

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»

Принята на заседании
педагогического совета
«08» февраля 2024 г.
Протокол № 2



Утверждаю:

Директор МАУДО «СПШ №4»

МО Динской район

А.А.Кондрышев

«08» февраля 2024г.

Приказ № 39-о от 08.02.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень программы: Базовый

Срок реализации программы: 1 год (184 часа)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 58827

Механизм финансирования: муниципальное задание

Авторы-составители программы:

Мартынова Елена Евгеньевна - инструктор-методист

МАУДО «СПШ №4» МО Динской район

Косенко Светлана Александровна – тренер-преподаватель

МАУДО «СПШ №4» МО Динской район

ст.Новотитаровская

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	14
2.1. Календарный учебный график программы	14
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	18
Раздел №3 «Рабочая программа воспитания».....	23
3.1. Цель воспитательной работы	23
3.2. Задачи воспитательной работы	23
3.3. Формы и методы воспитания	24
3.4. Условия воспитания, анализ результатов	24
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы	25
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	25
Список литературы	28
Список литературы для тренеров-преподавателей.....	28
Список литературы для родителей.....	28
Список литературы для учащихся.....	28

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивный туризм» (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на получение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, первоначальных профессиональных умений и навыков в избранном виде спорта, способствует выявлению и развитию физических и морально-волевых качеств учащихся.

Программа разработана МАУДО «СШ №4» МО Динской район на основании следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 21 апреля 2023 года);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно - спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Рыбалева И.А., руководитель Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края, 2020 г.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
- Устав МАУДО «СШ №4» МО Динской район
- Иные нормативно-правовые акты регламентирующие вопросы спортивной подготовки.

Новизна программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие умственных и творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные разделы, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

Актуальность программы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с тем, что различные виды туризма и, в частности, спортивный туризм достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий спортом, формированию ЗОЖ, навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и всестороннему развитию школьников. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки туристов, в соответствии с современными тенденциями развития спортивного-туризма

Педагогическая целесообразность. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего и среднего школьного возраста. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся от 7 до 18 лет. В группе могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и с различными видами психофизиологических особенностей, с уровнем интеллектуального развития не ниже возрастной нормы. Также могут быть приняты дети, не прошедшие индивидуальный отбор на программы спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта.

Уровень программы, объем и сроки реализации. Программа ре-

ализуется на базовом уровне и рассчитана на 1 год обучения (184 часов) 46 учебных недель с 1 сентября.

Формы обучения. Форма обучения - очная. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 часа занятий - 45 минут. Перерыв между каждым часом – 10 минут. Всего 4 учебных часа в неделю для каждой группы. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Учащиеся могут быть сформированы группы одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в возрасте 7-18 лет. Наполняемость групп от 15 до 20 человек.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся, контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Особенности зачисления: набор в группу производится по желанию учащихся и их родителей (на основании заявлений о приеме) без предъявления требований к уровню физической подготовки и сдачи приемных нормативов. Зачисление на программу возможно в течении всего учебного периода при наличии свободных мест в группе.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: сформировать базовый минимум знаний, умений и навыков по спортивному туризму, улучшение качества набора в группы начальной подготовки по программам спортивной подготовки.

Задачи программы.

Предметные:

- формирование базовых знаний по истории развития спортивного туризма в Море, России, регионе;
- изучение представлений о методике формирования навыков технической подготовленности по виду спорта спортивной туризм;
- раскрытие понятий, терминов и определений спортивного туризма;

- обучение техническим элементам и правилам выбранного вида спорта
- самостоятельное формирование комплекса общей и специальной физической подготовки;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Личностные:

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание дисциплинированности, исполнительности и ответственности;
- воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
- формирование умения самостоятельно заниматься избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- развитие социальных и гражданских качеств личности ребенка

Метапредметные:

- развитие общефизических и специальных качеств туриста;
- развитие устойчивой позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие средствами спортивного туризма индивидуальных способностей, обучающихся;
- развитие уровней познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;
- раскрытие средствами спортивного туризма спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширение функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Модули образовательной деятельности	Количество часов			Форма аттестации
		всего	практика	теория	
1	Теоретическая подготовка	7		7	опрос
2	Общая физическая подготовка	64	64		тестирование
3	Специальная физическая подготовка	46	46		тестирование
4	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	31	31		практическая
5	Другие виды спорта и подвижные игры	17	17		практическая
6	Тактическая и психологическая подготовка	17	17		опрос

7	Контрольно-переводные испытания	2	2		практическая
	Количество часов в неделю	4			
	Количество тренировок в неделю	2			
ИТОГО:		184	177	7	

Таблица № 2

**Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	35
3	Специальная физическая подготовка	25
4	Техническая подготовка	17
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9
6	Тактическая и психологическая подготовка	9
7	Контрольно-переводные испытания	1
ИТОГО:		100

Содержание учебного плана.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

По мере спортивного совершенствования отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы для теоретической подготовки

1) История развития спортивного туризма.

