



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района

Согласовано
Экспертным советом
Протокол № 3 от 21.05.2025

Утверждено директором
Приказ № 29-о от 21.05.2025г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60de832451ee83b07a9cf2ca27035062
Владелец: Биктимиров Радик Раисович
Действителен: с 26.04.2024 по 20.07.2025

Туризм как образ жизни
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
для детей 10-17 лет,
срок реализации – 2 года

Разработчик:
Карпенко Татьяна Ивановна,
педагог дополнительного образования

Уровень: базовый

г. Екатеринбург, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Содержание общеразвивающей программы
 - 1.3.1 Сводный учебный план
 - 1.3.2 1-й год обучения. Учебный план
Содержание учебного плана
Планируемые результаты
 - 1.3.3 2-й год обучения. Учебный план
Содержание учебного плана
Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Материально-техническое обеспечение
 - 2.3 Кадровое обеспечение
 - 2.4 Методические материалы
 - 2.5 Формы аттестации
 - 2.6 Оценочные материалы
3. Список литературы

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы

- 1 Мониторинг развития личности обучающихся
- 2 Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
- 3 Протоколы результатов аттестации обучающихся
- 4 Диагностический инструментарий (нормативы по физической подготовке, нормативы по технике завязывания узлов)
5. Методика разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм как образ жизни» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
10. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала, способствует изучению природы и истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

По разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка среди видов дополнительного образования туризм можно смело поставить на первое место. Туристские походы оздоровительно-развивающей направленности являются инструментом здоровьесбережения школьников, используются для расширения и углубления практических знаний учащихся, формирования их мировоззрения, а также – физического и духовного оздоровления.

Особенностью программы «Туризм как образ жизни» является её направленность на углублённое изучение материала по туризму и краеведению, правил безопасного поведения и выживания в природной среде. Программа не предусматривает выходы в лесную зону, за пределы города Екатеринбурга, но предполагает посещение обучающимися краеведческих музеев города Екатеринбурга, участие в соревнованиях и конкурсах по туризму и краеведению, практическую отработку полученных навыков на занятиях в условиях городской среды: на спортивных площадках и в парковой зоне.

Социальная значимость программы

Предлагаемая программа, безусловно, является значимой, потому что реализуется в городе, который располагается в уникальном природном окружении, имеет богатейшую историю и культуру. Парки города Екатеринбурга являются природной базой для практического применения знаний и умений, полученных на занятиях по туризму. Изучение природы и богатой истории Урала и Свердловской области лежит в основе воспитания патриотического, гражданского чувства, причастности к судьбе своей малой родины. В туристских мероприятиях происходит формирование коммуникативных навыков, социализация юных туристов.

Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего региона и города, социальному заказу на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-17 лет.

Срок ее реализации – 2 года.

Уровень освоения программы базовый. Программа предлагает освоение специализированных знаний и терминологии по программе и предназначена для детей и подростков, прошедших стартовый курс туристской подготовки и имеющих опыт участия в туристских походах.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Принцип формирования учебных групп

Группы комплектуются из детей, уже имеющих первоначальные знания и походные навыки. Курс 2-го года обучения рассчитан на детей, успешно освоивших курс предыдущего года. При организации занятий педагог учитывает психологические и физические особенности детей подросткового возраста и обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Вступление детей в подростковый возраст характеризуется частыми перепадами настроения, частым недовольством собой и одновременно возросшей социальной активностью, желанием понравиться окружающим любым способом. Именно туристская деятельность, занятие настоящим делом к кругу сверстников способствуют пробуждению ответственности, дисциплинированности, организованности и приобщению к здоровому образу жизни, предупреждают проявления асоциального поведения подростка.

Состав группы постоянный, однако, возможно пополнение её в течение учебного года. Программа предполагает инклюзивное образование детей, состояние здоровья которых не исключает возможность их пребывания в

учреждении дополнительного образования и занятия туристско-краеведческой деятельностью, подразумевающей повышенные физические нагрузки, участие в соревнованиях и туристских слетах.

Для максимальной реализации базовых знаний, умений и навыков, получаемых на занятиях по программе «Туризм как образ жизни», рекомендуется совмещать их с занятиями по программе «Походы выходного дня» (базовый уровень), где основной формой занятий является поход, экскурсия или соревнование как в окрестностях города Екатеринбурга, так и в пределах Свердловской области.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю: 2;
- продолжительность каждого занятия: 2 часа;
- продолжительность академического часа: 45 минут;

- перерыв: 10 минут;
- Количество часов год: 144;
- общий объем часов по программе: 288.

Форма обучения: очная

Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие. Важным элементом каждого занятия является обсуждение, рефлексия.

Видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа;
- комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и демонстрации материала с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение практического задания;
- практическое занятие;
- занятие на воздухе;
- игра;
- тренировочное занятие;
- экскурсия;
- соревнование;

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- опрос;
- наблюдение;
- собеседование;
- тест;
- соревнование;
- норматив по физической подготовке

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туристско-краеведческой деятельностью

Задачи:

Обучающие:

- Расширить знания о природе и истории родного края - Урала;
- обучить теоретическим и практическим основам туризма;

Развивающие:

- физически и духовно оздоравливать детей и подростков на фоне систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;
- развивать стремление к самосовершенствованию, к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и экскурсиях;

Воспитательные:

- воспитывать в коллективе туристской группы;
- прививать привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- формировать патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;
- формировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.
-

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название блока тем	Количество часов		Всего
		1 год	2 год	
1.	Основы туристской подготовки	42	48	90
2.	Топография и ориентирование	16	14	30

3.	Краеведение	20	20	40
4.	Первая помощь и психологическая подготовка	10	12	22
5.	Общая и специальная физическая подготовка	38	30	68
6.	Творческий блок	10	12	22
7.	Итоговый контроль	8	8	16
ИТОГО:		144	144	288

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель – развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическую туристскую деятельность.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут однодневного похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе, экскурсиях, экологических субботниках.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название блока, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. Основы туристской подготовки</i>					
1.1	Вводное занятие. Туристские возможности Урала и Свердловской области. Инструктаж по ТБ и ПБ	4	4	-	опрос, наблюдение
1.2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
1.3	Виды спортивного туризма	2	2	-	опрос
1.4	Техническая подготовка	8	2	6	наблюдение
1.5	Тактическая подготовка	6	2	4	опрос
1.6	Туристское снаряжение, бивуак	4	2	2	наблюдение
1.7	Гигиена и питание	4	2	2	опрос
1.8	Подготовка похода	4	2	2	опрос, наблюдение
1.9	Туристские слёты и соревнования	8	2	6	соревнование, наблюдение
		42	20	22	
<i>Блок 2. Топография и ориентирование</i>					
2.1	Топографические карты	6	2	4	опрос/ тест
2.2	Спортивные карты ориентирования	4	2	2	опрос/ тест
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	6	-	6	соревнования
		16	4	12	
<i>Блок 3. Краеведение</i>					
3.1	Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	8	2	6	тест
3.2	Изучение района путешествия	6	2	4	опрос
3.3	Общественно-полезная работа	6	2	4	наблюдение
		20	6	14	
<i>Блок 4. Первая помощь и психологическая подготовка</i>					
4.1	Меры предупреждения травм в походе и на соревнованиях	2	2	-	опрос, наблюдение
4.2	Основные приёмы оказания	2	-	2	тест

	первой помощи				
4.3	Состав личной аптечки	2	-	2	тест
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	2	-	2	собеседование
4.5	Основы выживания в походе	2	-	2	опрос
		10	2	8	
<i>Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка</i>					
5.1	Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме	2	2	-	опрос, наблюдение
5.2	Общая физическая подготовка	18	-	18	тест
5.3	Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма	2	2	-	опрос
5.4	Специальная физическая подготовка	16	-	16	соревнование/наблюдение
		38	4	34	
<i>Блок 6 Творческий блок</i>					
6.1	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	6	2	4	опрос, наблюдение
6.2	Проектная деятельность	4	2	2	наблюдение
		10	4	6	
<i>Блок 7. Итоговый контроль</i>					
7.1	Аттестация	4	2	2	собеседование/норматив по физ.подготовке
7.2	Аттестация	4	2	2	собеседование/тест/соревнование
		8	4	4	
	ИТОГО:	144	44	100	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Вводное занятие

Теория: Туристские возможности Урала и Свердловской области.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Законы юных туристов и общечеловеческие ценности. Причины возникновения опасных ситуаций в походах и их предупреждение.

