

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования БГО
БМАОУ СОШ №21

Рассмотрено

Педагогическим советом

Протокол № 13 _____ от
«19» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Ковалева И.Ю.

Приказ № 62/3-о от
21.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивно – прикладной туризм»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

г. Березовский, 2023 г

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно–прикладной туризм» (далее – программа) туристско–краеведческой направленности.

Основанием для проектирования и реализации данной программы служит перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 14.05.2020 № 269-д;
- Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 03.12.2018 № 618-д.

Актуальность. В современных условиях одной из острых проблем является формирование физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может

не радовать наше прогрессивное общество, но, помимо плюсов, становится причиной того, что дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

В век высоких технологий и интенсификации обучения в общеобразовательных школах и развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом приобрели особенную актуальность.

В связи с этим для родителей актуален запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, участием в походах и соревнованиях.

Программа позволяет организовать образовательную деятельность в условиях учреждения дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим детей как младшего, так и старшего школьного возраста. Занятие спортивным туризмом не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально.

Отличительной особенностью программы является деятельностный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой. Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов. Также особенностью программы является цикличность изучения тем: и на первом, и на втором году обучения запланированы одни и те же темы (организация и проведение походов, оказание первой помощи, топография и пр.), но изучение материала строится по принципу «от простого к сложному» - по мере приобретения опыта детьми материал усложняется. Темы «Общая физическая подготовка» и «Организация и проведение походов» изучается на протяжении всего учебного года, так как предполагает большое количество практической работы (учебные походы, тренировочные занятия на местности).

Адресат программы. Программа ориентирована на обучение детей с 12 до 17 лет и составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста.

Характерной чертой возраста 12-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать

последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует социализации обучающихся в образовательную среду. Познавательная деятельность направлена на познание системы отношений в разных ситуациях.

В возрасте 14-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго года обучения - 12 человек. Максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 20 человек.

Режим, периодичность и продолжительность занятий. Программа предусматривает учебную нагрузку в объеме 6 часов в неделю, 216 часов в год. Занятия проводятся в следующем режиме: 1 занятие в неделю продолжительностью 2 часа, 1 занятие один раз в 2 недели продолжительностью 4 часа, 1 занятие один раз в месяц продолжительностью 8 часов. Продолжительность каждого часа 45 минут, перемены – 10 минут. Такое распределение учебного времени обусловлено необходимостью проведения практических занятий в природной среде, а также проведения походов.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на два года обучения, общий объем - 432 учебных часа (216 часов в год). Формы занятий по программе – групповые, мелкогрупповые и индивидуальные занятия.

Форма обучения: очная с применением образовательных дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст.16).

Уровневость программы. По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Учебный материал стартового уровня предполагает минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско–краеведческой деятельности.

Материал базового уровня предполагает углублённое изучение программы, ориентирован на обучающихся, освоивших стартовый уровень, либо обучающихся, имеющих небольшой туристский опыт.

2. Цель и задачи

Цель - создание условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации средствами туристско – краеведческой деятельности.

Задачи

Обучающие:

- ✓ знакомство с основами спортивного туризма, с историей развития спортивного туризма, его видами и характеристиками;
- ✓ формирование представления об особенностях туризма в Свердловской области, о ее природных, исторических и географических достопримечательностях;
- ✓ обучение правилам организации бытовых условий похода, выбора места для привалов и ночлегов, организации стоянки, ночлега;
- ✓ формирование навыков бивачных работ;
- ✓ обучение навыкам подбора личного и группового туристского снаряжения;
- ✓ освоение технических и тактических приёмов прохождения маршрута похода;
- ✓ формирование навыков оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего;
- ✓ обучение основам ориентирования на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ освоение различных способов преодоления естественных препятствий в походе.

Развивающие:

- ✓ способствовать укреплению здоровья;
- ✓ привить интереса к занятиям спортивным туризмом как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- ✓ содействовать развитию двигательной активности и основных физических, координационных и ориентационно - пространственных качеств;
- ✓ развивать логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- ✓ развивать способность адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умение быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- ✓ развивать коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия;
- ✓ способствовать развитию трудовых умений и навыков, навыков самообслуживания;

✓ развивать умение применять полученные знания в практической деятельности.

