*Практические занятия.* Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Отработка умения правильно одеваться для занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами.

*Контроль.*Соревнования внутри группы по лыжам.

**13. Походы в каникулярное время**

**13.1 Агитпоход**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Организационное собрание** | **3** | **3** |  | оформление документов |
| **2.** | **Введение** | **6** | **6** | **-** | инструктаж |
| 2.1 | История туризма | 3 | 3 | - | реферат |
| 2.2 | Оздоровительная роль туризма | 3 | 3 | - | устный опрос |
| **3** | **Кодекс туриста или правила поведения туристов** | **6** | **3** | **3** | игра |
|  | |  |  |  |  |
| **4.** | **Оборудование и снаряжение для занятий туризмом** | **24** | **9** | **15** | соревнование |
| 4.1 | Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста | 3 | 3 | - | устный опрос |
| 4.2 | Основы безопасности в природной среде | 6 |  | 6 | устный опрос |
| 4.3 | Личное снаряжение и уход за ним | 3 | 2 | 1 | самост. работа |
| 4.4 | Групповое снаряжение и уход за ним | 3 | 2 | 1 | поход |
| 4.5 | Индивидуальный и групповой ремонтный набор | 3 | 2 | 1 | тест |
| 4.6 | Организация биваков | 6 | - | 6 | поход |
|  | |  |  |  |  |
| **5.** | **Первая помощь** | **15** | **7** | **8** | зачёт |
| 5.1 | Личная гигиена юного туриста | 3 | 2 | 1 | анкетирование |
| 5.2 | Значение первой доврачебной помощи | 3 | 2 | 1 | самост. работа |
| 5.3 | Виды травм и заболеваний | 3 | 1 | 2 | устный опрос |
| 5.4 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 3 | 1 | 2 | игра |
| 5.5 | Выбор медика ТК. | 3 | 1 | 2 | устный опрос |
|  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Ориентирование на местности** | **12** | **7** | **5** | зачёт |
| 6.1 | Компас, устройство, виды. | 3 | 2 | 1 | игра |
| 6.2 | Топографические карты и знаки | 3 | 2 | 1 | устный опрос |
| 6.3 | Масштаб. | 3 | 1 | 2 | самост. работа |
| 6.4 | Ориентирование на местности | 3 | 2 | 1 | квест |
|  | |  |  |  |  |
| **7.** | **Краеведение и экология** | **18** | **10** | **8** | проект |
| 4.1 | ГП и особенности родного края | 3 | 2 | 1 | устный опрос |
| 4.2 | Население. Транспорт. Хозяйство | 6 | 3 | 3 | устный опрос |
| 4.3 | Природа моего края. | 6 | 3 | 3 | сочинение-эссе |
| 4.4 | История. Культура. | 3 | 2 | 1 | проект |
|  | |  |  |  |  |
| **8.** | **ОФП и оздоровление организма** | **27** | **3** | **24** | нормативы |
| 8.1 | Утренняя физическая зарядка. Значение комплекса упражнений | 3 | 1 | 2 | самостоятельная работа |
| 8.2 | Развитие силы и выносливости | 3 | 1 | 2 | самостоятельная работа |
| 8.3 | Спортивные игры | 3 | - | 3 | соревнования |
| 8.4 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 18 | 1 | 17 | сдача норм ГТО |
|  | |  |  |  |  |
| **9.** | **Агитпоход** | **32** | **9** | **23** |  |
| 9.1 | История возникновения агитпоходовского движения | 3 | 3 | - | устный опрос |
| 9.2 | Особенности лыжного агитпохода. Распределение обязанностей | 3 | 3 | - | самостоятельная работа |
| 9.3 | Традиции и законы в агитпоходе | 3 | 3 | - | тест |
| 9.4 | Командообразование | 3 | - | 3 | игры |
| 9.5 | Движение по маршруту | 20 | - | 20 | норматив |
|  | | | | |  |
| **10.** | **Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся** | **9** | **-** | **9** | Тестирование, мед.осмотр |
| 10.1 | Режим дня. Составление и корректировка | 3 | - | 3 | самостоятельная работа |
| 10.2 | Физическое развитие и подготовленность организма | 3 | - | 3 | диагностика |
| 10.3 | Наблюдение за параметрами физического развития организма занимающихся. | 3 | - | 3 | тест |
| **11.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"** | **40** | **16** | **24** | зачет |
| 11.1. | Пеший поход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.2 | Велопоход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.3 | Лыжный поход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.4 | Степенный поход пеший | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| **12.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"** | **24** | **6** | **18** | зачет |
| 12.1 | Дистанция-пешеходная | 8 | 2 | 6 | соревнования |
| 12.2 | Дистанция-вело | 8 | 2 | 6 | соревнования |
| 12.3 | Дистанция-лыжная | 8 | 2 | 6 | соревнования |
|  | |  |  |  |  |
| **Итого за период обучения:** | | **216** | **79** | **137** |  |
| **13.Походы в каникулярное время** | | 8 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.1Агитпоход** | | 5 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.2 Экспедиция /Поход 1 степени сложности пеший** | | 2 дня |  |  | Маршрутный лист |

**Содержание второго года обучения**

**1. Организационное собрание**

*Теория.*Знакомство с программой 2-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями занятий в объединение. Необходимый набор документов на новый учебный год. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа о достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Календарь мероприятий на первое полугодие.

*Контроль.* Проверка документов учащихся. (Медицинский допуск к занятиям, согласие родителей на обработку персональных данных, согласие родителей учащихся на участие в мероприятиях ТК, полис страхования жизни от несчастных случаев).

2. Введение.

*Теория.* История туризма. Его значение. Советы бывалых туристов.

Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

*Контроль.* Инструктаж. Реферат. Устный опрос.

**3. Кодекс туриста или правила поведения туристов**

*Теория.*Техника безопасности в учебном классе, зале, в парке (лесу), порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Права и обязанности юного туриста на занятиях. Изучение правил кодекса ТК «Робинзоны». Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях.

*Практические занятия.*Проведение игр и коллективно-творческих дел с целью формирования коллектива ТК «Робинзоны». Участие в общественно - полезных делах клуба.

*Контроль.*Игра «Черный ящик» (на знание правил поведения юного туриста)

**3.Оборудование и снаряжение для занятий туризмом**

*Теория.*Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешеходного похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

*Практические занятия.* Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.

*Контроль.*Соревнования внутри группы по сборам личного и группового снаряжения.

**5. Первая помощь**

*Теория.* Личная гигиена участников похода и её роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах. Меры оказания первой помощи. Личная медицинская аптечка, её состав. Комплектование, упаковка, транспортировка личной медицинской аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Медик и его роль в походе.

*Практические занятия.* Комплектование личной медицинской аптечки, оказание первой помощи при имитации простейших травм.

*Контроль.* Зачёт.

**6. Ориентирование на местности**

*Теория.*Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

*Контроль.*Участие в соревнованияхмуниципального уровня.

**7. Краеведение и экология**

*Теория.*Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озёра, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры).

*Практические занятия.* Сбор материалов по истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Ведение записей в «Культурном дневнике школьника Пензенской области» при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей.

*Контроль.*Проект туристско-краеведческого маршрута.

**8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

*Теория.*Физическая подготовка и её значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Структура занятия ОФП (разминка – основной комплекс – заминка - растяжка).

*Практические занятия.* Техника бега на коротких дистанциях. Бег с препятствиями и по пересеченной местности, по песчаным склонам. Развитие силы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

*Контроль.* Тест (результаты тестирования по ОФП).

**9. Агитпоход**

*Теория.*ТК «Робинзоны» в агитпоходовском движении. Особенности лыжного агитпохода. Традиции и законы в агитпоходе. Изучение маршрута агитпохода. Знакомство с туристско – краеведческими объектами на маршруте. Подготовка туристского снаряжения. Распределение обязанностей.

*Практические занятия.* Подготовка к концерту. Игры на взаимодействие в команде.

*Контроль.*Прохождение маршрута агитпохода.

**10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся**

*Практические занятия.*Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений учащихся (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

*Контроль.*Тест (динамика общего физического и функционального уровня развития учащихся).

**11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"**

**Пеший поход выходного дня**

*Теория.* Виды и нормы нагрузок в пешем походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересечённой местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.) Организация простейших переправ.

*Практические занятия.*Тренировочный поход выходного дня.

*Контроль.* Прохождение маршрута похода выходного дня.

