

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 1 от «04» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов

Приказ № 133 от «04» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юные судьи туристских соревнований»**

Тематическая направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 9 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:

Суховольский Станислав Евгеньевич,
педагог дополнительного образования.

Новокузнецкий городской округ,
2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	7
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
Перечень нормативных документов.	7
Тематическая направленность программы.....	7
Новизна программы.....	7
Актуальность программы.....	8
Педагогическая целесообразность	9
Уровни сложности	9
Отличительные особенности программы.....	9
Возраст учащихся и особенности их зачисления.	9
Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.	10
Срок реализации программы.	13
Формы и методы организации занятий.	13
Цель программы.....	14
Задачи программы.	14
Условия реализации программы.	15
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	16
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.	16
Задачи стартового уровня освоения программы.	16
Планируемые результаты стартового уровня освоения программы.	18
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.	19
Задачи базового уровня освоения программы.	19
Планируемые результаты базового уровня освоения программы.	21
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.	23
Задачи продвинутого уровня освоения программы.	23
Планируемые результаты продвинутого уровня освоения программы.	24
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ...	26
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	28
Календарный учебный график.....	28
Условия реализации программы.	28
Материалы и оборудование, используемые при реализации программы.....	28

Контрольно-диагностический блок.....	29
Методическое обеспечение программы.	30
Воспитательная работа.	30
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	33
Учащиеся 9-11 лет (1 и 2 годы обучения)	33
Учащиеся 11-13 лет (3 и 4 годы обучения)	33
Учащиеся 14-15 лет (5 и 6 годы обучения)	34
Учащиеся 16-17 лет (7 год обучения)	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	36
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ	37

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований»

2. Автор-составитель программы

педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮОЦ «Орион» Суховольский С.Е.

3. Образовательная направленность

Туристско-краеведческая

4. Цель программы

создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

5. Задачи программы

Этап начальной подготовки.

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап учебно-тренировочной подготовки.

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Этап спортивного совершенствования.

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера

спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

6. Возраст учащихся

9 - 18 лет

7. Год разработки программы

2017 г., корректировка 2018 г.

8. Сроки реализации программы

7 лет обучения по 108 академических часов.

9. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

10. Методическое обеспечение программы

- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеofilm «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-film «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеofilm «Туристское многоборье» (авторы Егорова Г.Н., Головин А.А., Пятаков Ю.С.).

11. Рецензенты

Внешняя рецензия: М.В. Синева, Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и

методики начального образования ФГБОУ ВО НФИ «КемГУ»

Внутренняя рецензия: Л.В. Колесникова, педагог дополнительного образования центра туристско-спортивной и краеведческой работы МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перечень нормативных документов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Тематическая направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей у обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности.

Новизна программы.

Новизна данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных

условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Актуальность программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации учащихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции учащихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки учащиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности учащегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков

самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Педагогическая целесообразность

В программе подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов, о чем свидетельствуют научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся спортивным туризмом на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Уровни сложности

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся:

1. **«Стартовый уровень»** - этап начальной подготовки (1-2 гг.о.).
2. **«Базовый уровень»** - этап учебно-тренировочной подготовки (3-5 гг.о.).
3. **«Продвинутый уровень»** - этап спортивного совершенствования (6-7 гг.о.)

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Возраст учащихся и особенности их зачисления.

Выстроенная единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Примерные возрастные границы по уровням сложности (этапам подготовки) освоения программы

Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочной подготовки	Этап спортивного совершенствования
<i>9-11 лет</i>	<i>11-15 лет</i>	<i>15-18 лет</i>

Программы рассчитаны на учащихся 3 – 11 классов (9-18 лет) и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования

на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму и званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Рекомендуемый (примерный) режим учебно-тренировочной работы и требования по физические и технические подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требование по ОФП и СФП на конец учебного года
«Стартовый уровень»				
1г.о.	9-10 лет	12 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию
2г.о.	10-11 лет	10 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и выполнения нормативов юношеских разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию
«Базовый уровень»				
3г.о.	11-12 лет	8 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и СФП, выполнения норматив 1 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
4г.о.	12-13 лет	8 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и СФП, выполнения норматива 2 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
5г.о.	14-15 лет	8 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и СФП, выполнения норматива 1 взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию
«Продвинутый уровень»				
6г.о.	15-16 лет	8 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и СФП, выполнения норматива разряда КМС по спортивному туризму и 1 взрослого разряда по спортивному ориентированию
7г.о.	16-17 лет	8 чел.	9 часов	Выполнение нормативов ГТЗО и СФП и подтверждение разряда КМС и выполнение 1 балла спортивного звания МС по спортивному туризму

Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведения итогов реализации программы.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития спортивного туризма;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- перечень снаряжение, используемое в спортивном туризме.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- ориентировать карту по компасу;
- определять расстояние по карте и на местности;
- рассчитывать время на прохождение этапа, дистанции;
- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- выполнять основные упражнения по общефизической подготовке.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- значение основных требований, предъявляемых к одежде и обуви спортсмена – туриста
- знание гигиены, правильного питания и самоконтроля в подготовке спортсменов по спортивному туризму;
- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин – дистанции);
- основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться на лыжах классическим стилем;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа начальной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- сдавать контрольно-переводные нормативы;
- выполнять юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи.

К концу третьего года обучения учащиеся будут уметь:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д..

К концу пятого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности.

К концу шестого года обучения учащиеся будут уметь:

- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;

- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек).

К концу седьмого года обучения учащиеся будут знать:

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

К концу седьмого года обучения учащиеся будут уметь:

- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по-спортивному и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Срок реализации программы.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 7 лет обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения семилетнего цикла содержание программы можно дополнить, исходя из опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, осуществляется в течение учебного года (36 недель) и составляет 108 часов в год из расчета 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Работа по программам строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Формы и методы организации занятий.

Многолетняя подготовка судей туристских соревнований учитывает и включает в себя три раздела:

1. Теоретическая подготовка.
2. Технические приемы.
3. Судейство соревнований.

Освоение содержания модуля социальной практики предполагает решение следующих основных задач:

- познакомить с особенностями судейской деятельности по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- познакомить с основными нормативно-правовыми документами для осуществления судейской деятельности по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- создать условия для привития интереса к ведению судейской деятельности;
- обеспечить приобретения судейского опыта по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование»;
- содействовать повышению уровня технического и тактического мастерства по видам спорта «спортивный туризм» и «спортивное ориентирование».

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете,

соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Режим организации занятий.

1-ый год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа;

2-ой год обучения – 1 раза в неделю по 3 часа;

3-ий год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа;

4-ый год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа;

5-ый год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа;

6-ой год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа.

7-ой год обучения - 1 раза в неделю по 3 часа.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Организация образовательного процесса в учебных группах осуществляется на каждом году обучения. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа, периодичность занятий один раз в неделю. Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель).

Цель программы.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Задачи программы.

Каждый уровень освоения содержания образовательной программы предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

Стартовый уровень освоения программы.

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Базовый уровень освоения программы.

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Продвинутый уровень освоения программы.

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;

- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;

- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- содействовать развитию специальных физических качеств;

- создать условия для повышения функциональной подготовленности;

- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Условия реализации программы.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 12 человек, третьего года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Режим организации образовательного процесса в учебных группах осуществляется на каждом году обучения. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа, периодичность занятий один раз в неделю. Организация образовательного и учебно-тренировочного процесса, предусмотренного учебно-тематическим планом, осуществляется в течение учебного года (36 недель).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Задачи стартового уровня освоения программы.