Воспитательные:

способствовать воспитанию и формированию

- ✓ любви к малой Родине, интереса к ее природе, истории и культуре;
- ✓ ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- ✓ бережного отношения к природе, окружающей среде;
- ✓ морально-волевых и нравственных качеств: силы воли, целеустремленности, настойчивости и инициативы, стремления к достижению высоких результатов, ответственности за свои поступки, заинтересованности в общем успехе, чувства коллективизма.

3.

Содержание Программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1	Введение в программу	2	2	-	Наблюдение
2	История развития туризма в стране и в Свердловской области	2	2	-	Наблюдение
3	Виды туризма	2	2	-	Наблюдение
4	Кодекс путешественника	2	2	-	Наблюдение
5	Краеведение	4	4	-	Наблюдение
6	Туристский маршрут	28	4	24	Выполнение заданий
7	Гигиена туриста и здоровый образ жизни	4	2	2	Выполнение заданий
8	Основные сведения о картах	8	4	4	Выполнение заданий
9	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
10	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тест
	Итого	74	22	52	
Базовый уровень					
11	Туристское снаряжение	4	2	2	Опрос
12	Туристские узлы	6	2	4	Вязание узлов на время
13	Организация и проведение похода	56	8	48	Выполнение заданий, участие

					в походах
14	Оказание первой помощи	12	6	6	Выполнение заданий
15	Топография и ориентирование	10	4	6	Выполнение заданий
16	Участие в соревнованиях	6	2	4	Командный результат (протокол)
17	Обеспечение безопасности	14	6	8	Выполнение заданий
18	Краеведение	4	2	2	Опрос
19	Общая физическая подготовка	28	-	28	Выполнение упражнений и контрольных нормативов
20	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
	Итого	142	32	110	
	Итого	216	54	162	

Содержание учебного плана первого года обучения

Стартовый уровень

Тема №1. «Введение в программу» (2 часа)

Теория – 2 часа. Беседа о туризме, о его значении для человека и для государства. Игры на знакомство. Информация о работе объединения. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

Формы контроля: наблюдение.

Тема №2. «История развития туризма в стране и в Свердловской области» (2 часа).

Теория – 2 часа. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма Екатеринбурге и Свердловской области. Прикладное значение туризма.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 3. «Виды туризма» (2 часа).

Теория – 2 часа. Понятия «туризм» и «спортивный туризм». Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный,

спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 4. «Кодекс путешественника» (2 часа).

Теория – 2 часа. Влияние деятельности человека на состояние природной среды. Роль туристов в охране природы. Общественно полезная работа. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Кодекс путешественника (туристская этика).

Формы контроля: наблюдение.

Тема № 5. «Краеведение» (4 часа).

Теория – 4 часа. Сведения об истории города Екатеринбурга: возникновение и развитие. Памятники истории и культуры Екатеринбурга. Туристические возможности города Екатеринбурга и его окрестностей.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос.

Тема № 6. «Туристский маршрут» (28 часов).

Теория – 4 часа. Алгоритм подготовки похода. Требования к составу группы: возраст, физическая и техническая подготовленность, психологическая совместимость. Обязанности и права участников спортивного похода. Обязанности и права руководителя группы. Основные требования к месту привала. Продолжительность и периодичность привалов на туристском походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Практика – 24 часа. Участие в туристских походах. Отработка навыка выбора места для бивака.

Формы контроля: наблюдение, выполнение заданий.

Тема №7. «Гигиена туриста и здоровый образ жизни» (4 часа).

Теория – 2 часа. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и психоактивных веществ на здоровье и работоспособность спортсменов. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний: гигиена тела, значение водных процедур. Простейшие меры гигиены в походе. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста. Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе.

Практика – 2 часа. Разучивание упражнений для комплекса ежедневной утренней зарядки.

Формы контроля: выполнение заданий, наблюдение.

Тема №8. «Основные сведения о картах» (8 часов).

Теория – 4 часа. Виды карт – топографические и спортивные. Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Основные сведения о картах: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Понятие «масштаб». Виды масштабов топографических карт. Определение расстояния по карте.

Практика – 4 часа. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Формы контроля: выполнение заданий, наблюдение.

Тема №9. «Общая физическая подготовка» (20 часов).

Практика – 20 часов. Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Формы контроля: выполнение упражнений и контрольных нормативов.

Тема №10. «Промежуточная аттестация» (2 часа).