**Велопоход выходного дня**

*Теория.* Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному).Требование к группам велотуристов. Знаки дорожного движения, необходимые велотуристам. Дорожная разметка и её характеристика. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков.

*Практические занятия.*Тренировочный велопоход выходного дня.

*Контроль.* Прохождение маршрута велопоход выходного дня.

**Лыжный поход выходного дня**

*Теория.*Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

*Практические занятия*. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжного похода выходного дня. Работа направляющего и замыкающего. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Организация привала с перекусом. Организация укрытий на привале для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

*Контроль.*Прохождение маршрута лыжного похода выходного дня.

**Степенной поход пеший**

*Теория.*Режим питания в походе. Требования к продуктам питания. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Виды и характеристика дров. Типы и виды костров. Сушка одежды и обуви. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Организация ночлега.

*Практические занятия.* Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре.

Организация учебной летней костровой площадки, установка палатки.Костёр и его разведение.

Преодоление различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

*Контроль.* Прохождение маршрута 1 степени сложности.

**12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"**

**Дистанция-пешеходная**

*Теория.*Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях 1 класса сложности.

*Практические занятия.* Движение по бревну, по параллельным перилам; переправа через сухой овраг, по дну и по бревну, по кочкам. Ошибки и их причины.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

**Дистанция-лыжная**

*Теория.* Характеристика лыжных дистанций спортивного туризма: скоростной спуск; классический и свободный лыжный ход; этапы на дистанции 1 класса сложности.

*Практические занятия.* Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); подъём и спуск на дистанции.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

**Дистанция-на средствах передвижения (вело)**

*Теория.* Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

*Практические занятия.*Вело-кросс.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

**13. Походы в каникулярное время**

**13.1.Агитпоход**

**13.2. Пеший поход 1 степени сложности**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы  аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | | | | |  |
| **1.** | **Организационное собрание** | **3** | **3** |  | оформление документов |
| **2.** | **Введение** | **3** | **3** | **-** | инструктаж |
| 2.1 | История туризма | 3 | 3 | - | устный опрос |
| 2.2 | Роль туризма | 3 | 3 | - | устный опрос |
| **3.** | **Кодекс туриста или правила поведения туристов** | **3** | **3** | **-** | игра |
|  | |  |  |  |  |
| **4.** | **Оборудование и снаряжение для занятий туризмом** | **9** | **5** | **4** | зачёт |
| 4.1 | Личное снаряжение и уход за ним | 6 | 3 | 3 | самост. работа |
| 4.2 | Групповое снаряжение и уход за ним | 3 | 2 | 1 | поход |
|  | |  |  |  |  |
| **5.** | **Первая помощь** | **6** | **3** | **3** | зачёт |
| 5.1 | Значение первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | самост. работа |
| 5.2 | Виды травм и заболеваний | 2 | 1 | 1 | устный опрос |
| 5.3 | Индивидуальная и групповая медицинская аптечки | 2 | 1 | 1 | зачёт |
|  |  |  |  |  |  |
| **6.** | **Ориентирование на местности** | **6** | **3** | **3** | соревнования |
|  | |  |  |  |  |
| **7.** | **Краеведение и экология** | **9** | **3** | **6** | дневник |
|  | | | | |  |
| **8.** | **ОФП и оздоровление организма** | **16** | **5** | **11** | нормативы |
| 8.1 | Развитие силы и выносливости | 3 | 1 | 2 | самостоятельная работа |
| 8.2 | Развитие гибкости | 6 | 3 | 3 | самостоятельная работа |
| 8.3 | Спортивные игры | 3 | - | 3 | соревнования |
| 8.4 | Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 4 | 1 | 3 | сдача норм ГТО |
|  | |  |  |  |  |
| **9.** | **Агитпоход** | **32** | **4** | **28** | отчёт |
| 9.1 | Особенности лыжного агитпохода. Распределение обязанностей | 3 | 3 | - | самостоятельная работа |
| 9.2 | Туристско – краеведческие объекты на маршруте. | 3 | 1 | 2 | самостоятельная работа |
| 9.3 | Командообразование | 3 | - | 3 | игры |
| 9.4 | Движение по маршруту. Концерты. | 23 | - | 23 | норматив |
|  | | | | |  |
| **10.** | **Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся** | **9** | **-** | **9** | Тестирование, мед.осмотр |
| 10.1 | Режим дня. Составление и корректировка | 3 | - | 3 | самостоятельная работа |
| 10.2 | Физическое развитие и подготовленность организма | 3 | - | 3 | диагностика |
| 10.3 | Наблюдение за параметрами физического развития организма занимающихся. | 3 | - | 3 | тест |
|  | | | | |  |
| **11.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"** | **72** | **24** | **48** | отчёт |
| 11.1. | Пеший поход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.2 | Велопоход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.3 | Лыжный поход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.4 | Степенный поход пеший | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| 11.5 | Степенный поход вело | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| 11.6 | Степенный поход лыжный | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| **12.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"** | **48** | **6** | **42** | зачёт |
| 12.1 | Дистанция-пешеходная | 16 | 2 | 14 | соревнования |
| 12.2 | Дистанция-вело | 16 | 2 | 14 | соревнования |
| 12.3 | Дистанция-лыжная | 16 | 2 | 14 | соревнования |
|  | |  |  |  |  |
| **Итого за период обучения:** | | **216** | **62** | **154** |  |
|  | |  |  |  |  |
| **13.Походы в каникулярное время** | | 12 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.1Агитпоход** | | 5 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.2. Экспедиция /Поход 1 степени сложности пеший** | | 2 дня |  |  | Маршрутный лист |

**Содержание третьего года обучения**

**1. Организационное собрание**

*Теория.*Знакомство с программой 3-го года обучения, расписанием занятий, календарём мероприятий. Оформление необходимого набора документов на новый учебный год. Подведение итогов 2-го года занятий. Беседа о достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Календарь мероприятий на первое полугодие. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

*Контроль.* Проверка документов учащихся. (Медицинский допуск к занятиям, согласие родителей на обработку персональных данных, согласие родителей учащихся на участие в мероприятиях ТК, полис страхования жизни от несчастных случаев).

2. Введение.

*Теория.* История туризма. Его значение. Советы бывалых туристов.

Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

*Контроль.*  Устный опрос.

**3. Кодекс туриста или правила поведения туристов**

*Теория.* Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях.

*Контроль.*Игры на темы: «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

**4.Оборудование и снаряжение для занятий туризмом**

*Теория.*Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зависимости от времени года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов.

*Практические занятия.* Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

*Контроль.* Зачет на знание и применение личного и группового снаряжения.

**5. Первая помощь**

*Теория.*Первая помощь при:

- попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь, способы обработки;

- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

*Практические занятия.*Наложение повязки, изготовление носилок из жердей, одежды и подручных средств, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

*Контроль.* Зачет на знание состава и применения средств, входящих в состав медицинской аптечки для группы.

**6. Ориентирование на местности**

*Теория.*Заданный маршрут, ориентирование по выбору.

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Обозначение объектов местности условными знаками.

*Контроль.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**7. Краеведение и экология**

*Теория.*Туристские возможности Пензенской области.Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практические занятия.* Заполнение карты «Исторические и культурные памятники Пензенской области». Игра с использованием фильма «Добро пожаловать в Пензенскую область».

*Контроль.* Конкурс на лучшее заполнение культурного дневника школьника Пензенской области.

**8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

*Теория.*Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

*Практические занятия.* Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присед, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Бег с высокого и низкого старта 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков.

Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнении в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Игра в футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейки и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе лёжа (девочки); ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; прыжки на одной и двух ногах, поднимание ног.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег (девочки 2км, мальчики 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов 60 м.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

*Контроль.* Тест физического развития учащихся.

**9. Агитпоход**

*Теория.*Особенностимногодневного лыжного агитпохода. Изучение маршрута агитпохода. Знакомство с туристско – краеведческими объектами на маршруте. Подготовка туристского снаряжения. Распределение обязанностей.Участие в разработке программы общественно-значимых мероприятий на маршруте в соответствии с темой агитпохода. Знакомство с туристско – краеведческими объектами на маршруте.

*Практические занятия.* Подготовка к концерту. Игры на взаимодействие в команде.

*Контроль.*Отчёт о прохождении маршрута агитпохода.

**10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся**

*Практические занятия.*Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

*Контроль.* Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся.