Спортивный туризм, как вид спорта. История возникновения спортивного туризма. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма в нашей стране и за рубежом. Особенности спортивного туризма. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

3) Правила поведения и техника безопасности в спортивном туризме.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

4) Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Основы техники спортивного туризма. Понятие техники туризма.

Приемы и средства, применяемые на маршрутах и дистанциях соревнований. Техника страховки.

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма. Гигиена, закаливание, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Дневник самоконтроля. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах.

5) Основы тактики прохождения маршрута (дистанции) по спортивному туризму

Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении маршрута, соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Анализ похода, соревнований.

6) Топография. Условные знаки. Спортивная карта Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Основы техники спортивного ориентирования Понятие о технике спортивного ориентирования.

7) Основы питания Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках

9) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивном туризме Знакомство со специальным снаряжением.

10) Организация туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Модуль 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение спортсменов разнообразными двигательными навыками не специфическими для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста и функциональных возможностей спортсменов. Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), неспецифические упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи и т.д.) ходьба, бег, прыжки, спортивные и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития спортсменов используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания). В комплекс упражнений с различными предметами и спортивными снарядами входят упражнения с мячом, на гимнастической лестнице, на гимнастической скамейке, с гимнастической палкой.

На начальном этапе подготовки ОФП необходимо использовать такие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, приседания и т.д.), адаптированные в соответствии с функциональными возможностями спортсмена.

Примерные общеразвивающие упражнения:

Строевой и походный шаг; Ходьба на носках, на пятках, в полуприсядь, в присядь.

Бег вперед и спиной вперед; Бег на носках; Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках; приседания; удержание статических положений; махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы; Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног и туловища; Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; Игры на внимание, сообразительность, координацию; Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

На тренировочном этапе подготовки и этапе спортивного совершенствования наряду с выше изложенными упражнениями применяются упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, манжетами-утяжелителями и т.д.).

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности; Туристские походы;

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров; Бег из различных исходных положений; Челночный бег; Бег на месте и в движении, в быстром темпе, с высоким подниманием бедра и захлестом голени; Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки; Полоса препятствий; Вязка узлов за спиной, стоя на одной ноге, с закрытыми глазами, одной рукой, в паре с товарищем; Прыжки через скакалку (на одной ноге, двух, скрестив руки, в движении и т.п.)

Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения; Запрыгивания на возвышенность; Упражнения на равновесие. Бег между деревьями; Подвижные игры.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке; Поднимание туловища или ног из положения лежа; Приседания на двух ногах и на одной; Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

На этапе углубленной тренировки для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, со штангой, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся.

Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса. С обязательным постепенным усложнением заданий и увеличением нагрузки.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег и соревновательный метод.

Модуль 4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)

Технической подготовкой принято называть формирование техники движений и действий, служащих средством тренировки и доведения навыков и умений до необходимой степени совершенства.

В применении к спортивной туристской деятельности, в частности к преодолению маршрутов и дистанций соревнований, это означает – отработка навыков техники передвижения (по рельефу, по воде, пешком и на различных средствах передвижения) и техники выполнения различных действий, связанных со страховкой, ориентированием на местности, проведения бивачных работ.

Процесс технической подготовки – это становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в соревновательных действиях, а также планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки. При этом технические приемы (их содержание) определяются, с одной стороны видом туризма, а, с другой стороны, этапом туристской подготовки.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий.

Освоение техники прохождения (преодоления) различных препятствий, этапов.

Понятие «самостраховка»; «Командная страховка»; «Организация перил» Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технический этап дистанций: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.

Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов.

Изучение техники вязания узлов при выполнении технического приема. Спортивное и прикладное значение узлов.

Техническая подготовка - это рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка и само выполнение.

Модуль 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Модуль 6. Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей (одного спортсмена, группы, связки):

Формировать общий тактический замысел поведения во время похода (соревнований);

Уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;

Объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;

Находить новые тактико-технические решения при прохождении различных маршрутов (дистанций);

Анализировать ошибки.