Тема 1.3. Виды спортивного туризма

Теория: Классификация видов спортивного туризма. Виды туристских соревнований. Обеспечение безопасности туристских мероприятий.

Тема 1.4 Техническая подготовка

Теория: Движение по различным формам рельефа: по дорогам, тропам, По ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам, по снегу и льду. Узлы, их значение и применение в туризме. Страховка и само страховка. Перильная техника. Траверсы. Дюльфер. Использование специального снаряжения для туристских походов и соревнований. Техника спортивного спуска.

Практика:

отработка техники передвижения по разным формам рельефа: переправа с помощью жердей по болоту; преодоление водных преград вброд со страховкой, с помощью организации навесной переправы, в том числе с использованием технических средств: полиспаств; по скалам, используя три точки опоры, а также с использованием технических средств передвижения: перильная техника с жумаром и спуск «дюльфером» со спускрвным устройством; по снежному склону «в лоб», на лыжах и пешком; по «тонкому льду» со страховкой; изучение и использование специальных узлов при организации страховки и само страховки; отработка техники командной страховки на различных формах рельефа.

Тема 1.5 Тактическая подготовка

Теория : Понятие о тактике в туристском походе, план нитки маршрута.

Виды туристских маршрутов. Радиальные выходы. Распределение

нагрузки в походе. Движение в группах на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего.

Практика:

разработка плана-графика похода, перестроения колонны при преодолении сложных участков маршрута, подведение итогов похода

Тема 1.6 Туристское снаряжение, бивуак

Теория: Личное снаряжение для различных видов походов, перечень и требования, укладка рюкзака. Групповое снаряжение, перечень и требования к нему, переноска. Печка и шатёр, их назначение и применение в походе. Специальное туристское снаряжение: верёвки, карабины и т.д.. для туристских соревнований. Маркировка основной верёвки. Установка туристского лагеря в сложных условиях, в аварийной ситуации. Костры в походе, разведение костра в сырую погоду, техника безопасности. Изготовление ночлегов из подручных средств в разные сезоны года.

Практика:

установка шатра и печки;
туристская страховочная система, её надевание и подгонка;
применение технических средств на соревнованиях: карабины, жумар, «восьмёрка»; маркировка основной верёвки различными способами;
организация туристского лагеря в зимних условиях, ночное дежурство по шатру;
разведение костра без применения топора и пилы; в сырую погоду;
изготовление разных типов ночлегов в летнее и зимнее время (шалаш, снежная пещера и т.д.)

Тема 1.7. Гигиена и питание

Теория: Гигиена питания, сроки годности продуктов. Энергетическая ценность продуктов. Водно-солевой режим, витамины. Виды раскладок в походе.

Приготовление пищи с использованием сухих и сублимированных продуктов, ягод, съедобных растений.

Практика:

составление раскладок продуктов с учётом вида и длительности похода; расчёт стоимости и веса продуктового набора с учётом норм питания; приготовление пищи с использованием сухих и сублимированных продуктов.

Тема 1.8 Подготовка похода

Теория: Основные правила организации туристского похода. Цели и задачи похода. Изучение района похода. Разработка маршрута однодневного похода и составление плана-графика движения. Распределение туристских должностей в походе, их обязанности. Сроки проведения похода, контрольные сроки похода. Оформление маршрутных документов. Закупка продуктов питания.

Практика:

выполнение правил организации похода: составление плана подготовки похода, изучение района похода; разработка маршрута, составление плана-графика движения; оформление маршрутного листа или книжки; подбор и подготовка снаряжения, закупка продуктов питания.

Тема 1.9 Туристские слёты и соревнования

Теория: Подготовка к туристскому слёту или соревнованиям. Виды туристских соревнований: туристская «Полоса препятствий», скалолазание, соревнования по туристским навыкам (разжигание костра, оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего, ориентирование и топографические знаки).

Правила туристских соревнований. Таблица штрафов. Участие в соревнованиях, проводимых в учебном году.

Практика:

участие в соревнованиях по туризму и скалолазанию, проводимых в учебном году; участие в судействе соревнований по туризму.

Блок 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1 Топографические карты

Теория: Топографические карты. Магнитное склонение. Дорожные знаки, применяемые на местности. Планы зданий, спортплощадки. Принципы построения плана. Карты и масштаб, расчёт расстояний до недоступных объектов. Работа с картой и компасом. Азимут. Ориентирование по легенде, по местным предметам, на азимутальном маршруте. Определение точки своего местонахождения на различных картах.

Практика:

*учёт магнитного склонения при ориентировании по компасу;
изучение и запоминание топографических знаков спортивной карты; рисование топографических знаков, тесты;
построение планов: комнаты, спортивной площадки, школы;
расчёт расстояний до недоступных объектов (измерение ширины реки и т.д.); измерение азимутов на карте,
построение тренировочных азимутальных треугольников;
движение по легенде; по местным предметам; определение точки своего местонахождения на различных картах*

Тема 2.2 Спортивные карты ориентирования

Теория: Условные обозначения спортивной карты. Виды дистанций спортивного ориентирования. Подготовка карт спортивного ориентирования. Постановка дистанций ориентирования. Лабиринт.

Практика:

подготовка карт спортивного ориентирования; постановка дистанций по ориентированию и их прохождение на скорость

Тема 2.3 Соревнования по спортивному ориентированию – 8 часов

Практика:

прохождение дистанций спортивного ориентирования на скорость.

Блок 3. Краеведение

Тема 3.1 Роднойкрай - Урал, его природа, история, известные уральцы

Теория: Изучение литературных и интернет- источников. Просмотр документальных фильмов о природе и истории Урала. Памятники природы и истории Свердловской области и Екатеринбурга. Музеи природы и истории Екатеринбурга и Свердловской области.

Практика:

посещение краеведческих музеев города Екатеринбурга и Свердловской области, памятников природы и истории

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Теория: Карты, описания маршрутов и объектов путешествий по Свердловской области.

Практика:

*знакомство с картой Свердловской области;
знакомство с отчётами туристских групп, совершивших походы по Свердловской области; знакомство с особенностями природы, климата района похода, наличием экскурсионных объектов на маршруте, учёт времени на их посещение, население изучаемого района*

Тема 3.3 Общественно-полезная работа

Теория: Экологические субботники в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Красная книга Урала. Охрана родников в Свердловской области. Экологическая тропа, её назначение, принципы оборудования

Практика:

проведение экологических акций в походе; ведение дневника похода, фотографирование объектов на маршруте; посещение исторических памятников города Екатеринбурга; посещение экологической тропы

Блок 4. Первая помощь и психологическая подготовка

Тема 4.1 Меры предупреждения травм в походе и на соревнованиях –

Теория: Закаливание и гимнастика. Дозированные физические нагрузки. Уход за одеждой и обувью в зимнем, водном и пешем походе. Значение психологической подготовки в туризме.

Практические занятия:

*уход за одеждой и обувью в походах и на соревнованиях;
упражнения, тесты;
упражнение по изготовлению волокуши и других средств
переноски пострадавшего*

Тема 4.2 Основные приёмы оказания первой помощи

Теория: Определение травмы и оказание помощи при растяжениях, переломах, ожогах и обморожениях, отравлениях, при укусах насекомых и змей, профилактика клещевого энцефалита.

Практика: наложение повязок при различных травмах

Тема 4.3 Состав личной аптечки

Теория и практика: Составление аптечки, перечень, назначение препаратов

Тема 4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Транспортирование пострадавшего, изготовление носилок, волокуш, другие способы.

Практика: транспортирование пострадавшего на замке и трёх рук, из четырёх рук и на носилках

Тема 4.5 Основы выживания в походе

Теория: Возможности человеческого организма и способы выживания в природных условиях. Экстремальные ситуации в походах, причины ЧП. Действия группы и отдельного участника в экстремальных ситуациях.

Практика:

*разведение костра при отсутствии спичек; изготовление временного укрытия;
учебная подача сигналов бедствия: с помощью зеркала,
костра или дыма*

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме

Теория: Организм человека как единая биологическая система. Особенности обмена веществ в организме человека на разных этапах его развития. Физические нагрузки – польза или вред для здоровья.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Теория: Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой в туризме. Упражнения для развития различных групп мышц, для связок. Упражнения на равновесие, подъёмы и спуски по склону. Гимнастика: упражнения на равновесие, на расслабление мышц. Лёгкая атлетика: кроссовая подготовка. Лыжная подготовка. Плавание. Эстафеты с препятствиями. Спортивные игры: футбол, волейбол.