**11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"**

**Пеший поход выходного дня**

*Теория.* Виды и нормы нагрузок в пешем походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересечённой местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.) Организация простейших переправ.

*Практические занятия.*Тренировочный поход выходного дня.

*Контроль.* Прохождение маршрута похода выходного дня.

**Велопоход выходного дня**

*Теория.* Особенности составления маршрута велопохода.

*Практические занятия.* Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному). Поход выходного дня (вело).

*Контроль.* Прохождение маршрутапохода выходного дня.

**Лыжный поход выходного дня**

*Теория.* Изучение и разработка маршрута.

*Практические занятия.* Занятия на местности. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжной прогулки в лесу. Работа направляющего и замыкающего. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Организация привала с перекусом.

*Контроль.* Прохождение маршрутапохода выходного дня.

**Степенной поход пеший**

*Теория.* Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования. Список личного и группового снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака.

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Режим движения и отдыха в походе. Правила техники безопасности. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

*Практические занятия.* Разработка маршрута. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Меню. Что такое «раскладка». Перекус. Разведение костра. Приготовление пищи на костре.Преодоление препятствий в походе. Совершение пешего похода1 степени сложности.

*Контроль.* Прохождение маршрута пешего похода 1 степени сложности.

**Степенной поход вело**

*Теория.*Определение цели велопохода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых велосипедов на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Препятствия в велосипедном походе и технические приёмы их преодоления: рытвины, колдобины, натёки на асфальте, ямы и бугры, канавы, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты, лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой. Движение по дорогам разного типа, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

*Практические занятия.* Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода.Подготовка, упаковка, учёт и транспортировка продуктов.Преодоление естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей, переправа велосипедов.

*Контроль.* Прохождение маршрута велопохода 1 степени сложности.

**Степенной поход лыжный**

*Теория.*Определение цели похода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода. Режим питания в лыжном походе. Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Общие кулинарные правила приготовления пищи в зимних походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

*Практические занятия.*Преодоление естественных препятствий, организация переправы по льду через ручей.

*Контроль.* Прохождение маршрута лыжного похода 1 степени сложности.

**12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"**

**Дистанция-пешеходная**

*Теория.* Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязания узлов.Виды основных верёвок. Требования к верёвкам. Виды карабинов, особенности, их назначение и применение. Способы работы с карабинами.

Технические приёмы при личном прохождении на этапах и блоках пешеходных дистанций. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

*Практические занятия.* Вязание узлов и применение их по назначению. Применение карабинов. Работа одной рукой. Одновременная работа двумя руками. Эстафеты с карабинами.

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

Прохождение технических этапов в группе. Организация страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

*Контроль.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

**Дистанция-лыжная**

*Теория.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный ход. Полуконьковый ход.

Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Тактика прохождения лыжных дистанций в зависимости от характера дистанции, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш. Работа в зоне снимания лыж, зоне хранения лыж, зоне одевания лыж.

*Практические занятия.* Движение по дистанции с использованием различных ходов.

Подъёмы и спуски с использованием изученных ходов в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Способы торможения поворотов на лыжах: «плугом», «упором». Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Отработка навыков работы в зоне снимания лыж, зоне хранения лыж, зоне одевания лыж.

*Контроль.* Участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

**Дистанция-на средствах передвижения (вело)**

*Теория.* Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Педалирование и управление машиной. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках. Движение на крутых подъёмах и спусках, по плохой дороге. Тактика прохождения этапов спортивной дистанции на велосипеде.

*Практические занятия.* Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъёмах и спусках, езда в лесу, в условиях бездорожья, проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий.

*Контроль.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения (вело).

**13. Походы в каникулярное время**

**13.1 Агитпоход**

**13.2 Пеший поход 1 степени сложности**

**УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ**

**Учебно-тематический план четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Организационное собрание** | **3** | **3** |  | оформление документов |
| **2.** | **Введение.** Роль туризма | **3** | **3** | **-** | инструктаж |
| **3.** | **Кодекс туриста или правила поведения туристов** | **3** | **3** | **-** | игра |
| **4.** | **Оборудование и снаряжение для занятий туризмом** | **6** | **3** | **3** | устный опрос |
| **5.** | **Первая помощь** | **6** | **3** | **3** | тест |
| **6.** | **Ориентирование на местности** | **3** | **3** | **3** | соревнования |
| **7.** | **Краеведение и экология** | **9** | **3** | **6** | отчёт |
| **8.** | **ОФП и оздоровление организма** | **9** | **-** | **9** | нормативы |
| **9.** | **Агитпоход** | **32** | **4** | **28** | отчёт |
| **10.** | **Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся** | **6** | **-** | **6** | тестирование |
|  | | | | |  |
| **11.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"** | **80** | **24** | **56** | отчёт |
| 11.1. | Пеший поход выходного дня | 12 | 4 | 8 | самостоятельная работа |
| 11.2 | Велопоход выходного дня | 12 | 4 | 8 | самостоятельная работа |
| 11.3 | Лыжный поход выходного дня | 8 | 4 | 4 | самостоятельная работа |
| 11.4 | Степенный поход пеший | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| 11.5 | Степенный поход вело | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| 11.6 | Степенный поход лыжный | 16 | 4 | 12 | самостоятельная работа |
| **12.** | **Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"** | **56** | **8** | **48** | зачёт |
| 12.1 | Дистанция-пешеходная | 20 | 3 | 17 | соревнования |
| 12.2 | Дистанция-вело | 20 | 3 | 17 | соревнования |
| 12.3 | Дистанция-лыжная | 16 | 2 | 14 | соревнования |
|  | |  |  |  |  |
| **Итого за период обучения:** | | **216** | **62** | **154** |  |
|  | |  |  |  |  |
| **13. Походы в каникулярное время** | | 15 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.1Агитпоход** | | 5 дней |  |  | Маршрутный лист |
| **13.2 Экспедиция /Поход 2 степени сложности пеший** | | 3 дня |  |  | Маршрутный лист |

**Содержание четвёртого года обучения**

**1. Организационное собрание**

*Теория.*Знакомство с программой 4-го года обучения, расписанием занятий, календарём мероприятий. Оформление необходимого набора документов на новый учебный год. Подведение итогов 3-го года занятий. Беседа о достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Календарь мероприятий на первое полугодие. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

*Контроль.*Ведение электронного журнала «Личных достижений учащихся».

2. Введение.

*Теория.*Значение туризма в твоей жизни. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для познания окружающего мира и самого себя.

*Контроль.*  сочинение –эссе.

**3. Кодекс туриста или правила поведения туристов**

*Теория.*Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Практическое занятие.*Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техникидвижения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросликустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Контроль.* Игра «Я знаю правила…»

**4.Оборудование и снаряжение для занятий туризмом**

*Теория.*Понятие о личном и групповом снаряжении в водном походе требования к нему.

Виды туристских судов и их основные параметры: длина, ширина, осадка. Главные эксплуатационные качества: водоизмещение, устойчивость, маневренность, непотопляемость, ходовые качества. Каркасные и каркасно-надувные байдарки. Увеличение плавучести байдарок. Ремонтный набор для водного путешествия. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Размещение груза и людей в байдарках. Спасательные средства.

*Практические занятия.*Просмотр видео материалов.

*Контроль.*Устный опрос.

**5. Первая помощь**

*Теория.*Оказание первой помощь при ожоге, порезе, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, ушибе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

*Практические занятия.* Наложение повязки, изготовление носилок из жердей, одежды и подручных средств, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы с учётом возможных травм.

*Контроль.* Тест (на знания и умения оказания первой помощи).

**6. Ориентирование на местности**

*Теория.*Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.

*Практические занятия.* Выбор и прохождение пути движения между КП.

*Контроль.*Соревнования по спортивному ориентированию.

**7. Краеведение и экология**

*Теория.*Виды краеведения. Вещественные источники. Изобразительные источники. Методы краеведческих исследований (литературный метод; метод полевых наблюдений; картографический материал, статистический метод). Подготовка к краеведческой экспедиции. Личный и групповой дневник.

*Практические занятия.* Участие в краеведческой экспедиции. Сбор фото и видео материалов. Обработка собранных данных.

*Контроль.* Отчет по результатам краеведческой экспедиции.

**8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма**

*Практические занятия.* Гимнастические упражнения: повторение пройденного материала прошедшего года, упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, гимнастическая стенка и скамейка.