Образовательные:

- познакомить с основами туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- создать условия для привития интереса к занятиям спортивным туризмом;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка		Форма аттестации/контроля
		1 г.о.	2 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	Подготовка соревнований.	6	6	выполнение практических работ
1.2	Судейская коллегия.	3	3	тестирование
1.3	Охрана природы на соревнованиях.	3	-	беседа
1.3	Медицинское обеспечение соревнований.	-	3	беседа
Итого часов:		12	12	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Технические приемы.	66	66	выполнение зачетных упражнений
2.2	Судейство соревнований.	30	30	выполнение зачетных упражнений
Итого часов:		96	96	
Всего часов по программе:		108	108	

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Подготовка соревнований.

1 год обучения (6 часов)

1. Введение в судейскую деятельность. (1 час)
2. Слеты и соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (1 час)
3. Предварительный этап организации соревнований. Календарь соревнований. (1 час)
4. Положение о соревнованиях. (2 часа)
5. Служба секретариата. (1 час)

2 год обучения (6 часов)

1. Подготовительный этап организации соревнований. (1 час)
2. Планирование работы (1 часа)
3. Финансирование соревнований. (1 часа)
4. Организация подготовительной работы службой секретариата. (2 часа)
5. Основное программное обеспечение соревнований. (1 час)

1.2 Судейская коллегия.

1 год обучения (3 часа)

1. Общие положения о спортивных судьях. (1 час)
2. Права и обязанности спортивных судей. (1 час)
3. Учет спортивной судейской деятельности. (1 час)

2 год обучения (3 часа)

1. Состав и численность судейских коллегий в виде спорта «спортивный туризм». (1 час)
2. Состав и численность судейских коллегий в виде спорта «спортивном ориентировании». (1 час)
3. Оценка спортивной судейской деятельности. (1 час)

1.3 Охрана природы на соревнованиях.

1 год обучения (3 часа)

1. Санитарно-гигиенические и природоохранные требования к организации полевых лагерей. (1 час)
2. Мероприятия, обеспечивающие охрану природы. (1 час)
3. Формы и средства оповещения участников соревнований о необходимости соблюдения санитарно-гигиенических и природоохранных требований. (1 час)

1.3 Медицинское обеспечение соревнований.

2 год обучения (3 часа)

1. Организация медицинского обеспечения соревнований. (1 час)
2. Основные задачи медицинского обеспечения соревнований. (1 час)
3. Права и обязанности врача соревнований. (1 час)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Технические приемы.

1 год обучения (66 часов)

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

2 год обучения (66 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание.

2.2 Судейство соревнований.

1, 2 годы обучения (30, 30 часов)

Участие в течение года в судействе районных, городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») и спортивному ориентированию на подготовительном этапе согласно календарному плану спортивных соревнований.

Планируемые результаты стартового уровня освоения программы.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития спортивного туризма;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- перечень снаряжение, используемое в спортивном туризме и спортивном ориентировании.

К концу первого года обучения учащиеся будут уметь:

- ориентировать карту по компасу;
- определять расстояние по карте и на местности;
- рассчитывать время на прохождение этапа, дистанции;
- осуществлять самоконтроль за своими действиями;
- выполнять основные упражнения по общефизической подготовке.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- значение основных требований, предъявляемых к одежде и обуви спортсмена – туриста
- знание гигиены, правильного питания и самоконтроля в подготовке спортсменов по спортивному туризму;
- условные знаки, виды спортивных карт и масштаб по спортивному ориентированию;
- основы технической и тактической подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин – дистанции);
- основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

К концу второго года обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться на лыжах классическим стилем;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа начальной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- сдавать контрольно-переводные нормативы;
- выполнять юношеские спортивные разряды по спортивному ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Задачи базового уровня освоения программы.