Практика:

дальнейшее развитие общих физических качеств занимающихся через занятия с элементами разных видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, бег на лыжах, плавание, атлетизм; через эстафеты и спортивные игры.

Тема 5.3 Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах подготовки юных туристов, для роста их мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации, силы.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие выносливости – ходьба с рюкзаком по равнине и по холмистому рельефу, участие в соревнованиях по туризму. Развитие ловкости, прыгучести, координации, быстроты: упражнения по спортивному туризму: прыжки по кочкам, элементы скалолазания, вязка узлов, маркировка основной верёвки, установка палатки на скорость. Развитие силы: передвижение по

маршруту с рюкзаком, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы. Развитие гибкости: лазание по скалам и деревьям, движение по пересечённой местности

Практика:

*тренировочные занятия на спортивной площадке и в парковой зоне г.Екатеринбурга,
тренировки и соревнования по скалолазанию, по преодолению туристской полосы препятствий и по спортивному туризму на дистанциях 1-го и 2-го класса.*

Блок 6. Творческий блок

Тема 6.1 История географических и спортивных экспедиций по Уралу

Теория: Организация встреч и бесед с представителями старшего поколения туристов.

Практика: беседы и круглые столы с интересными людьми – ветеранами туризма; экскурсии в музеи и на выставки

Тема 6.2 Проектная деятельность

Теория: Разработка туристских маршрутов, защита проектов. Участие в конкурсах по туризму и краеведению.

Практика:

разработка проектов по туристским маршрутам; участие в конкурсах проектов по туризму и краеведению

Блок 7. Итоговый контроль

Тема 7.1 Аттестация

Теория: Собеседование, тест

Практика: сдача норматив по физической подготовке

Тема 7.2 Аттестация

Теория: Собеседование, тест

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Метапредметные

- выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки;
- формирование коммуникативных навыков поведения;
- умение планировать свой день, распределять своё время;
- умение адаптироваться в окружающей среде

Личностные

- приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам;
- развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением;
- формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;

Предметные

- разрабатывают маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения;
- вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств;
- могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться общественным снаряжением;

- составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности;
- могут применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или при переправах;
- участвуют в экологических субботниках;
- готовы участвовать в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса;
- готовы участвовать в многодневных походах, походе I-II степени;

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель – практическое освоение основных разделов туризма, совершенствование туристских навыков.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- научить разрабатывать маршрут многодневного похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- практически изучить возможности своего организма при нагрузках, контролировать своё состояние во время походов и на занятиях;
- научить оказывать первую помощь пострадавшему и способам транспортировки;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях, в том числе, в горах;
- научить применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком в группе, в пешем и горном походе;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в туристских соревнованиях различного уровня;

вести общественно-полезную работу в секции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название блока, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<i>Блок 1. Основы туристской подготовки</i>					
1.1	Введение. Спортивные походы и соревнования. Инструктаж по ТБ и ПБ	4	4	-	опрос, наблюдение
1.2	Техника безопасности	2	2	-	опрос
1.3	Особенности горного туризма. Опасности в горах	2	2	-	опрос
1.4	Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе	12	2	10	поход/наблюдение
1.5	Тактическая подготовка многодневного похода	8	2	6	опрос
1.6	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	6	2	4	поход/наблюдение
1.7	Питание в горном походе	4	2	2	опрос
1.8	Организация и подготовка многодневного похода	4	2	2	поход/наблюдение
1.9	Туристские слёты и соревнования. Участие в соревнованиях по туризму. Участие в судействе соревнований.	6	2	4	соревнование/наблюдение
		48	20	28	
<i>Блок 2. Топография и ориентирование</i>					
2.1	Топографические карты горных районов Урала и России	2	2	-	опрос/ тест
2.2	Работа с картой и компасом	4	2	2	опрос/ тест
2.3	Особенности ориентирования в горах	2	2	-	опрос/ тест
2.4	Соревнования по ориентированию	6	2	4	соревнования
		14	8	6	
<i>Блок 3. Краеведение</i>					

3.1	Туристские возможности Урала и России. Музеи	10	2	8	опрос
3.2	Заповедники и национальные парки Урала	4	2	2	опрос, наблюдение
3.3	Общественно-полезная работа в походе	6	2	4	наблюдение
		20	6	14	
Блок 4. Первая помощь и психологическая подготовка					
4.1	Влияние горного климата на человеческий организм, его работоспособность	2	2	-	опрос, наблюдение
4.2	Меры предупреждения травм в горном походе	2	2	-	тест
4.3	Основные приёмы оказания первой помощи в горах. Состав аптечки.	4	2	2	тест
4.4	Приёмы транспортировки пострадавшего в условиях горного похода	4	2	2	тест
		12	8	4	
Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме	2	2	-	опрос, наблюдение
5.2	Общая физическая подготовка	14	-	14	тест
5.3	Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма	2	2	-	опрос
5.4	Специальная физическая подготовка	12	-	12	соревнование/наблюдение
		30	4	26	
Блок 6 Творческий блок					
6.1	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	8	2	6	опрос, наблюдение
6.2	Проектная деятельность	8	2	6	наблюдение
		16	4	12	
Блок 7. Итоговый контроль					
7.1	Аттестация	4	2	2	норматив по физ. подготовке

7.2	Аттестация	4	2	2	собеседование /тест/соревнование
		8	4	4	
	ИТОГО:	144	54	90	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1 Введение. Спортивные походы и соревнования

Теория: Виды спортивных соревнований по туризму, разрядные нормы. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Техника безопасности

Теория: Вопросы безопасности при занятиях туризмом, безопасности пешеходов на просёлочных дорогах, на шоссе, на ж/д транспорте, в учебном помещении, пожарная безопасность. Безопасное поведение в походе и на занятиях, правила позитивного общения.

Тема 1.3. Особенности горного туризма

Теория: Природа гор: возраст, типы гор, горная зональность, ледники в горах, основные формы снежного и ледникового рельефа, морены. Условия проведения горного похода: высокогорный климат, инсоляция, физические и психологические нагрузки; расчленённость горного рельефа. Опасности в горах: связанные с воздействием высоты, излучения солнца, погоды, климата (снегопад, молния, ветер); связанные с горообразованием: камнепады, лавины, горные трещины на открытых и закрытых ледниках; возможные травматические воздействия на человеческий организм (солнечный и тепловой удар, обморожение, снежная слепота, горная болезнь).

Тема 1.4 Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе

Теория: Движение по различным формам горного рельефа и меры безопасности: по тропам, травянистым склонам, по осыпям, моренам,

курумникам; особенности передвижения группы по склону. Движение по скалам с верхней страховкой, виды скальных склонов и техника их прохождения (зацепы, захваты, распоры и т.д.). Движение по снегу, фирну, физическая характеристика состояния снежно-фирнового покрова, признаки лавинной опасности. Меры безопасности (правила преодоления лавиноопасного участка и способы самозадержания). Переправы через горные реки. Перила: горизонтальные и вертикальные. Страховка и самостраховка в горном походе,

её значение, виды. Основные узлы, используемые для страховки. Приёмы страховки. Применение верёвки для страховки на опасных участках. Организация точек страховки на различных формах рельефа Верхняя и нижняя страховка. Движение группы по перилам.