Легкоатлетические упражнения: кроссы до 3-4 км. Преодоление подъемов и спусков. Бег с максимальной частотой шагов, стартовые ускорения. Упражнения на равновесие и расслабление.

Подвижные игры и эстафеты различной направленности с предметами и без предметов.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки.

Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с чередованием лыжных ходов до 5 км, повторное прохождение дистанции на лыжах с равномерной скоростью до 1 км.

*Контроль.*сдача нормативов ГТО.

**9. Агитпоход**

*Теория.*Участие в разработке маршрута агитпохода. Подготовка индивидуальных заданий по краеведению в соответствии с туристско – краеведческими объектами на маршруте.

Подготовка внутриклубных мероприятий. Подготовка реквизита к концерту.Подготовка туристского снаряжения.

*Практические занятия.* Подготовка концерта. Игры на сплочение коллектива.

*Контроль.*Отчёт о прохождении маршрута агитпохода.

**10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся**

*Теория.*Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

*Контроль.* Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

**11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"**

**Пеший поход выходного дня**

*Теория.*Выбор мест для ночевок и привалов. Установка палаток. Охрана природы. Степень риска в походах. Основные причины возникновения опасности. Правила купания в реках и водоемах. Оказание помощи участникампохода.Оформление маршрутного листа.

*Практические занятия.*поход выходного дня.

*Контроль.* Прохождение маршрутапохода выходного дня.

**Велопоход выходного дня**

*Теория.*Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода. Раскладка продуктовая. Водно-солевой режим в походе. Выбор места для установки палатки. Темп, скорость, стиль езды участников похода. Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Личное и групповое снаряжения для велопохода.

*Практические занятия.* Отработка темпа, скорости, стиляезды участников велопохода. Подготовка группового и личного снаряжения.

*Контроль.*Прохождение маршрута велопохода 1 степени сложности.

**Лыжный поход выходного дня**

*Теория.*Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода.

Требования к месту бивака в зимних условиях (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Личное и групповое снаряжение для степенного лыжного похода.

*Практические занятия.*Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение). Подготовка группового и личного снаряжения.

*Контроль.*Прохождение маршрута лыжного похода.

**Степенной поход пеший**

*Теория.* Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования. Список личного и группового снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака.

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Режим движения и отдыха в походе. Правила техники безопасности. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом.

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

*Практические занятия.* Разработка маршрута. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Меню. Что такое «раскладка». Перекус. Разведение костра. Приготовление пищи на костре.Преодоление препятствий в походе. Совершение пешего похода 1 степени сложности.

*Контроль.* Прохождение маршрута пешего похода 2 степени сложности.

**Степенной поход вело**

*Теория.*Определение цели велопохода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых велосипедов на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Препятствия в велосипедном походе и технические приёмы их преодоления: рытвины, колдобины, натёки на асфальте, ямы и бугры, канавы, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты, лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой. Движение по дорогам разного типа, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

*Практические занятия.* Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода.Подготовка, упаковка, учёт и транспортировка продуктов.Преодоление естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей, переправа велосипедов.

*Контроль.* Прохождение маршрута велопохода 1 степени сложности.

**Степенной поход лыжный**

*Теория.*Определение цели похода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана похода. Режим питания в лыжном походе. Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Общие кулинарные правила приготовления пищи в зимних походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

*Практические занятия.*Преодоление естественных препятствий, организация переправы по льду через ручей.

*Контроль.* Прохождение маршрута лыжного похода.

**12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"**

**Дистанция-пешеходная**

*Теория.*Технические приёмы при личном прохождении на этапах и блоках пешеходных дистанций. Организация перил. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск». Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций группой. Распределение обязанностей. Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

*Практические занятия.* Вязание узлов и применение их по назначению. Личное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Отработка скорости работы на техническом этапе.

*Контроль.*Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях муниципального уровня.

**Дистанция-лыжная**

*Теория.*Морально – волевая и психологическая подготовка. Значение морально – волевых и психологических качеств для повышения спортивного мастерства.

Изучение свободного (конькового) хода.Изучение поворота на параллельных лыжах. Тактические взаимодействия при прохождении дистанции в группе.

Правила ухода за лыжами, палками и обувью. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Применение лыжных мазей: краткая характеристика лыжных мазей, знакомство с лыжными мазями, подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению парафинов и мазей. Комбинированная смазка.

*Практические занятия.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный ход. Полуконьковый ход, движение по дистанции с использованием различных ходов.

Тактика прохождения лыжных дистанций в зависимости от характера дистанции, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш. Работа в зоне снимания лыж, зоне хранения лыж, зоне одевания лыж.

*Контроль.*Участие в соревнованиях на лыжных дистанциях.

**Дистанция-на средствах передвижения (вело)**

*Теория.* Особенности движения в условиях непогоды, по дорогам с различным покрытием (асфальт, бетон, плиты, гравий, щебёнка, песок, глина).Влияние качества дорожного покрытия и состояния грунта на скорость и удобство передвижения. Техника движения по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья.

*Практические занятия.*Вело-кросс. Фигурное вождение велосипеда. Преодоление различных препятствий: канавы, завалы, овраги, переправы и другие.

Езда на велосипеде в непогоду в различных дорожных условиях.

*Контроль.*Участие в соревнованиях на средствах передвижения (вело).

**13. Походы в каникулярное время**

**13.1.Агитпоход**

**13.2. Пеший поход 2 степени сложности**

**Условия реализации программы**

**Организационно -методические условия**

В реализации программы используются **педагогические технологии:** развивающего обучения, личностно- ориентированные, проблемного обучения, перспективно - опережающего обучения, игровые; коллективного взаимодействия (семейный туризм).

В данной программе активно используетсятехнология «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Применяются разнообразные **формы и методы работы.**

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: спортивные тренировки, походы, соревнования, экспедиции, интеллектуальные и подвижные игры, викторины, коллективные творческие дела, тренинги на командообразование, взаимодействие с семьёй.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, соревнования, отчёты.

**Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Кол-во единиц |
|  | Палатки туристские | Компл. |
|  | Тенты для палаток (нижние) | Компл. |
|  | Тенты для палаток (верхние) | Компл. |
|  | Колышки для палаток | Компл. |
|  | Стойки для палаток | Компл. |
|  | Веревка основная (40 м) | 2 шт. |
|  | Веревка основная (30 м) | 1 шт. |
|  | Веревка вспомогательная (60 м) | 2 шт. |
|  | Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм) | Компл. |
|  | Петли пруссика (веревка 8 мм) | Компл. |
|  | Система страховочная | Компл. |
|  | Карабин туристский | Компл. |
|  | Альпеншток | Компл. |
|  | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
|  | Курвиметр | 2 шт. |
|  | Планшеты для зимнего ориентирования | Компл. |
|  | Призмы для ориентирования на местности | Компл. |
|  | Компостеры для отметки прохождения КП | Компл. |
|  | Секундомер электронный | 2 шт. |
|  | Аптечка медицинская в упаковке | Компл. |
|  | Тонометр | 2 шт. |
|  | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
|  | Топор в чехле | 2 шт. |
|  | Таганок костровой | 2 шт. |
|  | Тросик костровой | 1 шт. |
|  | Рукавицы костровые (брезентовые) | Компл. |
|  | Тент хозяйственный | 1 шт. |
|  | Клеенка кухонная | 2 шт. |
|  | Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.) | Компл. |
|  | Каны (котлы) туристские | 2 компл. |
|  | Ремонтный набор в упаковке | Компл. |
|  | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
|  | Презентационный комплекс | 1 шт. |
|  | Экран демонстрационный | 1 шт. |
|  | Рулетка 15–20 м | 1 шт. |
|  | Лента мерная | 1 |
|  | Термометр наружный | 2 шт. |
|  | Термометр водный | 2 шт. |
|  | Планшет для глазомерной съемки местности | 4 шт. |
|  | Дальномер простейший | 4 шт. |
|  | Школьный атлас - определитель бабочек | 1 экз. |
|  | Определитель птиц фауны СССР | 1 экз. |
|  | Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств» | 1 экз. |
|  | Сачок для насекомых | 1 шт. |
|  | Карандаши цветные, чертежные | Компл. |
|  | Транспортир | Компл. |
|  | Карты топографические учебные | Компл. |
|  | Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту) | Компл. |
|  | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
|  | Условные знаки топографических карт | Компл. |
|  | Учебные плакаты «Туристские узлы» | Компл. |
|  | Видеофильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы) | 1 экз. |
|  | Видеофильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности) | 1 экз. |
|  | Видеофильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание) | 1 экз. |
|  | Фильм «Туризм» (Ч. 3.Пешеходный туризм) | 1 экз. |
|  | Фильм «Туризм» (Ч. 4.Лыжный туризм) | 1 экз. |
|  | Фильм «Формы поверхности суши» | 1 экз. |
|  | фильм «Техника лыжного туризма» | 1 экз. |
|  | фильм «Туристско-бытовые навыки» | 1 экз. |
|  | фильм «Топографическая подготовка туриста» | 1 экз. |
|  | фильм «Техника пешеходного туризма» | 1 экз. |
|  | Маршрутные документы (маршрутные листы) | Компл. |
|  | Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона, карты своей местности | Компл. |
|  | Весы напольные | 1 шт. |

**Перечень личного туристского снаряжения обучающегося**

1. Рюкзак для туристских походов
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная
5. Фляжка или емкость для питьевой воды.
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Варежки (для лыжных походов).
15. Коврик туристский.
16. Лыжи с креплениями и ботинками.
17. Лыжные палки.
18. Лыжная шапочка.
19. Перчатки рабочие.
20. Носки шерстяные.
21. Сидушка походная.