Образовательные:

- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка			Форма аттестации/контроля
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.					
1.1	Формирование ГСК и судейских бригад различных служб.	2	-	-	опрос
1.2	Служба информации.	3	-	-	выполнение зачетных упражнений
1.3	Служба судейства соревнований.	1	-	-	тестирование
1.4	Служба безопасности и техническая комиссия.	1	-	-	выполнение практических работ
1.5	Организация старта.	2	-	-	тестирование
1.6	Организация финиша.	2	-	-	беседа
1.7	Служба дистанции.	1	-	-	тестирование

1.1	Работа службы секретариата.	-	10	-	выполнение практических работ
-----	-----------------------------	---	----	---	-------------------------------

1.1	Церемония награждение победителей и призеров.	-	-	1	выполнение практических работ
1.2	Заключительный этап соревнований.	-	-	7	выполнение практических работ

Итого часов: 12 10 8

2. Практическая подготовка.

2.1	Технические приемы.	66	68	70	выполнение зачетных упражнений
2.2	Судейство соревнований.	30	30	30	выполнение зачетных упражнений

Итого часов: 96 98 100

Всего часов по программе: 108 108 108

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Формирование ГСК и судейских бригад различных служб.

3 год обучения (2 часа)

1. Принципы формирования ГСК и судейских бригад различных служб. (1 час)
2. Главная судейская коллегия (ГСК). (1 час)

1.2 Служба информации.

3 год обучения (3 часа)

1. Стенд (щит) информации. (1 час)
2. Сайт соревнований. (1 час)
3. Звуковое сопровождение соревнований. (1 час)

1.3 Служба судейства соревнований.

3 год обучения (1 час)

1. Формирование, состав и функционал службы судейства соревнований. (1 час)

1.4 Служба безопасности и техническая комиссия.

3 год обучения (1 час)

1. Порядок действия судей в отношении участников в зоне технической комиссии. (1 час)

1.5 Организация старта.

3 год обучения (2 часа)

1. Порядок действия судей стартового городка. (1 час)
2. Работы бригады секретариата на старте. (1 час)

1.6 Организация финиша.

3 год обучения (2 часа)

1. Порядок действия судей финишного городка. (1 час)
2. Работы бригады секретариата на финише. (1 час)

1.7 Служба дистанции.

3 год обучения (1 час)

1. Формирование, состав и функционал службы дистанции. (1 час)

1.1 Работа службы секретариата.

4 год обучения (10 часов)

1. Организация сети в секретариате. (1 час)
2. Комиссия по допуску участников. (1 час)
3. Стартовый протокол и принцип проведения жеребьевки. (1 час)
4. Перезаявки. (1 час)
5. Совещание ГСК с представителями. (1 час)
6. Работа с судьями. (1 час)
7. Акт сдачи/приемки дистанции. (1 час)
8. Определение результатов и формирование протокола результатов соревнований. (1 час)
9. Утверждение протоколов результатов. (1 час)
10. Работа с протестами. (1 час)

1.1 Церемония награждение победителей и призеров.

5 год обучения (1 час)

1. Подготовка сценария церемонии награждения и наградного материала. (1 час)

1.2 Заключительный этап соревнований.

5 год обучения (7 часов)

1. Печать справок о судействе и отметка в книжке спортивного судьи. (1 час)
2. Заполнение зачетной квалификационной книжки спортсмена. (1 час)
3. Подготовка отчета о соревнованиях. (1 час)
4. Сбор инвентаря и оборудования службы секретариата, отъезд с места соревнований. (1 час)
5. Подготовка и публикация информационных статей. (1 час)
6. Подготовка итогового приказа. (1 час)
7. Анализ работы всех служб. (1 час)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Технические приемы.

3 год обучения (66 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-2 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой;
- транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма:

- слаломный спуск.
- торможение «плугом» и «полуплугом»;
- торможение в заданном квадрате;

4 год обучения (68 часов)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса:

- движение по перилам вброд,
- движение тонкому льду;
- движение по навесной переправе.

Техника лыжного туризма:

- скоростной спуск;
- коньковый бег;
- повороты на ходу переступанием, из положения «пруса», «полупруса»;
- подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- спуск в высокой, средней, низкой стойке.

5 год обучения (70 часа)

Совершенствование выполнения технических приемов 1-3 годов обучения.