Практика:

движение по тропам: выбор ритма и темпа движения на большие расстояния, чередование ходьбы и отдыха, отработка дыхания:

глубины и очередности вдохов и выдохов;

движение по травянистым склонам «серпантином»; движение по каменным осыпям с упором на пятки; движение по курумнику;

лазание по скалам с верхней страховкой;

движение по снежному склону, по глубокому снегу «след в след», по «ступеням», имитация движения по лавиноопасному участку, тренировка способов самозадержания на снегу;

наведение навесной переправы с помощью технических средств (полиспаст) через овраг, имитирующий горную реку, и передвижение с командной страховкой;

имитация переправы через горную реку «вброд» с командной страховкой и шестом;

навешивание перил и движение по навешенным перилам, в том числе: по горизонтальным с перестёжкой: с использованием двух

самостраховок; по вертикальным перилам - с помощью технических средств;

организация страховки и самостраховки во время тренировок, в том числе на скалах; разучивание узлов, применяемых для страховки и самостраховки, учебная организация страховки и самостраховки на различных точках рельефа; лазание по скалам с верхней страховкой; разучивание элементов работы в связках

Тема 1.5 Тактическая подготовка многодневного похода

Теория: План подготовки похода: расчёт веса снаряжения и продуктов, расчёт времени движения с учётом поправки на погоду (акклиматизацию), запасные и аварийные варианты маршрута, обеспечение безопасности. Движение в группах на маршруте: скорость и ритм, с учётом чередования нагрузки и отдыха. Выбор направления и порядка движения в зависимости от рельефа на маршруте и на ключевых участках маршрута (в горном походе). Постановка и разбор тактических задач на день в походе.

Практика:

расчёт веса снаряжения и продуктов, расчёт времени движения с учётом поправки на погоду;

чередование нагрузки и отдыха в походе на маршруте;

постановка и разбор тактических задач в походе

Тема 1.6 Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак

Теория: Личное снаряжение для многодневного похода. Личное снаряжение для горного похода. Групповое снаряжение для горного похода: перечень и требования к нему, переноска. Обращение с верёвкой: маркировка основной верёвки, меры безопасного хранения. Рюкзак, типы рюкзаков. Укладка и переноска рюкзаков в многодневном и горном походе. Сооружение временных жилищ и укрытий в походе, в том числе, в горном: стенка, снежная пещера и др.

Практика:

Составление примерного списка личного снаряжения для многодневного похода: пешего, водного, горного;
тренировочная примерка снаряжения для горных походов: ледовые кошки;
знакомство со снаряжением туристской кухни для горного похода;
сооружение укрытия от ветра: каменной стенки, снежной стенки,
сооружение жилища из снежных кирпичей с опорой на жерди,
выкапывание снежной пещеры

Тема 1.7 Питание в горном походе

Теория: Энергетическая ценность продуктов и водно-солевой режим, витамины. Приготовление пищи и режим питания в горном походе. Использование воды для питья и варки пищи в горном походе, учёт атмосферного давления.

Практика:

составление раскладки продуктов для питания в многодневном походе; составление раскладки продуктов питания для горного похода;
приготовление пищи на газовой горелке, соблюдение мер безопасности

Тема 1.8 Организация и подготовка многодневного похода

Теория: Комплектование группы и распределение туристских обязанностей в группе. Разработка маршрута. Оформление маршрутных документов. Планирование и подготовка к ведению общественно-полезной деятельности в походе, сбор краеведческой информации о предстоящем походе, подготовка к сбору информации: описанию памятников природы и истории, сбору минералов, наблюдению за растительным и животным миром, сбору фото-видеоматериалов.

Практика:

выполнение правил организации похода: комплектование группы и распределение туристских обязанностей в группе;

разработка маршрута; оформление маршрутной книжки или маршрутного листа;

подготовка к ведению общественно-полезной деятельности в походе.

Тема 1.9 Туристские слёты и соревнования. Участие в соревнованиях по туризму. Участие в судействе соревнований

Теория: Подготовка к туристскому слёту или соревнованиям. Виды туристских соревнований: туристская «Полоса препятствий», скалолазание, соревнования по туристским навыкам (разжигание костра, оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего, ориентирование и топографические знаки), дистанция спортивного туризма (длинная, короткая 1-го и 2-го класса). Правила туристских соревнований. Таблица штрафов Участие в соревнованиях, проводимых в учебном году.

Практика:

подготовка и участие команды юных туристов в туристских слётах, соревнованиях, проводимых в течение учебного года, участие в судействе соревнований

Блок 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1 Топографические карты горных районов Урала и России

Теория: Картограмма горного района, изображение рельефа и его элементов на картограммах, схемах, кроках. Составление маршрута с использованием картограмм, фотографий, элементов рельефа.

Практика:

Изучение топографических знаков, изображающих рельеф и его элементы на картограммах горных районов, изучение топографии горного Урала, тесты.

Тема 2.2 Работа с картой и компасом

Теория: Условные обозначения. Виды дистанций спортивного ориентирования.
Постановка и прохождение дистанций ориентирования.

Практика:

Изучение условных обозначений на картохемах горных районов, тесты. Постановка и прохождение дистанций ориентирования.

Тема 2.3 Особенности ориентирования в горах

Теория: основные принципы и правила ориентирования в горах

Практика:

Изучение топографии горного Урала. Меры безопасности при ориентировании в горах

Тема 2.3 Соревнования по ориентированию

Теория: правила соревнований по ориентированию, судейство
соревнований по ориентированию

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию

Блок 3. Краеведение

Тема 3.1 Туристские возможности Урала и России, Музеи

Теория: Изучение литературных и интернет-источников. Просмотр документальных фильмов о природе и истории Урала. Памятники природы и истории Урала. Музеи природы и истории Урала.

Практика:

знакомство с природой, климатом района похода, наличие экскурсионных объектов на маршруте, учёт времени на их посещение, население изучаемого района; экскурсии в краеведческие музеи

Тема 3.2 Заповедники и национальные парки Урала и России

Теория: Карты Урала и России, описания маршрутов и объектов путешествий, знакомство с отчётами туристских групп о походах по Уралу.

Практика:

знакомство с картой Урала и России,

знакомство с отчётами туристских групп, совершивших походы по Уралу; экскурсии в особо охраняемые природные территории

Тема 3.3 Общественно-полезная работа в походе

Теория: Ведение дневника многодневного похода, сбор фотоматериалов в походе. Экологические субботники в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Практика:

общественно-полезная работа на маршруте: ведение дневника похода, сбор фотоматериалов, охрана природы, участие в экологических акциях

Блок 4. Первая помощь и психологическая подготовка

Тема 4.1 Влияние горного климата на человеческий организм, его работоспособность

Теория: Горная болезнь. Причины, симптомы, меры профилактики.

Врачебный контроль и самоконтроль на тренировках и в походе.: измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)(пульса) до и через минуту после нагрузки.

Тема 4.2 Меры предупреждения травм в горном походе

Теория: Признаки возможных заболеваний и травм в горном походе.

Профилактика ожогов и обморожений в горном походе. Подбор обуви и одежды для горного похода. Врачебный контроль и самоконтроль в походе и на тренировках.

Практика:

измерение частоты пульса (ЧСС) до и через 1 минуту после нагрузки для проверки функционального состояния организма, для профилактики перегрузок во время тренировки и в походе

Тема 4.3 Основные приёмы оказания первой помощи в горах. Состав аптечки

Теория: Определение травмы и оказание первой помощи. Состав аптечки для горного похода.

Практика:

наложение жгута и шины при различных травмах;

доукомплектование медицинской аптечки медицинскими препаратами; составление аптечки

Тема 4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего в условиях горного похода

Теория: Спасательные работы в горах. Транспортирование пострадавшего, способы. Полиспаст.

Практика:

способы транспортировки пострадавшего; изготовление носилок и волокуш; изготовление полиспаста

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1 Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме

Теория: влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме. Водно-солевой баланс.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Теория: Развитие выносливости: ходьба, кроссовый бег, бег по пересечённой местности, ходьба и бег на лыжах, прыжки со скакалкой, круговая тренировка. Развитие скоростных качеств: прыжки, метание мяча в цель и на дальность, толчки и броски различных снарядов весом до 3 кг, эстафеты, бег с ускорением, игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Развитие силы: подтягивания, лазание по канату, упражнения в висах и упорах, опорные прыжки, упражнения в парах, с эспандером, на тренажёрах. Развитие ловкости: прыжок в длину, опорные прыжки, упражнения с элементами акробатики и на равновесие, игры на развитие ловкости. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, упражнения с партнёром, пружинистые приседания в

положении выпада: «полушпагаты», упражнения с эспандером, с амортизаторами. Контрольные нормативы по возрастным уровням.