Различают *групповую* и *индивидуальную* тактику. Задачи группового характера решают как на подготовительном этапе, так и непосредственно на маршруте (дистанции). Индивидуальная тактическая подготовка участника заключается в умении распределять силы, рационально передвигаться, осуществлять страховку и самостраховку.

Организация работы группы (связки) на технических этапах.

Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на маршруте (дистанции), взаимопомощь при работе.

Формирование умений и навыков работы в походе, на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных препятствий (этапов) каждым участником).

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и само регуляции.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- развитие коммуникативных свойств личности и интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия.

В развитии воли спортсмена особое значение уделяется взаимосвязи между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

Модуль 7. Контрольно-переводные испытания.

В процессе обучения используются текущий (в виде опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования) виды контроля. Вводный контроль не применяется, так как на программу зачисляются все учащиеся желающие заниматься спортом без учета уровня спортивной подготовки, умений и навыков

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям; преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к по-

стоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

По окончании года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

Планируемые результаты:

Предметные (знать/понимать):

- историю развития и современное состояние спортивного туризма в мире и у нас в стране;
- для чего необходим дневник тренировок;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, основные группы узлов;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт.
- особенности психологической подготовки к соревнованиям;
- правила оказания первой помощи пострадавшему в походных условиях и повседневной жизни (растяжения, ушибы, ссадины, потеря сознания, вывихи);
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- причины травматизма во время занятий спортивным туризмом и правила его предупреждения;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;

Личностные (уметь) :

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- подбирать снаряжение для соревнований;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- оказывать первую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении, растяжениях, ушибах и ссадинах;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- проходить на время технические этапы;
- выполнять игровые комплексы с элементами спортивного туризма;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований:
- выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям.

Метапредметные (овладеть/использовать):

- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 3

Календарный учебный график на 46 недель

Разделы подготовки		Всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт в РФ; Спортивный туризм в РФ; Влияние занятий спортивным туризмом на строение и функции организма спортсмена; Гигиена, закаливание, питание и режим туриста; Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом;	7	0,5 0,5 0,5 0,5 1		Опрос, беседа

	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; Основы техники и тактики спортивного туризма; Моральная и психологическая подготовка; Топография. Условные знаки. Спортивная карта; Правила соревнований по спортивному туризму, планирование, организация и проведение соревнований; Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке		0,5 1 0,5 1 1		
2	Общая физическая подготовка: Строевые и порядковые упражнения; Упражнения без предметов; Упражнения с предметами; Упражнения на гимнастических снарядах.	64		16 16 16 16	Тестирование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка Имитационные упражнения; Упражнения с партнёром; Специализированные игровые комплексы.	46		46	Тестирование наблюдения
4	Техническая подготовка: - Техника страховки - Техника движения на маршруте - Технические приемы	31		11 10 10	Тестирование наблюдения
5	Другие виды спорта и подвижные игры: Подвижные игры и эстафеты	17		17	Наблюдение
6	Тактическая и психологическая подготовка Беседы, примеры известных людей, общественная работа	17		17	Опрос, беседа
7	Переводные испытания Динамика роста физических показателей	2		2	Тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель	184	7	177	

Календарный план-график распределения учебных часов

Таблица № 4

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1						7
2	ОФП	5	5	5	5	5	5	6	6	5	9	8		64
3	СФП	4	4	4	4	4	4	5	6	5	3	3		46
4	Участие в соревнованиях	По календарному плану												
5	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		31
6	Другие виды спорта и по-	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17

	движные игры													
7	Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		17
6	Контрольные испытания									2				2
8	Всего часов	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	15		184

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивный туризм» обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивный туризм» осуществляет инструктор-методист.

«СШ №4» осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий спортивным туризмом (со специальными креплениями для наведения дистанции);
- спортивный инвентарь
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

1	Верёвка 7.8 мм/ 8.9 мм/ 10мм 12,20,30,40 м
2	Карабин альпинистский полуавтомат
3	Карабин альпинистский с муфтой
4	Компас
5	Карта топографическая
6	Индивидуальная страховочная система (ИСС) ленточная С обмоткой
7	Коврик туристический
8	Восьмёрка Приспособление для организации страховки и спуска в альпинизме, скалолазании,

	арбористике
9	Рэпшнур Статическая верёвка диаметром 6—8 мм круглого сечения с защитной оплёткой
10	Жумар Устройства для подъема на склоне
11	Шведская стенка, маты, скакалки, гантели, канат, набивные мячи штанги