Освоение элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего»:

- на носилках по пересеченной местности и вброд;
- по навесной переправе;
- на сопровождающем на этапах «подъем, спуск по склону»;
- на несущем по бревну с перилами;
- организация системы спуска «пострадавшего» с сопровождающим;
- организация системы подъема «пострадавшего» с сопровождающим;
- на волокушах;
- на волокушах по тонкому льду;
- на этапе «траверс склона» на несущем.

2.2 Судейство соревнований.

3, 4, 5 годы обучения (30, 30, 30 часов)

Участие в течение года в судействе районных, городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») и спортивному ориентированию на основном этапе с квалификационной категорией спортивных судей «Юный спортивный судья» согласно календарному плану спортивных соревнований.

Планируемые результаты базового уровня освоения программы.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи.

К концу третьего года обучения учащиеся будут уметь:

- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д..

К концу пятого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять норматив с 1 юношеского спортивного разряда до 1 взрослого спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Задачи продвинутого уровня освоения программы.

Образовательные:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- обеспечить накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка		Форма аттестации/контроля
		6 г.о.	7 г.о.	
1. Теоретическая подготовка.				
1.1	Требования к судьям по спортивному туризму.	4	-	выполнение практических работ
1.1	Требования к судьям по спортивному ориентированию.	-	4	выполнение практических работ
Итого часов:		4	4	
2. Практическая подготовка.				
2.1	Технические приемы.	74	74	выполнение зачетных упражнений
2.2	Судейство соревнований.	30	30	выполнение зачетных упражнений
Итого часов:		104	104	
Всего часов по программе:		108	108	

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.1 Требования к судьям по спортивному туризму.

6 год обучения (4 часа)

1. Условия присвоения квалификационной категории спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм». (1 час)
2. Условия подтверждения квалификационной категории спортивными судьями по виду спорта «спортивный туризм». (1 час)
3. Условия теоретической подготовки и сдача квалификационного зачета спортивными судьями по виду спорта «спортивный туризм». (1 час)
4. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии, состав и численность судейских коллегий в виде спорта «спортивный туризм». (1 час)

1.1 Требования к судьям по спортивному ориентированию.

7 год обучения (4 часа)

1. Условия присвоения квалификационной категории спортивным судьям по виду спорта «спортивное ориентирование». (1 час)
2. Условия подтверждения квалификационной категории спортивными судьями по виду спорта «спортивное ориентирование». (1 час)
3. Условия теоретической подготовки и сдача квалификационного зачета спортивными судьями по виду спорта «спортивное ориентирование». (1 час)
4. Условия включения спортивных судей в судейские коллегии, состав и численность судейских коллегий в виде спорта «спортивное ориентирование». (1 час)

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1 Технические приемы.

6 год обучения (74 часа)

Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка:

- подъем с верхней командной страховкой;
- спуск с верхней командной страховкой;
- траверс с организацией перил;
- бревно через овраг с организацией перил;
- организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе;
- спуск «пострадавшего»;
- организация навесной переправы.

7 год обучения (74 часа)

Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции):

- на дистанции – пешеходная;
- на дистанции – лыжная;
- на дистанции – связка.

2.2 Судейство соревнований.

6, 7 годы обучения (30, 30 часов)

Участие в течение года в судействе районных, городских, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция») и спортивному ориентированию на основном этапе с квалификационной категорией спортивных судей «Юный спортивный судья» и «Спортивный судья III категории» согласно календарному плану спортивных соревнований.

Планируемые результаты продвинутого уровня освоения программы.

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- основы совершенствования спортивного мастерства на данном этапе;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- приемы и методы повышения умственной работоспособности.

К концу шестого года обучения учащиеся будут уметь:

- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;

- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек).

К концу седьмого года обучения учащиеся будут знать:

- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

К концу седьмого года обучения учащиеся будут уметь:

- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя;
- выполнять нормативы КМС по спортивному туризму и I взрослого спортивного разряда по-спортивному и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция»).