Практика:

кроссы, лыжная подготовка, круговая тренировка;

комбинированные эстафеты, игры;

упражнения на развитие основных физических качеств:

выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

контрольные нормативы по ОФП

Тема 5.3 Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах подготовки юных туристов, для роста их мастерства. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации, силы.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие выносливости: движение по маршруту в походе, в том числе, многодневном, нагрузка на соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Упражнения на развитие ловкости, прыгучести, координации, быстроты: тренировки и соревнования по скалолазанию. Упражнения на развитие силы: передвижение по маршруту с рюкзаком, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы. Упражнения на развитие гибкости: лазание по скалам и деревьям, движение по пересечённой местности в походах и на соревнованиях. Туристские упражнения на местности со специальным снаряжением. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

тренировочные занятия на спортивной площадке и в парковых зонах г.Екатеринбурга;

участие в соревнованиях по спортивному туризму 1-го

и 2-го класса, в соревнованиях по скалолазанию;

проведение самоконтроля за функциональным состоянием

организма во время тренировок .

Блок 6.Творческий блок

Тема 6.1 История географических и спортивных экспедиций по

Уралу –8 часов

Теория: Знакомство с историей развития туризма на Урале. УОЛЕ. Организация встреч и бесед с представителями старшего поколения туристов.

Практика:

экскурсии в музеи и на выставки;

Тема 6.1 Проектная деятельность

Теория: Разработка туристских маршрутов, защита проектов. Участие в конкурсах по туризму и краеведению.

Практика:

разработка туристских маршрутов походов выходного дня; участие в конкурсах проектов по туризму и краеведению

Блок 7.Итоговый контроль

Тема 7.1 Аттестация

Теория: тест

Практика: сдача норматив по физической подготовке

Тема 7.2 Аттестация

Теория: соревнование

Практика: участие в соревновании по туристской подготовке

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник туристской секции – это юноша (или девушка), закончивший курс 2-х – годичной базовой туристской подготовки и имеющий следующие характеристики:

Метапредметные

- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде;
- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

Личностные

- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему;;
- проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт

Предметные

- владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы;

- знает и выполняет правила безопасного поведения на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;
- знаком с особенностями ориентирования в горах;
- знаком с правилами судейства соревнований по туризму

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

1-й год обучения

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября
7	Сроки проведения аттестации	22-28 декабря, 18-24 мая
8	Выходные дни	4 ноября, 1 января – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9	Окончание учебного года	31 мая

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	Сентябрь 1 неделя	Вводное занятие. Туристские возможности Урала и Свердловской области. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	опрос, наблюдение

2		Техническая подготовка		2	наблюдение
3	2 неделя	Техника безопасности	комбинированное занятие	2	наблюдение опрос
4		Техническая подготовка		2	наблюдение
5	3 неделя	Виды спортивного туризма	беседа	2	опрос
6		Туристское снаряжение, бивуак	занятие на воздухе	2	наблюдение
7	4 неделя	Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме	беседа	2	опрос
8		Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
9	Октябрь 5 неделя	Тактическая подготовка	комбинированное занятие	2	опрос
10		Техническая подготовка	поход	2	поход/ наблюдение
11	6 неделя	Гигиена и питание	беседа	2	опрос
12		Туристское снаряжение, бивуак		2	наблюдение
13	7 неделя	Туристские слёты и соревнования	беседа	2	опрос/ наблюдение
14		Туристские слёты и соревнования	соревнование	2	соревнование/ наблюдение
15	8 неделя	Подготовка похода	комбинированное занятие	2	опрос
16		Техническая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
17	Ноябрь	Топографические карты	беседа	2	опрос

	9 неделя		занятие на воздухе	2	опрос
18		Топографические карты			
19	10 неделя	Спортивные карты ориентирования	беседа	2	опрос
20		Спортивные карты ориентирования	занятие на воздухе	2	опрос
21	11 неделя	Специальная физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
22		Специальная физическая подготовка	соревнование	2	соревнование/ наблюдение
23	12 неделя	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	беседа	2	опрос
24		Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение/ тест
25	Декабрь	Гигиена и питание	комбинированное занятие	2	наблюдение
26	13 неделя	Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение/ тест
27	14 неделя	Значение развития физических качеств для занятий различными видами туризма	беседа	2	опрос
28		Соревнования по спортивному ориентированию	соревнования	2	соревнования
29	15 неделя	Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	беседа	2	опрос
30		Аттестация	норматив по физ.подготовке	2	норматив по физ.подготовке
31	16 неделя	Аттестация	тест	2	собеседование/ наблюдение
32		Общественно-полезная работа	комбинированное занятие	2	беседа
33	Январь 17 неделя	Меры предупреждения травм в походе	беседа	2	опрос
34		Вводное занятие.	беседа	2	опрос

		Туристские возможности Урала и Свердловской области Инструктаж по ТБ и ПБ			
35		Состав личной медицинской аптечки	беседа	2	тест
36	18 неделя	Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	экскурсия	2	опрос

37		Тактическая подготовка	беседа	2	опрос
38	19 неделя	Общая физическая подготовка	соревнование	2	соревнование/ наблюдение
39	20 неделя	Общественно-полезная работа	беседа	2	наблюдение/ опрос
40		Специальная физическая подготовка	соревнование	2	опрос/ наблюдение
41		Тактическая подготовка	комбинированное занятие	2	опрос наблюдение
42	21 неделя				
		Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
43		Соревнования по спортивному ориентированию	соревнование	2	наблюдение
44	Февраль 22 неделя	Специальная физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
45		Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	беседа	2	опрос
46	23 неделя				
47		Туристские слёты и соревнования	беседа	2	опрос/ наблюдение
48	24 неделя	Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение

49	25 неделя	Подготовка похода	комбинированное занятие	2	опрос
50		Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
51	Март 26 неделя	Топографические карты	беседа	2	опрос
52		Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	тест/ наблюдение
53	27 неделя	Туристские слёты и соревнования	беседа	2	опрос
54		Специальная физическая подготовка	занятие на воздухе	2	поход наблюдение
55	28 неделя	Изучение района путешествия	беседа	2	опрос
56		Специальная физическая подготовка	соревнование	2	соревнование/ наблюдение
57	29 неделя	Проектная деятельность	практическое занятие	2	наблюдение
58					
59	Апрель 30 неделя	Родной край – Урал, его природа, история, известные уральцы	комбинированное занятие	2	наблюдение
60		История географических и спортивных экспедиций по Уралу	занятие на воздухе	2	наблюдение/ тест
61	31 неделя	Изучение района путешествия	беседа	2	опрос
62		Специальная физическая подготовка	комбинированное занятие	2	наблюдение
63	32 неделя	Общественно-полезная работа	беседа	2	опрос
64		Основные приёмы оказания первой помощи	комбинированное занятие	2	опрос/тест
65	33 неделя	Изучение района путешествия	комбинированное занятие	2	опрос
66		Приёмы транспортировки пострадавшего	занятие на воздухе	2	опрос наблюдение

67	Май 34 неделя	Проектная деятельность	комбинированное занятие	2	опрос
68		Основы выживания в походе	комбинированное занятие	2	тест
69	35 неделя	Аттестация	беседа	2	собеседование/ наблюдение
70		Аттестация	соревнование	2	соревнование
71	36 неделя	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	экскурсия	2	наблюдение, опрос
72		Заключительное занятие	занятие на воздухе	2	наблюдение
		ИТОГО		144	

2-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
1	Сентябрь 1 неделя	Вводное занятие. Спортивные походы и соревнования. Инструктаж по ТБ и ПБ.	беседа	2	опрос
2		Техника безопасности.	комбинированное занятие	2	опрос
3	2 неделя	Влияние горного климата на человеческий организм, его работоспособность	беседа	2	опрос
4		Особенности горного туризма. Опасности в горах.	практическое занятие	2	наблюдение
5	3 неделя	Техническая подготовка Страховка и самостраховка в горном походе.	беседа	2	опрос

6		Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе.	тренировочное занятие	2	наблюдение
7	4 неделя	Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе	беседа	2	опрос
8		Тактическая подготовка многодневного похода	тренировочное занятие	2	наблюдение
9	Октябрь 5 неделя	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	практическое занятие	2	тест
10		Питание в горном походе	практическое занятие	2	опрос
11	6 неделя	Питание в горном походе	беседа	2	опрос
12		Организация и подготовка многодневного похода	практическое занятие	2	опрос
13	7 неделя	Особенности ориентирования в горах	беседа	2	опрос
14		Туристские слеты и соревнования. Участие в соревнованиях по туризму.	соревнование	2	соревнование/ наблюдение
15	8 неделя	Соревнования по ориентированию	соревнования	2	соревнования
16		Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе.	практическое занятие	2	опрос
17	Ноябрь 9 неделя	Работа с картой и компасом	беседа	2	опрос
18		Топографические карты горных районов Урала и России		2	наблюдение
19	10 неделя	Туристские возможности Урала и России. Музеи	практическое занятие	2	опрос
20		Заповедники и национальные парки Урала	беседа	2	тест
21	11 неделя	Работа с картой и компасом	соревнования	2	соревнование/ наблюдение
22		Заповедники и национальные парки	беседа	2	опрос