**Литература для педагога**

1. Единая Всероссийская спортивная классификация.Утверждено приказом Минспорта России от 13ноября 2017 г. №990.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571
3. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 годы, утверждены приказом №990 Минспорта России от «13» ноября 2017 года.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол №6 от 28.03.2015.
5. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
6. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
7. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
8. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
9. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
10. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
11. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
12. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
13. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
14. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
15. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
16. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
17. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
19. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
20. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
21. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
22. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
23. Корчак Я., Как любить ребенка: М,: Росмэн, 2017.
24. Корчак Я., Несерьезная педагогика: М,: Самокат, 2015.
25. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
26. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
27. Курилова В. И. Туризм: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
28. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
29. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
30. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
31. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
32. 2. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
33. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
34. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
35. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

**Литература для учащихся**

1. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
5. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
6. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
7. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
8. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
9. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод.рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
10. Райков Б.Е., Римский-Корсаков М.Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
11. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
12. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
13. Хассард Дж. Уроки естествознания: (Из опыта работы педагогов США) / Пер. с англ. – М.: Изд-во Центра «Экология и образование», 1993.
14. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил
15. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П.П., Степенкот В.М. — М.: ФиС, 1989
16. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**Примерный перечень воспитательных мероприятий**

**в туристском клубе «Робинзоны»**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Мероприятие |
| 1 | Посвящение в юные туристы. Всемирный день туризма. |
| 2 | День рождения турклуба «Робинзоны» |
| 3 | Фестиваль национальных культур |
| 4 | Новый год на опушке леса |
| 5 | Посвящение в агитпоходовцы |
| 6 | День мальчиков. Праздник 23 февраля. |
| 7 | День девочек. Праздник 8 Марта. |
| 8 | День Великой Победы. |
| 9 | День защиты детей |
| 10 | День России. |
| 11 | Экспедиция «В поисках лета» |
| 12 | Туристский слет |
| 13 | Экскурсионные поездки. |
| 14 | Туристические маршруты |

*Приложение 1.*

***УСТАВ ТУРИСТСКОГО КЛУБА «Робинзоны» с.Неверкино***

1. Цели и задачи Клуба.

1.1. Цель Клуба - создание оптимальных условий для развития интересного досуга, физического совершенства, научно-спортивного туризма и экспедиционной деятельности средствами разнообразных массовых туристских мероприятий.Клуб осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательными документами РФ.Объединяет в своих рядах подростков, а также их родителей.

1.2. Для достижения цели Клуб реализует следующие задачи:

* организует и проводит походы, экспедиции, экскурсии и другие туристско-спортивные мероприятия на территории России;
* содействует повышению безопасности прохождения туристами спортивных маршрутов, походов; организует и проводит соревнования по спортивному туризму;
* готовит команды к участию в соревнованиях по спортивному туризму;
* разрабатывает образовательные программы, учебно-методические материалы и пособия по спортивному туризму;
* разрабатывает и внедряет в практику новые технические и тактические приёмы, призванные повысить безопасность на маршрутах;
* изучает и обобщает отечественный и зарубежный опыт развития спортивного туризма;
* участвует в информационных проектах по туризму.

2. Структура органов управления Клуба.

2.1. Органами управления Клуба являются:

* общее собрание членов Клуба;
* актив.

3. Общее собрание членов Клуба.

3.1. Высшим руководящим органом Клуба является общее собрание членов Клуба.

3.2. Общее собрание собирается по мере необходимости, но не реже одного раза в год.

3.3. Общее собрание правомочно принимать решения по любым вопросам деятельности Клуба.

3.4. К компетенции общего собрания членов Клуба относится:

* утверждение Устава, внесение дополнений и изменений в Устав Клуба;
* избрание членов актива Клуба;
* определение приоритетных направлений деятельности Клуба.

4. Актив Клуба.

4.1. Актив Клуба - постоянно действующий руководящий орган.

4.2. К компетенции Актива относится решение следующих вопросов:

* контроль и организация работы Клуба, контроль над выполнением решений общего собрания;
* подготовка вопросов для обсуждения на общем собрании членов Клуба.

4.3. Заседания Актива проводятся по мере необходимости, но не реже одного раза в квартал.

5. Права и обязанности членов Клуба, порядок вступления в Клуб и выхода из него.

5.1. Членом Клуба может быть каждый, увлекающийся туризмом, краеведением, а также активно участвующий в жизни Клуба, проведении клубных мероприятий, соревнований и пр.

5.2. Лица, желающие стать членами Клуба, должны подать письменное заявление от родителей (при достижении 16 лет - самостоятельно) в Актив Клуба.

5.3. За грубые нарушения Правил организации и проведения походов и путешествий, Законов Клуба и другие проступки, Актив Клуба вправе рассмотреть вопрос о членстве конкретного члена Клуба и группы.

5.4. Члены Клуба имеют право:

* избирать и быть избранными в состав Актива;
* в любое время выйти из состава членов Клуба по собственному желанию;
* получать информацию о деятельности Клуба;
* вносить на рассмотрение Актива любые предложения о совершенствовании деятельности Клуба;
* участвовать в мероприятиях, осуществляемых Клубом;
* бесплатно пользоваться спортивным и туристским инвентарем для себя и членов своей семьи на период конкретных мероприятий Клуба;
* с разрешения руководителей клуба каждый член Клуба имеет право участвовать в походе, путешествии или экспедиции, если его туристская подготовка соответствует требованиям данного маршрута или мероприятия.

5.5. Члены Клуба обязаны:

* содействовать работе Клуба;
* принимать активное участие в деятельности Клуба;
* уважительно относится к атрибутам Клуба, пропагандировать его идеи, соблюдать дисциплину, выполнять правила внутреннего распорядка, оказывать помощь младшим, добросовестно выполнять возложенные на него общественные обязанности и отдельные поручения;
* при порче инвентаря член Клуба обязан возместить ущерб;
* заботиться об авторитете и репутации Клуба;
* выполнять решения общего собрания, Актива и Руководителей Клуба.

5.6. Права и обязанности участников походов определяются нормативными документами и Законами походной жизни туристского клуба «Робинзоны».

6. Документация Клуба.

* Клуб готовит годовой, месячный и отдельно на конкретные мероприятия план работы;
* выход групп в походы оформляется маршрутными листами и маршрутными книжками;
* протоколы собраний Актива Клуба подшиваются и хранятся 4 года;
* маршрутные листы и оформленные материалы походов, путешествий, экскурсий отдельно подшиваются и хранятся как методический материал;
* после проведения степенных походов обязательно составление отчета согласно нормативным документам;
* вся походная документация хранится в туристском клубе «Робинзоны»;
* стенгазета туристского клуба «Робинзоны» подшивается и хранится в Клубе.

*Приложение 2.*

**СТРУКТУРА САМОУПРАВЛЕНИЯ ТУРКЛУБА «РОБИНЗОНЫ»**

*Приложение 3.*

**Детский коллектив**

**СОВЕТ КЛУБА**

Командир

Знаменосец

Штурман

Журналист

Меддруг

Завхоз

Тарантино

родители

население

Руководитель турклуба (педагог)

***ЗАКОНЫ ПОХОДНОЙ ЖИЗНИ ТУРИСТСКОГО КЛУБА «РОБИНЗОНЫ»***

Руководитель клуба несёт ответственность за жизнь и здоровье участников похода. Руководитель - высшее должностное лицо похода, его просьбы и требования являются приказами и обязательны для исполнения всеми участниками похода, независимо от опыта, пола и возраста участников.