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса;
 работа с сайтом образовательной организации (страница о секции спортивный туризм, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, учащиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в районных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения. Промежуточный контроль проводится в октябре, итоговый в мае месяце.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов: обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на спортивно оздоровительном этапе, и соответствующие возрасту является: перевод на обучение по программе спортивной подготовки в группу начальной подготовки при условии сдачи ими нормативов по ОФП и СФП соответствующим данному уровню.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в конце учебного года с 15 по 30 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по зачетной системе: зачет/не зачет. Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов по ОФП в зачет идут результаты пяти тестов, итоговый результат подводится по среднему значению зачет/не зачет.

Комплекс контрольных нормативов по ОФП представлен в таблице 5.

Комплекс контрольных нормативов ОФП

№ п/п	Упражнение	Ед. Из.	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		17-18	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1.	Бег 30 м	с	7.0	7.2	6.8	7.0	6.6	6.8	6.4	6.6	6.2	6.4	6.0	6.2	5.8_	6.0_
2.	Челночный бег 3х10 м	с	9.0	9.3	8.9	9.2	8.8	9.1	8.7	9.0	8.6	8.9	8.5	8.8	8.4	8.7
3.	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу	Кол. раз.	5	2	8	4	10	6	13	8	18	11	20	12	22	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье(от уровня скамьи)	см	0	+2	+1	+3	+2	+4	+3	+5	+4	+7	+5	+8	+6	+9
5.	Прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами.	см	110	105	120	115	130	125	140	135	160	145	170	155	180	165

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Основной формой занятий являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрое выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

Подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, личностно-ориентированный и дифференцированный подход; метод, направленный на формирование положительной мотивации к обучению (создание ситуации успеха, через выполнение заданий посильных для всех учащихся, положительный эмоциональный настрой через создание доброжелательной атмосферы доверия и сотрудничества на занятии); объяснительно-иллюстративный и воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Педагогические технологии: индивидуальный подход, коллективной творческой деятельности, проектной деятельности, здоровьесберегающих технологий оказывают положительное влияние на качество усвоения программного материала всеми учащимися.

Формы организации учебного занятия.

Вид занятия: вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие.

Форма организации занятия: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

Форма организации образовательного процесса: коллективная, групповая, парная.

Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;
- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответ-

ственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

Таблица 6

Примерное планирование тренировочного процесса

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	спортивный зал для занятий спортивным туризмом - спортивный инвентарь	Итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	спортивный зал для занятий спортивным туризмом (со специальными креплениями для наведения дистанции); - спортивный инвентарь	Итоговый тест
4	Тактико-техническая и психологическая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	спортивный зал для занятий спортивным туризмом - спортивный инвентарь	Итоговый тест

Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

3.1. ЦЕЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

3.2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения

человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе учебно-тренировочного занятия в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации учебно-тренировочного процесса, соревнований, бесед, дней открытых две-

рей на базе реализации программы МАУДО «СШ№4» МО Динской район в соответствии с нормами и правилами работы учреждения.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе тренерско-преподавательского наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

3.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- развиты навыки юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения ;
- проявление у детей общей культуры личности и активной жизненной позиции, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также интереса к здоровому образу жизни;
- приобретен опыт трудолюбия и профессионального самоопределения с учетом возраста;
- вовлечение учащихся к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах;
- ориентирование спортсмена на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества;
- сформировано уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

3.6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «пере-	в течение года

		тренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «Мы помним тебя, Беслан» Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.	в течении года май февраль сентябрь в течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций; - анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей	В течение года

3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течение года
4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
4.1	Вовлечение учащихся школ к систематическим занятиям в учебно-тренировочных группах	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	в течение года
4.2	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни,	в течение года
4.3	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков» - проведение Декады спорта и здоровья	октябрь-ноябрь во время зимних школьных каникул
5.	Связь с семьей		
5.1.	Ознакомить родителей об ответственности за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	- проведение родительских собраний, - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры	1 раз в полугодие

		-воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	
5.2.	Привлечь родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	-проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года
5.3	Информировать родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса.	- проведение дня открытых дверей в учебно-тренировочных группах	2 раза в год

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателей:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Бринк И.Ю., Бондарей. М.П. Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
3. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В. Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
8. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Список литературы для родителей:

1. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
2. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур, 1995.

Список литературы для учащихся:

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
2. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.