		Урала и России			
23	12 неделя	Проектная деятельность	практическое занятие	2	тест
24		Техническая подготовка. Страховка и самостраховка	беседа	2	опрос
25	Декабрь 13 неделя	Общественно-полезная работа		2	наблюдение
26		Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	опрос
27	14-я неделя	Влияние физических нагрузок на обмен веществ в организме	беседа	2	наблюдение
28		Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	наблюдение
29	15 неделя	Общая физическая подготовка		2	наблюдение
30		Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
31	16 неделя	Аттестация	комбинированное занятие	2	тест
32		Аттестация	норматив по физ. подготовке	2	собеседование/ норматив по физ. подготовке
33	17 неделя	Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе	практическое занятие	2	наблюдение
34		Общая физическая подготовка	игра	2	наблюдение
35	Январь 18 неделя	Вводное занятие. Спортивные походы и соревнования. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	2	опрос
36		Туристские слёты и соревнования. Участие в соревнованиях по туризму. Участие в судействе соревнований	комбинированное занятие	2	опрос
37	19-я неделя	Техническая подготовка. Страховка и самостраховка в горном походе	тренировочное занятие	2	наблюдение
38		Меры предупреждения	комбинированное	2	опрос

		травм в горном походе	ое занятие		
39	20 неделя	Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
40		Приёмы транспортировки пострадавшего в условиях горного похода	соревнования	2	соревнования
41	21 неделя	Основные приёмы оказания первой помощи в горах. Состав медицинской аптечки.	практическое занятие	2	наблюдение
42		Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	практическое занятие	2	наблюдение
43	Февраль 22 неделя	Специальная физическая подготовка	соревнования	2	соревнования/ наблюдение
44		Тактическая подготовка многодневного похода	комбинированное занятие	2	опрос
45	23 неделя	Туристские возможности Урала и России. Музеи	беседа	2	опрос
46		Организация подготовка многодневного похода	практическое занятие	2	наблюдение
47	24 неделя	Туристское снаряжение для многодневного похода, бивуак	беседа	2	опрос
48		Туристские слёты и соревнования	практическое занятие	2	наблюдение
49	25 неделя	Туристские возможности Урала и России. Музеи	беседа	2	опрос
50		Специальная физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
51	26 неделя	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	соревнования	2	соревнования/ наблюдение
52		История географических и спортивных экспедиций по Уралу	беседа	2	опрос
53	27 неделя	Туристские возможности Урала и России. Музеи	экскурсия	2	опрос, наблюдение
54		Общественно-полезная работа в походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение
55	Апрель 28 неделя	Значение развития физических качеств для занятий различными	беседа	2	опрос

		видами туризма			
56		Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
57	29 неделя	Основные приёмы оказания первой помощи а горах	тренировочное занятие	2	тест
58		Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
59	30 неделя	Приёмы транспортировки пострадавшего а условиях горного похода	тренировочное занятие	2	наблюдение
60		Специальная физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
61	31 неделя	Туристские возможности Урала и России. Музеи	экскурсия	2	опрос
62		Соревнование по ориентированию	беседа	2	опрос
63	Май 32 неделя	История географических и спортивных экспедиций по Уралу	практическое занятие	2	опрос
64		Соревнование по ориентированию	соревнования	2	наблюдение
65	33 неделя	Общественно-полезная работа в походе	тренировочное занятие	2	опрос
66		Специальная физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
67	34 неделя	Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	тест
68		Общая физическая подготовка	тренировочное занятие	2	соревнование
69	35 неделя	Аттестация	беседа	2	собеседование/ тест
70		Аттестация	соревнования	2	соревнования
71	36 неделя	Общая физическая подготовка	занятие на воздухе	2	наблюдение
72		Заключительное занятие	беседа	2	наблюдение
ИТОГО:				144	

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение: учебный кабинет для теоретических занятий; спортивная площадка.

№	Оборудование	Кол-во/шт
1.	Доска школьная	1
2.	Персональный компьютер	1
3.	Проектор с экраном (Мультимедиа)	1
4.	Аптечка для оказания первой помощи	1
5.	Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, жумары, магнезница, пантины, спусковые устройства	15
6.	Веревка альпинистская	40 метров на группу
7.	Палатка	1
8.	Тент,	1
9.	Каски	15
10.	Коврик гимнастический	15

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Количество педагогов, ведущих занятие: один.

2. Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование; курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;
- профильная подготовка: владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы: опыт совершения походов, в том числе многодневных или категорийных;
- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий

(одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

- владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая характеристика педагогического процесса

Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей членов секции, их уровня знаний и умений. Программа предполагает инклюзивное образование детей, состояние здоровья которых не исключает возможность их пребывания в учреждении дополнительного образования и занятия туристско-краеведческой деятельностью, подразумевающей повышенные физические нагрузки, участие в соревнованиях и туристских слетах.

Формы организации процесса обучения:

- комбинированное занятие
- теоретические занятия (в помещении и на природе) в форме бесед, с использованием ИТК;
- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- практические занятия;
- экскурсии в музеи и к памятным местам города Екатеринбурга;
- туристские соревнования и слёты.

Общая характеристика педагогического процесса
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской подготовки	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магnezия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях, подборки туристских песен, сценарии, статьи, проекты, положение к конкурсу «Знатоки узлов».</p> <p>Стенды МЧА: «Узлы». Географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- инструктаж (правила ТБ и ПБ);</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	<p>Беседа, практическое занятие</p> <p>Занятие на воздухе, соревнование, комбинированное занятие</p>
2	Топография и ориентирование	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, Правила соревнований по ориентированию. Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях.</p> <p>Стенды МЧС: «Топография и ориентирование» географические карты, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p>	<p>Практическое занятие, беседа, комбинированное занятие</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - технология интегрированного обучения; - ориентация на личный пример педагога; - создание ситуации успеха для каждого члена коллектива 	
3	Краеведение	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство.</p> <p>Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях, подборки туристских песен, сценарии, статьи, проекты,</p>	<ul style="list-style-type: none"> информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося; - технология интегрированного обучения; - ориентация на личный пример педагога; - создание ситуации успеха для каждого члена коллектива 	Беседа, экскурсия, комбинированное занятие
4	Первая помощь и психологическая подготовка	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи,</p> <p>Стенды МЧС: «Первая помощь при ЧС», Плакат «Правила оказания первой помощи»</p>	<ul style="list-style-type: none"> информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося; - инструктаж (правила ТБ и ПБ); - технология интегрированного обучения; 	Беседа, комбинированное занятие

			<p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	
5	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магnezия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях, статьи, проекты.</p> <p>Нормативы по физической подготовке.</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный,лично-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- инструктаж (правила ТБ и ПБ);</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	Тренировка, тренировочное занятие, эстафеты, игра, занятие на воздухе
	Творческий блок	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство.</p> <p>географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный,лично-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p>	Беседа, комбинированное занятие

			-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива	
7	Итоговый контроль	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магnezия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Правила соревнований по ориентированию.</p> <p>Стенды МЧС: «Узлы», «Первая помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»</p> <p>Плакат «Правила оказания первой помощи», географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>- индивидуальный личностно-ориентированный подход;</p> <p>- создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	Собеседование, тест, соревнование, норматив по физической подготовке

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской	Доска школьная, персональный компьютер,	информационно-	Беседа,

	подготовки	<p>Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магnezия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях, подборки туристских песен, сценарии, статьи, проекты, положение к конкурсу «Знатоки узлов».</p> <p>Стенды МЧА: «Узлы». Географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- инструктаж (правила ТБ и ПБ);</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	<p>практическое занятие, занятие на воздухе, соревнование, комбинированное занятие</p>
2	Топография и ориентирование	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, Правила соревнований по ориентированию. Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях.</p> <p>Стенды МЧС: «Топография и ориентирование» географические карты, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	<p>Практическое занятие, беседа, комбинированное занятие</p>
3	Краеведение	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство. Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-</p>	<p>Беседа, экскурсия, комбинированное</p>