1. Все желающие пойти в поход обязаны изучить и соблюдать Законы походной жизни туристского клуба «Робинзоны».

2. Все спорные вопросы в походе, в том числе и по Законам походной жизни, решаются на усмотрение руководителя.

3. Члены Совета туристского клуба «Робинзоны» во всех походах клуба исполняют обязанности заместителей руководителя.

4. Все мероприятия клуба, связанные с выходом на природу, имеют статус похода и полностью подчиняются Законам походной жизни.

5. Формирование группы происходит в туристском клубе «Робинзоны» и все изменения состава группы решаются руководителем в индивидуальном порядке.

6. Участник имеет право нести свой рюкзак с вещами и продуктами до конца похода. Все, что он имеет в походе, является общественным и может быть использовано во благо коллектива, на усмотрение руководителя.

7. Участник обязан заранее ознакомиться с планом похода, изучить картографический материал, знать «нитку» маршрута и активно участвовать в подготовке к походу.

8. Участник обязан в период подготовки к степенным походам, пройти медицинский осмотр и представить руководителю справку от врача.

9. Цели похода определяются в клубе до его начала и могут быть скорректированы на маршруте только руководителем (спортивная, экологическая, краеведческая и пр.).

10. Участник имеет право не выражаться нецензурной бранью и не произносить грубых слов, а также не слышать подобных выражений от других участников похода.

11. Участник с удовольствием соблюдает закон точности (не опаздывать).

12. Участник имеет право идти по маршруту, радоваться жизни, пользоваться снаряжением, но обязан беречь его и при необходимости чинить.

13. Дежурство и дрова - святая обязанность всех участников похода. Дрова заготавливают сразу же по приходу группы к месту стоянки и только после этого начинаются все остальные мероприятия по организации бивака. Категорически запрещена порубка зеленых деревьев. Во время готовки у костра находятся только дежурные.

14. Участник строго следит за соблюдением закона «лаврового листа» (доедать все до конца).

15. Каждый участник помнит закон скорости отряда - это скорость самого слабого.

16. Участник обязан активно участвовать в проведении похода и составлении отчета о походе.

17. Участник живёт по закону «После нас чище, чем до нас».

18. Команды: «Под рюкзаки» и «Привал» только в компетенции руководителя, а команду «Подъем» могут подавать дежурные. После команды «Подъем» и до готовности пищи все участники собирают свои рюкзаки, палатки, убирают место стоянки.

19. Участник в походе обязан строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него собранием группы поручения и обязанности, не допускать самовольных отлучек.

20. Участник реализует в жизнь принцип «Умеешь сам – научи другого».

21. Участник старается, закончив дело помочь товарищу.

22. Участник обязан бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

23. Участник обязан своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья, травмировании.

24. Участник имеет право после окончания туристского похода на собрании группы обсудить действия любого из участников.

25. Участники похода, имеющие отличительные знаки, обязаны носить их в походе и быть примером для остальных участников, а также оказывать им помощь словом и делом.

26. Участник обязан дорожить добрым именем туристского клуба «Робинзоны», хранить традиции и обычаи туристского клуба «Робинзоны».

*Приложение 4.*

***СИМВОЛИКА ТУРИСТСКОГО КЛУБА* «РОБИНЗОНЫ»**

***Гимн***

***Люди идут по свету.***

***Юрий Визбор***

Люди идут по свету,  
Им, вроде, немного надо,  
Была бы прочна палатка  
Да был бы не скучен путь.  
Hо с дымом сливается песня,  
Ребята отводят взгляды,  
И шепчет во сне бродяга  
Кому-то - не позабудь.

Люди идут по свету,

Слова их порою грубы,  
Пожалуйста, извините, -  
С усмешкой они говорят.  
Hо грустную нежность песни  
Ласкают сухие губы,  
И самые лучшие книги  
Они в рюкзаках хранят.  
  
Выверен старый компас,  
Получены карты, кроки,  
И выштопан на штормовке  
Лавины предательский след.  
Счастлив, кому знакомо  
Щемящее чувство дороги,  
Ветер рвёт горизонты  
И раздувает рассвет.

(Автор песни Р. Ченборисова)

**Атрибутика турклуба «Робинзоны»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | C:\Users\User\Desktop\Выпускной туристов\22.06.19\IMG_5758.JPG |
|  | C:\Documents and Settings\User\Рабочий стол\КРУЖОК Краеведы\туриада-2017 сент\IMG_20170914_111713.jpg |
| калC:\Users\User\Desktop\6HL9TWZNwig.jpgC:\Users\User\Desktop\KZ64bSmW67Q.jpg | |

*Приложение 5.*

**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

*Подготовленность* обозначает результат процесса, то есть что получилось (образовалось, изменилось) в итоге, от начала к концу этого процесса. В данном разделе речь идет о контроле физической подготовленности как результата физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов.

Это позволяет оценить уровень физической подготовленности учащихся любого возраста. В настоящее время мы используем систему тестирования, которая включает пять тестов.

Состав тестов определен исходя из следующих оснований:

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов – челночный бег 4*×* 9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

Рассмотрим основания выбора тестов и технику тестирования.

1. *Челночный бег 4 × 9 м.*

О с н о в а н и е. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учетом разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Для активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его, пробегают следующий отрезок и т.д. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

2. *Прыжок в длину с места.*

О с н о в а н и е. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность.Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

3. *Сгибание рук в висе (подтягивание).* Мальчики – в висе, девочки – в висе лежа.

О с н о в а н и е. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надежности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги» (девочки).

4. *6-минутный бег.*

О с н о в а н и е. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции – 500 м, 1, 2, 3 км и т.п.), определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин. подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

5. *Тест на гибкость.*

О с н о в а н и е. Предлагается тест, разработанный Ф.Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью этого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из исходного положения стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста), хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиментах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина hделится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаты (по каждому тесту) оцениваются по таблицам 4-12 в очках. Оценочные таблицы ориентированы на возраст на момент тестирования. Получаемые по каждому тесту очки суммируются. Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно». Неудовлетворительные оценки по какому-либо показателю не суммируются. Например, ученик получил оценки 5, 4, 3, 2, 2. Общая сумма его будет 12 (5 + 4 + 3). Следовательно, он получает неудовлетворительную оценку.

**НОРМАТИВЫ**

Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по данным тестам.

В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результатов) до 20 (ориентировочно лучший результат).

Оценочные таблицы ориентированы по возрасту. Это связано с тем, что в группах, занимающихся туризмом имеются школьники различного возраста.

Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются. Полученная сумма баллов равна 50 соответствует оценочному суждению «сдано» или оценка «удовлетворительно». В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5), оценка «3» соответствует сумме баллов 50. Количество баллов на оценки «4», «5» определяются произвольно.

В качестве примера рассмотрим следующий вариант тестирования: Мальчик. Возраст 7 лет 8 месяцев, что соответствует возрастному периоду 7,6-8,5 лет. Его результаты тестирования:

- челночный бег 4х9м – 11,8сек (по таблице это - 13 очков);

- бег 6 мин – 1150 м (17 очков);

- прыжок в длину с/м – 150 см (12 очков);

- подтягивание – 6 раз (15 очков);