Результаты освоения программного материала по спортивному туризму, так же, как и в основной школе оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание спортивного туризма как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;
- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

Коммуникативные компетенции:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм» (группа дисциплин – дистанции). Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- знания по истории и развития спортивного туризма в своем регионе и России;
- знания основных видов спортивного туризма, их цели и задачи;
- знания основных положений правил соревнований по спортивному туризму.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревнований по спортивному туризму;
- способность соблюдать правила игры и соревнований;
- способность самостоятельно планировать спортивную тренировку.

Социально-трудовые компетенции:

- способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
- способность организовывать учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в качестве стажера, младшего инструктора по туризму, заместителя руководителя.

Коммуникативные компетенции:

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному туризму.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной общеобразовательной программы. Эти качества и свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным туризмом, а также умении использовать ценности спортивного туризма для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в дальнейшей жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальные соотношения труда и отдыха;
- умение готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные судьи туристских соревнований» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№ п/п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	первый	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
2	второй	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
3	третий	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
4	четвертый	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
5	пятый	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
6	шестой	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36
7	седьмой	108	36	1 раза в неделю по 3 часа	36

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходимо наличие:

1. отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора;
3. спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении.

Материалы и оборудование, используемые при реализации программы.

Для занятий по спортивному туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;

- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Контрольно-диагностический блок.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

4. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
5. тестирование по общефизической подготовке;
6. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

4. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.
5. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
6. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для учащихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. На этапе учебно-тренировочной подготовки используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные автором-составителем данной программы.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Методическое обеспечение программы.

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и физическая подготовка, выделены ключевые (основные) компетенции, которыми должны обладать учащиеся и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, доводя их до совершенства. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения. Для успешной реализации программы разработан учебно-дидактический и методический комплект (автор Суховольский С.Е.), куда включены следующие работы: методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (Приложение № 1); «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (Приложение № 2).

Кроме вышеперечисленного при организации учебно-тренировочного процесса, рекомендуется использовать на теоретических занятиях по спортивному ориентированию: «Рабочую тетрадь ориентировщика» (Приложение № 3), учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (Приложение № 4), учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (Приложение № 5) и учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.) (Приложение № 6); на занятиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков) (Приложение № 7).

На начальном этапе подготовки учащимся прививается интерес к занятиям спортивным туризмом (группа дисциплин - дистанции) и спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием вышеперечисленных DVD и видеофильмов. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех шести лет подготовки. Приобретенные теоретические знания, учащиеся закрепляют практически, с помощью «Рабочей тетради юного ориентировщика» и «Сборника обучающих тестов и практических заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)». В представленных работах по каждой теме есть упражнения и задания на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение учебного материала и корректировать учебно-тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

На этапе учебно-тренировочной подготовки учащиеся переходят к углубленному изучению основных технических приемов по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и основным элементам ориентирования. На этом этапе рекомендуется использовать следующие методические пособия: «Основы спортивного ориентирования» и «Особенности подготовки в спортивном туризме (группа дисциплин - дистанции)». С каждым годом обучения возрастает количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности.

На этапе спортивного совершенствования возрастает роль физической подготовки учащихся. Значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах и в региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции).

Воспитательная работа.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов-туристов. При этом педагог

должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений педагога, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение педагога правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Педагог может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к любой другой деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения

поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера педагога, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий педагога и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности педагога необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что педагог справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения педагога - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Учащиеся 9-11 лет (1 и 2 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 11-13 лет (3 и 4 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза ×10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

Учащиеся 14-15 лет (5 и 6 годы обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00 -	18,00 -	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 16-17 лет (7 год обучения)

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места	220	240	180	190

	(см)				
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

11. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
16. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
17. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
18. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.
9. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» («дистанция – лыжная», «дистанция – лыжная – связка», «дистанция – лыжная – группа»). [Текст] / Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2014 – 48 с.