		соревнованиях, подборки туристских песен, сценарии, статьи, проекты,	ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося; - технология интегрированного обучения; - ориентация на личный пример педагога; - создание ситуации успеха для каждого члена коллектива	занятие
4	Первая помощь и психологическая подготовка	Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, Стенды МЧС: «Первая помощь при ЧС», Плакат «Правила оказания первой помощи»	информационно-коммуникационная технология; индивидуальный, личностно-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося; - инструктаж (правила ТБ и ПБ); - технология интегрированного обучения; - ориентация на личный пример педагога; - создание ситуации успеха для каждого члена коллектива	Беседа, комбинированное занятие

5	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магнезия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях, статьи, проекты, Нормативы по физической подготовке.</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный,лично-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- инструктаж (правила ТБ и ПБ);</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	Тренировка, тренировочное занятие, эстафеты, игра, занятие на воздухе
6	Творческий блок	<p>Доска школьная, персональный компьютер, Мультимедийное устройство.</p> <p>географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>информационно-коммуникационная технология; индивидуальный,лично-ориентированный подход и построение индивидуальной образовательной траектории обучающегося;</p> <p>- технология интегрированного обучения;</p> <p>- ориентация на личный пример педагога;</p> <p>-создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	Беседа, комбинированное занятие
7	Итоговый контроль	Доска школьная, персональный компьютер,	- индивидуальный лично-	Собеседование,

		<p>Мультимедийное устройство, аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магnezия, пантины, спусковые устройства, верёвка альпинистская, палатка, тент, каски</p> <p>Правила соревнований по спортивному туризму, Правила соревнований по ориентированию.</p> <p>Стенды МЧС: «Узлы», «Первая помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»</p> <p>Плакат «Правила оказания первой помощи», географические карты, геологическая карта, физическая карта, условные знаки и символы туристской карты</p>	<p>ориентированный подход; - создание ситуации успеха для каждого члена коллектива</p>	<p>тест, соревнование, норматив по физической подготовке</p>
--	--	---	--	--

Обеспечение методическими видами продукции

<i>Учебные пособия</i>
Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2004. - 168 с.
Рундквист Н. 33 маршрута выходного дня: сборник туристских маршрутов по Уралу. – Екатеринбург, ООО «Азимут», ФГУП «Урал аэрогеодезия», 2010. – 150 с.
Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2021.
Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования, 2004.
<i>Методическая продукция</i>
Список тем проектно-исследовательской работы
Глоссарий понятий
Электронные презентации по темам курса
Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях в Октябрьском районе,
Авторские видео-фильмы по туризму
Подборка туристских песен.
<i>Дидактические материалы</i>
Стенды МЧС: «Узлы», «Первая медицинская помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»
Плакат «Правила оказания первой медицинской помощи»
Географические карты: - РФ и Урала - лесопарков г. Екатеринбурга
Геологическая карта Урала
Физическая карта Урала;
Условные знаки и символы туристской карты

2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Виды, формы аттестации и контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы аттестации/ контроля
<i>Вводный (входящий)</i> (в начале 1-го года обучения)	Определение уровня знаний, умений и навыков	опрос, наблюдение
<i>Текущий</i> (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	опрос, наблюдение
<i>Итоговый (аттестация)</i>		
конец 1-го полугодия	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	собеседование, сдача норматива по физической подготовке
конец 2-го полугодия	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)	выполнение теста по теоретическим вопросам, участие в соревнованиях
конец всего курса обучения	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	собеседование по теоретическим вопросам, участие в соревнованиях

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации через механизм собеседования, тестов по теоретическим вопросам, выполнения норматива по физической подготовке, участия в походах,

соревнованиях. Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия) устанавливаются администрацией образовательного учреждения и фиксируются в его общем учебном плане.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам аттестации (Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, Приложение 2).

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: собеседование, тест, соревнование, нормативы по общей физической и туристской подготовке.

Уровень физической подготовленности обучающегося определяется в соответствии с примерными контрольными нормативами для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района (Приложение 4).

Критерии оценки:

высокий уровень – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Параметрами оценки результативности обучения воспитанников также являются:

- уровень теоретической подготовки воспитанников: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора;

свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- уровень практической подготовки воспитанников: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности; самостоятельная исследовательская работа по подготовке проекта.

- уровень развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося (Приложение 1), который является адаптированным вариантом мониторинга, разработанного специалистами ГБОУ ГМЦ ДОГМ1 Ереминой А.А., Кривошеевой Л.Б., Чумаковой И.М. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом педагогического наблюдения.

¹ Городской Методический Центр Департамента Образования г. Москвы

Характеристика оценочных материалов

1-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам; развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением; формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему; проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки; формирование коммуникативных навыков поведения;	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -

<p>умение планировать свой день, распределять своё время; умение адаптироваться в окружающей среде</p>	<p>- Способность к сотрудничеству</p>		
--	---------------------------------------	--	--

<p>предметные</p>			
<p>разрабатывают маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий; имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения; вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях; имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств; могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться</p>	<p><i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения специальным оборудованием и оснащением; – креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и</i></p>	<p>-Выполнение практического задания; Соревнования</p>	<p>– Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист (зачет) – Нормативы (тест)</p>

<p>общественным снаряжением; составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности; могут применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком; участвуют в экологических субботниках; готовы участвовать в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса; готовы участвовать в многодневных походах, походе I-II степени;</p>	<p><i>результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования)</p>	<p>Соревнования</p>	
---	--	---------------------	--

2-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
------------------------	---------------------	------------------------------	--

личностные			
ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам; развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему;; проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях; обладает активной жизненной позицией; стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность; осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	- педагогическое наблюдение	- Мониторинг личностного развития (приложение 1)

метапредметные			
имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	- педагогическое наблюдение	- Мониторинг личностного развития (приложение 1)

<p>адаптироваться в окружающей среде; умеет ставить достижимые цели и идти к ним; умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству 		
---	--	--	--

предметные			
<ul style="list-style-type: none"> – владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы; – знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях; – знаком с особенностями ориентирования в горах; – знаком с правилами судейства соревнований по туризму 	<p><i>уровень теоретической подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <p><i>уровень практической подготовки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения 	<p>-Выполнение практического задания; Соревнования</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист (зачет) – Нормативы (тест)

	<p>специальным оборудованием и оснащением;</p> <p>– креативность в выполнении заданий</p> <p><i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i></p> <p>-участие в мероприятиях (соревнования)</p>	Соревнования	
--	---	--------------	--

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная документация

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление 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»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 289 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020

№ ВБ-976/06 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

21. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Для педагогов

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 2008. – 77с.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 2003. – 128 с.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.,2014.- 168с.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 159 с.

9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2014 – 126 с.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 60 с.
11. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 72 с.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 150 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
15. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 2007. – 147 с.
16. Организация детско-юношеского туризма в образовательных учреждениях. Нормативные документы. Эталоны маршрутов. Методическое пособие для педагогов/ сост. И.Л.Бахтина.- Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. – 144с.
17. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом Дрофа, 2009. – 190 с.
18. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М. : Федеральное агенство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2021.- 200с.
19. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 88 с.

20. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 2004. – 144 с.