- гибкость – 0,3 (3 очка).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка «сдано», т.к. более 50 очков. Окончательная оценка может быть определена в соответствии с пунктом 4.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся 9.6-10.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАЛЬЧИКИ | | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Очки | Бег 4х9м (сек) | Бег 6 мин (м) | Прыжок в длину (см) | Подтяги-вание (раз) | Гибкость (k) | Бег 4х9м (сек) | Бег 6 мин (м) | Пры-жок в длину (см) | Подтяги-вание (раз) | Гибкость (k) |
| 20 | 10.3 | 1450 | 180 | 11 | 0.53 | 10.8 | 1350 | 173 | 22 | 0.54 |
| 19 | 10.4 | 1400 | 178 | 10 | 0.52 | 10.9 | 1300 | 170 | 20 | 0.53 |
| 18 | 10.5 | 1350 | 176 | 10 | 0.51 | 11.0 | 1250 | 165 | 19 | 0.52 |
| 17 | 10.6 | 1330 | 174 | 9 | 0.50 | 11.1 | 1200 | 162 | 18 | 0.51 |
| 16 | 10.7 | 1300 | 172 | 9 | 0.49 | 11.2 | 1150 | 160 | 17 | 0.50 |
| 15 | 10.8 | 1280 | 170 | 8 | 0.48 | 11.3 | 1130 | 158 | 16 | 0.49 |
| 14 | 10.9 | 1250 | 168 | 8 | 0.47 | 11.4 | 1100 | 156 | 15 | 0.48 |
| 13 | 11.0 | 1230 | 166 | 7 | 0.46 | 11.5 | 1080 | 154 | 14 | 0.47 |
| 12 | 11.1 | 1200 | 164 | 7 | 0.45 | 11.6 | 1050 | 152 | 13 | 0.46 |
| 11 | 11.2 | 1180 | 162 | 6 | 0.44 | 11.7 | 1030 | 150 | 12 | 0.45 |
| 10 | 11.3 | 1150 | 160 | 6 | 0.43 | 11.8 | 1000 | 148 | 11 | 0.44 |
| 9 | 11.4 | 1100 | 157 | 5 | 0.42 | 11.9 | 950 | 145 | 10 | 0.43 |
| 8 | 11.5 | 1050 | 154 | 4 | 0.41 | 12.0 | 930 | 140 | 9 | 0.42 |
| 7 | 11.6 | 1000 | 151 | 4 | 0.40 | 12.1 | 900 | 138 | 8 | 0.41 |
| 6 | 11.7 | 980 | 148 | 3 | 0.39 | 12.2 | 880 | 135 | 7 | 0.40 |
| 5 | 11.8 | 950 | 145 | 3 | 0.38 | 12.3 | 850 | 132 | 6 | 0.39 |
| 4 | 11.9 | 930 | 142 | 2 | 0.37 | 12.4 | 830 | 130 | 5 | 0.38 |
| 3 | 12.0 | 900 | 138 | 2 | 0.36 | 12,5 | 800 | 128 | 4 | 0.37 |
| 2 | 12.1 | 850 | 134 | 1 | 0.35 | 12.6 | 780 | 125 | 3 | 0.36 |
| 1 | 12.2 | 800 | 130 | 1 | 0.34 | 12.7 | 750 | 120 | 2 | 0.35 |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся 10.6 - 11.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| очки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | Подтягивание | гибкость | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость |
| **20** | 10.2 | 1500 | 185 | 12 | 0.51 | 10.6 | 1400 | 175 | 24 | 0.53 |
| **19** | 10.3 | 1450 | 183 | 11 | 0.50 | 10.7 | 1350 | 173 | 22 | 0.52 |
| **18** | 10.4 | 1400 | 181 | 11 | 0.49 | 10.8 | 1200 | 171 | 20 | 0.51 |
| **17** | 10.5 | 1380 | 180 | 10 | 0.48 | 10.9 | 1250 | 169 | 19 | 0.50 |
| **16** | 10.6 | 1350 | 178 | 10 | 0.47 | 11.0 | 1200 | 168 | 18 | 0.49 |
| **15** | 10.7 | 1330 | 175 | 9 | 0.46 | 11.1 | 1180 | 165 | 17 | 0.48 |
| **14** | 10.8 | 1300 | 173 | 9 | 0.45 | 11.2 | 1150 | 162 | 16 | 0.47 |
| **13** | 10.9 | 1280 | 171 | 8 | 0.44 | 11.3 | 1130 | 159 | 15 | 0.46 |
| **12** | 11.0 | 1250 | 169 | 8 | 0.43 | 11.4 | 1100 | 156 | 14 | 0.45 |
| **11** | 11.1 | 1230 | 167 | 7 | 0.42 | 11.5 | 1080 | 153 | 13 | 0.44 |
| **10** | 11.2 | 1200 | 165 | 7 | 0.41 | 11.6 | 1050 | 150 | 12 | 0.43 |
| **9** | 11.3 | 1150 | 162 | 6 | 0.40 | 11.7 | 1030 | 147 | 11 | 0.42 |
| **8** | 11.4 | 1100 | 159 | 5 | 0.39 | 11.8 | 1000 | 144 | 10 | 0.41 |
| **7** | 11.5 | 1050 | 156 | 5 | 0.38 | 11.9 | 980 | 141 | 9 | 0.40 |
| **6** | 11.6 | 1030 | 153 | 4 | 0.37 | 12.0 | 950 | 138 | 8 | 0.39 |
| **5** | 11.7 | 1000 | 150 | 4 | 0.36 | 12.1 | 930 | 135 | 7 | 0.38 |
| **4** | 11.8 | 1000 | 147 | 3 | 0.35 | 12.2 | 900 | 132 | 6 | 0.38 |
| **3** | 11.9 | 980 | 145 | 3 | 0.34 | 12.3 | 880 | 129 | 5 | 0.37 |
| **2** | 12.0 | 950 | 143 | 2 | 0.33 | 12.4 | 850 | 126 | 4 | 0.37 |
| **1** | 12.1 | 900 | 140 | 1 | 0.32 | 12.5 | 800 | 123 | 3 | 0.36 |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся 11.6 - 12.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| очки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
|  | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость |
| **20** | 10.1 | 1550 | 190 | 13 | 0.51 | 10.5 | 1450 | 180 | 25 | 0.52 |
| **19** | 10.2 | 1500 | 188 | 12 | 0.5 | 10.6 | 1400 | 178 | 24 | 0,51 |
| **18** | 10.3 | 1450 | 186 | 12 | 0,49 | 10,7 | 1350 | 175 | 23 | 0,50 |
| **17** | 10,4 | 1430 | 184 | 11 | 0,48 | 10,8 | 1300 | 172 | 22 | 0,49 |
| **16** | 10,5 | 1400 | 182 | 11 | 0,47 | 10,9 | 1250 | 170 | 21 | 0,48 |
| **15** | 10,6 | 1380 | 180 | 10 | 0.46 | 11.0 | 1230 | 167 | 20 | 0.47 |
| **14** | 10.7 | 1350 | 178 | 10 | 0.45 | 11.1 | 1200 | 164 | 19 | 0.47 |
| **13** | 10.8 | 1330 | 175 | 9 | 0.44 | 11.2 | 1180 | 163 | 18 | 0.46 |
| **12** | 10.9 | 1300 | 174 | 9 | 0.43 | 11.3 | 1150 | 162 | 17 | 0.46 |
| **11** | 11.0 | 1280 | 172 | 8 | 0.42 | 11,4 | 1130 | 161 | 16 | 0.45 |
| **10** | 11,1 | 1250 | 170 | 8 | 0,41 | 11,5 | 1100 | 160 | 15 | 0,45 |
| **9** | 11,2 | 1230 | 168 | 7 | 0,4 | 11,6 | 1050 | 158 | 14 | 0,44 |
| **8** | 11,3 | 1200 | 165 | 7 | 0,39 | 11,7 | 1050 | 156 | 13 | 0,44 |
| **7** | 11,4 | 1180 | 162 | 6 | 0,38 | 11,8 | 1000 | 154 | 12 | 0,43 |
| **6** | 11,5 | 1150 | 160 | 5 | 0,37 | 11,9 | 1000 | 152 | 11 | 0,42 |
| **5** | 11,6 | 1130 | 155 | 4 | 0,36 | 12,0 | 950 | 150 | 10 | 0,41 |
| **4** | 11,7 | 1100 | 150 | 4 | 0,35 | 12,1 | 950 | 148 | 9 | 0,40 |
| **3** | 11,8 | 1050 | 148 | 3 | 0,34 | 12,2 | 900 | 146 | 8 | 0,39 |
| **2** | 11,9 | 1030 | 146 | 2 | 0,33 | 12,3 | 900 | 144 | 7 | 0,38 |
| **1** | 12,0 | 1000 | 144 | 1 | 0,32 | 12,4 | 850 | 142 | 6 | 0,37 |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся 12.6 - 13.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оч  ки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
| бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость |
| **20** | 9.8 | 1600 | 210 | 14 | 0.51 | 10.4 | 1500 | 180 | 26 | 0.51 |
| **19** | 9.9 | 1550 | 201 | 13 | 0.5 | 10.5 | 1450 | 178 | 25 | 0.5 |
| **18** | 10.0 | 1530 | 200 | 13 | 0.49 | 10.6 | 1400 | 176 | 24 | 0.49 |
| **17** | 10.1 | 1500 | 195 | 12 | 0.48 | 10.7 | 1350 | 174 | 23 | 0.49 |
| **16** | 10.2 | 1480 | 190 | 12 | 0.47 | 10.8 | 1300 | 172 | 22 | 0.48 |
| **15** | 10.3 | 1450 | 187 | 11 | 0.46 | 10.9 | 1250 | 170 | 21 | 0.48 |
| **14** | 10.4 | 1430 | 185 | 11 | 0.45 | 11.0 | 1230 | 169 | 20 | 0.47 |
| **13** | 10.5 | 1400 | 183 | 10 | 0.44 | 11.1 | 1200 | 168 | 19 | 0.47 |
| **12** | 10.6 | 1380 | 180 | 10 | 0.43 | 11.2 | 1180 | 167 | 18 | 0.46 |
| **11** | 10.7 | 1350 | 178 | 9 | 0.42 | 11.3 | 1150 | 166 | 17 | 0.46 |
| **10** | 10.8 | 1300 | 175 | 9 | 0.41 | 11.4 | 1130 | 165 | 16 | 0.45 |
| **9** | 10.9 | 1250 | 172 | 8 | 0.4 | 11.5 | 1100 | 164 | 15 | 0.44 |
| **8** | 11.0 | 1230 | 170 | 7 | 0.39 | 11.6 | 1080 | 163 | 14 | 0.43 |
| **7** | 11.1 | 1200 | 167 | 7 | 0.38 | 11.7 | 1050 | 162 | 13 | 0.42 |
| **6** | 11.2 | 1180 | 163 | 6 | 0.37 | 11.8 | 1030 | 160 | 12 | 0.41 |
| **5** | 11.3 | 1150 | 160 | 6 | 0.36 | 11.9 | 1000 | 159 | 11 | 0.4 |
| **4** | 11.4 | 1130 | 157 | 5 | 0.35 | 12.0 | 980 | 158 | 10 | 0.39 |
| **3** | 11.6 | 1100 | 155 | 4 | 0.33 | 12.1 | 950 | 155 | 9 | 0.38 |
| **2** | 11.7 | 1080 | 152 | 3 | 0.32 | 12.2 | 930 | 152 | 8 | 0.37 |
| **1** | 11.8 | 1050 | 150 | 2 | 0.31 | 12.3 | 880 | 150 | 7 | 0.36 |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся13.6 - 14.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| очки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
|  | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтягивание | гибкость | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость |
| **20** | 9.7 | 1650 | 230 | 15 | 0.51 | 10.3 | 1550 | 185 | 27 | 0.5 |
| **19** | 9.8 | 1600 | 220 | 14 | 0.5 | 10.4 | 1500 | 182 | 26 | 0.5 |
| **18** | 9.9 | 1550 | 210 | 14 | 0.49 | 10.5 | 1450 | 180 | 25 | 0.49 |
| **17** | 10.0 | 1530 | 205 | 13 | 0.48 | 10.6 | 1400 | 178 | 24 | 0.49 |
| **16** | 10.1 | 1500 | 200 | 13 | 0.47 | 10.7 | 1350 | 176 | 23 | 0.48 |
| **15** | 10.2 | 1480 | 195 | 12 | 0.46 | 10.8 | 1300 | 175 | 22 | 0.48 |
| **14** | 10.3 | 1450 | 190 | 12 | 0.45 | 10.9 | 1250 | 174 | 21 | 0.47 |
| **13** | 10.4 | 1430 | 188 | 11 | 0.44 | 11.0 | 1230 | 173 | 20 | 0.47 |
| **12** | 10.5 | 1400 | 187 | 11 | 0.43 | 11.1 | 1200 | 172 | 19 | 0.46 |
| **11** | 10.6 | 1380 | 186 | 10 | 0.42 | 11.2 | 1180 | 171 | 18 | 0.46 |
| **10** | 10.7 | 1350 | 184 | 10 | 0.41 | 11.3 | 1150 | 170 | 17 | 0.45 |
| **9** | 10.8 | 1300 | 182 | 9 | 0.4 | 11.4 | 1130 | 169 | 16 | 0.44 |
| **8** | 10.9 | 1280 | 180 | 8 | 0.39 | 11.5 | 1100 | 168 | 15 | 0.43 |
| **7** | 11.0 | 1250 | 179 | 7 | 0.38 | 11.6 | 1080 | 167 | 14 | 0.42 |
| **6** | 11.1 | 1230 | 176 | 6 | 0.37 | 11.7 | 1050 | 166 | 13 | 0.41 |
| **5** | 11.2 | 1200 | 173 | 5 | 0.36 | 11.8 | 1030 | 164 | 12 | 0.40 |
| **4** | 11.3 | 1180 | 170 | 4 | 0.35 | 11.9 | 1000 | 162 | 10 | 0.39 |
| **3** | 11.4 | 1150 | 167 | 4 | 0.34 | 12.0 | 980 | 160 | 8 | 0.38 |
| **2** | 11.5 | 1130 | 164 | 3 | 0.33 | 12.1 | 950 | 158 | 7 | 0.37 |
| **1** | 11.7 | 1100 | 160 | 2 | 0.32 | 12.2 | 900 | 155 | 5 | 0.36 |

Оценка результатов тестирования физической подготовленности

учащихся14.6 - 15.5 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| очки | МАЛЬЧИКИ | | | | | ДЕВОЧКИ | | | | |
|  | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость | бег  4х9м  (с) | бег  6 мин  (м) | прыжок в длину | подтяги-вание | гибкость |
| **20** | 9.6 | 1700 | 240 | 16 | 0.51 | 10.2 | 1600 | 188 | 28 | 0.5 |
| **19** | 9.7 | 1650 | 235 | 15 | 0.5 | 10.3 | 1550 | 186 | 27 | 0.5 |
| **18** | 9.8 | 1600 | 230 | 14 | 0.49 | 10.4 | 1500 | 184 | 26 | 0.49 |
| **17** | 9.9 | 1550 | 225 | 13 | 0.48 | 10.5 | 1450 | 182 | 25 | 0.49 |
| **16** | 10.0 | 1530 | 220 | 13 | 0.47 | 10.6 | 1400 | 181 | 24 | 0.48 |
| **15** | 10.1 | 1500 | 215 | 12 | 0.46 | 10.7 | 1350 | 180 | 23 | 0.48 |
| **14** | 10.2 | 1480 | 210 | 12 | 0.45 | 10.8 | 1300 | 179 | 22 | 0.47 |
| **13** | 10.3 | 1450 | 207 | 11 | 0.44 | 10.9 | 1280 | 178 | 21 | 0.47 |
| **12** | 10.4 | 1400 | 205 | 11 | 0.43 | 11.0 | 1250 | 177 | 20 | 0.46 |
| **11** | 10.5 | 1400 | 203 | 10 | 0.42 | 11.1 | 1230 | 176 | 19 | 0.46 |
| **10** | 10.6 | 1380 | 200 | 10 | 0.41 | 11.2 | 1200 | 175 | 18 | 0.45 |
| **9** | 10.7 | 1350 | 197 | 9 | 0.4 | 11.3 | 1180 | 172 | 17 | 0.44 |
| **8** | 10.8 | 1330 | 195 | 8 | 0.39 | 11.4 | 1150 | 170 | 16 | 0.43 |
| **7** | 10.9 | 1300 | 190 | 7 | 0.38 | 11.5 | 1130 | 168 | 15 | 0.42 |
| **6** | 11,0 | 1280 | 188 | 6 | 0.37 | 11.6 | 1100 | 167 | 14 | 0.41 |
| **5** | 11.2 | 1250 | 185 | 5 | 0.36 | 11.7 | 1080 | 166 | 13 | 0.40 |
| **4** | 11.3 | 1230 | 182 | 5 | 0.35 | 11.8 | 1050 | 165 | 11 | 0.39 |
| **3** | 11.5 | 1200 | 179 | 4 | 0.34 | 11.9 | 1030 | 164 | 9 | 0.38 |
| **2** | 11.6 | 1180 | 175 | 4 | 0.33 | 12.0 | 1000 | 162 | 7 | 0.37 |
| **2** | 11.7 | 1150 | 170 | 3 | 0.32 | 12.1 | 950 | 160 | 6 | 0.36 |