Для обучающихся

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.
2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 2004. – 46 с.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 607с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Мониторинг развития личности обучающихся

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества	Баллы
Мотивация	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения; Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия; Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	1
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала; Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий; Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	2
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию; Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия; Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает;	3
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется.	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
Регулятивная	- Произвольность	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна; Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и	1

сфера	деятельности; - Уровень развития контроля;	контролировать их.	
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности может отвлекаться, трудности преодолевает только при поддержке педагога; При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца; Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	3
Коммуни- кативная сфера	Способность к сотрудничеству	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	1
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	2
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь.	3

**Мониторинг результатов обучения обучающегося по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания по основным разделам УП ДОП	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	3	Наблюдение тестирование
		<i>средний уровень</i> – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	2	
		<i>низкий уровень</i> – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.	1	

1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>высокий уровень</i> – осознанное употребление специальных терминов в полном соответствии с их содержанием;	3	собеседовани е
		<i>средний уровень</i> – сочетание специальной терминологии с бытовой;	2	
		<i>низкий уровень</i> – специальные термины не употребляются.	1	
2. Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические навыки и умения, предусмотренные ДОП (по основным разделам УП)	– качество выполнения практического задания; -аккуратность и ответственность при работе;	<i>высокий уровень</i> – овладел всеми умениями и навыками	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;	2	
		<i>низкий уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет менее 50%;	1	

2.2. Владение специальным оборудованием	свобода владения специальным оборудованием и оснащением	<i>высокий уровень</i> – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, трудностей не испытывает	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		<i>низкий уровень</i> – испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>Творческий уровень</i> – задания выполняются с элементами творчества;	3	Практическое задание
		<i>Репродуктивный уровень</i> – в основном выполняет задания на основе образца	2	
		<i>Начальный (элементарный) уровень</i> – Выполняет лишь простейшие практические задания педагога	1	
2.4. Личные достижения обучающегося	Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях	<i>высокий уровень</i> – ребенок принимает участие во всех мероприятиях с хорошими и отличными результатами	3	Соревнования, проект

		<i>средний уровень</i> – ребенок принимает участие в большинстве мероприятий	2	
		<i>низкий уровень</i> – ребенок малоактивен	3	

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАУ ДО ДДТ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
20__/20__ учебный год**

Вид аттестации _____
(текущая, промежуточная, итоговая)

Отдел: научно-технический _____

Творческое объединение: студия «-----» _____

Образовательная программа и срок ее реализации: « _____ », 2 года года обучения _____

№ группы № год обучения кол-во учащихся в группе _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации : _____

Форма проведения: _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность): _____

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень ____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии _____

Сводная таблица по итогам аттестации обучающихся

Год обучения	1-й год обучения		2-й год обучения	
Учебный год	20.../20... учебный год		20.../20... учебный год	
Аттестация уровень	Текуща я	промеж уточная	Текуща я	итогова я
Высокий уровень				
Средний уровень				
Низкий уровень				
ВСЕГО				
Переведено на следующий год, чел.				
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)				
Выпущено в связи с окончанием обучения программе, чел.				
ВСЕГО чел.				
Подпись педагога				

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Уровень физической подготовленности и примерные контрольные нормативы для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДТ Октябрьского района, 7-12 лет.

Таблица составлена на основе школьного курса «Физическая культура» для проведения текущего и итогового контроля освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности

Цель физической подготовки в секции туризма- общее физическое развитие обучающихся.

Задачи педагога:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях (обязательно следует подсчитать — какой пульс во время бега считается нормальным, чтобы не нагружать организм чрезмерными тренировками);
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корректирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормы (тест)	возраст	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	7-8 лет	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более	
			8-9 лет	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3	
			9-10 лет	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0	
			10-12 лет	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6	
2	Координационные	Бег 60 м (сек)	10-12 лет	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более	
			Челночный бег 3 x 10 м (сек)	7-8 лет	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
				8-9 лет	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
				9-10 лет	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
		10-12 лет	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8 лет	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее	
			8-9 лет	165	125-145	110	155	125-140	100	
			9-10 лет	175	130-150	120	160	130-150	110	
			10-12 лет	185	140-160	130	170	140-155	120	
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7-8 лет	4 и выше	2-3	1				
			8-9 лет	4	2-3	1				
			9-10 лет	5	3-4	1				
			10-12 лет	5	3-4	1				
		На низкой перекладине	7-8 лет				12 и выше	4-8	2 и ниже	

		е из виса лежа, кол-во раз (девочки)							
			8-9 лет				14	6-10	3
			9-10 лет				16	7-11	3
			10-12				18	8-13	4

Примерные нормативы по физической подготовке для юных туристов
(выборка из нормативов по физической культуре для школьников 4-х – 11-х классов)

Упражнения, примерные нормативы 10-11 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Упражнения, 11-12 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Упражнения, 12-13 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Упражнения, 13-14 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 14-15 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 15-16 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9

Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16-17 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 17-18 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Нормативы

по технике завязывания узлов для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района

Для сдачи норматива по завязыванию узлов в течение учебного года в туристско-краеведческом отделе проводятся соревнования «Знатоки узлов». Узлы вяжутся основными верёвками. Узлы вяжутся на скорость. Соревнования проводятся по нескольким возрастным группам, отдельно среди мальчиков и девочек.

Вариант 1.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 1 мин. 30 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «прямой» с 2 контрольными узлами;
- «простой проводник» с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка»

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «академический» с двумя контрольными узлами;
- «восьмёрка» встречная;
- «УИАА»

Вариант 2.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 2 мин. 00 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка» одним концом на опоре

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «грепвайн» с двумя контрольными узлами;
- «штык» с контрольным узлом;
- «шкотовый» с двумя контрольными узлами;
- «австрийский проводник»;
- «австрийский схватывающий узел»

Подведение итогов:

- в каждой возрастной группе побеждает участник, правильно завязавший все узлы за наименьшее время;
- все участники, правильно завязавшие предложенные узлы и уложившиеся в контрольное время, получают зачёт по выполнению норматива.

Примечание:

Критерии, по которым узел считается завязанным неправильно:

- 1) отсутствие контрольного узла;
- 2) неправильно завязан контрольный узел;
- 3) неправильный рисунок узла;
- 4) конец верёвки, выходящий из узла, меньше 8 см.;
- 5) узел не затянут

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальный учебный план, рассчитанный на конкретного обучающегося и преследующий конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки; это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

При составлении маршрута обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающегося. А именно:

- образовательная база (знания, которыми он владеет);
- его психическое и физическое состояние;
- личностные качества, особенности характера ребенка (умение работать в команде и индивидуально, вид памяти, социальная активность, мотивированность и т.д.)
- возраст;
- социальный аспект (пожелания родителей).

Учитывая особенности обучающегося, составляется индивидуальный план обучения для детей особых категорий.

Критерии отбора одаренных и мотивированных детей при реализации индивидуального образовательного маршрута

1. Инструментальный аспект

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- более глубокое овладение предметом;
- новое видение ситуации и появление неожиданных на первый взгляд идей и решений (новаторство);
- своеобразный индивидуальный стиль деятельности;

2. Мотивационный аспект

- повышенный интерес к изучаемому виду деятельности и переживание чувства удовольствия при ее выполнении;
- повышенная познавательная потребность (любопытность, инициативность, стремление выйти за пределы исходных требований);
- ярко выраженный интерес к выбранному виду деятельности, высокая увлеченность;
- упорство, настойчивость и трудолюбие;
- неприятие стандартных заданий и готовых ответов;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству; самокритичность.

Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

Название этапа	Содержание деятельности		
	Роль педагога	Роль обучающегося	Роль родителя
Диагностика	Дает обобщенную характеристику обучающегося на основе критериев	«Что я могу»: проводит самодиагностику осмысливает свои возможности	Беседует с педагогом, помогает составить полную картину способностей, увлечений, потребностей ребенка
Проектирование			
Определение целей и задач		«Что я должен знать и уметь»: осмысливает и формулирует свои потребности и интересы на основе того, что он умеет делать	
Определение времени	Согласовывают срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами		
Определение роли родителей в реализации маршрута	Согласовывают необходимость и степень участия родителей в реализации маршрута (возможность и необходимость участия в совместной творческой деятельности, решения организационных вопросов)		
Определение содержания, форм работы, этапов практической деятельности и оценивания результатов	Разрабатывает учебно-тематический план Осуществляет выбор технологий и методов работы	«Как я буду идти к поставленной цели» проектирует свою будущую деятельность определяет способы деятельности и самооценки на каждом этапе реализации	
Определение необходимости интеграции с другими специалистами	Осуществляет поиск партнеров, заключает договоры		Оказывают финансовую поддержку (при необходимости)
Реализация	Наблюдает оказывает необходимую помощь корректирует формы работы	Осуществляет практическую деятельность получает углубленную информацию осваивает более продвинутые технологии и/или	

		какую-либо новую деятельность , необходимую для более полной реализации поставленной цели в рамках интеграции с другими специалистами	
Предъявление результата	Наблюдает Организует поддержку	Предъявляет результат своего творчества	Может присутствовать при предъявлении результатов
Оценка результатов	Осуществляет оценку и корректировку полученных результатов	«Чему я научился и что мне надо доработать?» Осуществляет самооценку, самоанализ.	