Практика – 2 часа. Контроль освоения материала программы. Тестирование.

Формы контроля: тест.

Базовый уровень

Тема №11. «Туристское снаряжение» (4 часа).

Теория – 2 часа. Как готовить личное снаряжение к походу. Уход за одеждой и обувью (сушка и ремонт). Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Практика –2 часа. Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Формы контроля: опрос, выполнение заданий.

Тема № 12. «Туристские узлы» (6 часов).

Теория – 2 часа. Основные узлы, применяемые в туризме. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязки простых узлов: проводник простой, восьмёрка, прямой, встречный, встречная восьмёрка.

Практика – 4 часа. Отработка навыка вязания узлов.

Формы контроля: вязание узлов на время.

Тема № 13. «Организация и подготовка похода» (56 часов).

Теория – 8 часов. Гигиена в условиях полевого лагеря. Бытовые отходы и их утилизация. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток, размещение вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Типы костров и их назначение. Способы разведения. Костровое оборудование. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Приготовление пищи на костре: меры безопасности и гигиенические требования. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование, котлы, рукавицы, ножи, половник и др. Основные требования к продуктам в поход. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные, требования и обязанности: руководитель группы, заместитель руководителя по питанию (завпит/завхоз), заместитель командира по снаряжению (завснар), штурман (лоцман), санитар, ремонтный мастер (ремонтник), краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе (летописец). Временные должности: дежурные по кухне, костровой. Распределение обязанностей в группе.

Практика – 48 часов.

Участие в походах. Отработка на практике навыков: заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания; разведение костров разных типов; приготовление пищи на костре; установка палатки; развертывание и свертывание бивака; выполнение обязанностей по должностям.

Формы контроля: выполнение заданий, участие в походах.

Тема № 14. «Оказание первой помощи» (12 часов).

Теория – 6 часов. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения

лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Первая помощь при ранах и травмах: ссадины, растяжение связок, ушибы, потертости, раны, вывих, растяжение. Виды кровотечений и способы остановки. Первая помощь при переломах.

Практика – 6 часов. Обработка ран. Наложение давящей повязки, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Наложение жгута. Наложение шин.

Формы контроля: выполнение задания, устный опрос, наблюдение.

Тема №15. «Топография и ориентирование» (10 часов).

Теория – 4 часа. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам: гидрография, рельеф, искусственные объекты. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Характеристика местности по рельефу. Влияние рельефа на выбор пути движения. Понятие «компас». Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование карты и компаса.

Практика – 6 часов. Изучение на местности изображения местных предметов. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Формы контроля: выполнение заданий, наблюдение.

Тема №16. «Участие в квест-походе в рамках географического фестиваля «Моя земля» (6 часов).

Теория – 2 часа. Правила проведения фестиваля. Условия участия в квест-походе.

Практика – 4 часа. Участие в квест-походе.

Формы контроля: результат участия.

Тема № 17. «Обеспечение безопасности» (14 часов).

Теория – 6 часов. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, на привалах, на стоянках. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего

в группе. Разведка маршрута. Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Сигналы бедствия.

Практика – 8 часов. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий. Подача аварийных сигналов.

Формы контроля: опрос, выполнение заданий.

Тема № 18. «Краеведение» (4 часа).

Теория – 2 часа. Природные памятники Свердловской области: местоположение, легенды, история. Туристские маршруты.

Практика – 2 часа. Изучение района путешествия; изучение литературы, карт, отчетов о совершенных походах.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос.

Тема №19. «Общая физическая подготовка» (28 часов).

Практика – 28 часа. Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Формы контроля: выполнение упражнений и контрольных нормативов.

Тема №20. «Итоговое занятие» (2 часа).

Практика – 2 часа. Контроль освоения материала программы. Тестирование.

Формы контроля: результаты тестирования.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовый уровень					
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение
2	Краеведение	4	4	-	Наблюдение,

					опрос, выполнение заданий.
3	Организация и проведение похода	98	26	72	Выполнение заданий, участие в походах
4	Топография и ориентирование	10	6	4	Выполнение заданий
5	Туристское снаряжение	4	4	-	Опрос, выполнение заданий
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тест
7	Туристские узлы	6	2	4	Вязание узлов на время
8	Оказание первой помощи	14	6	8	Выполнение заданий
9	Участие в соревнованиях	6	2	4	Командный результат (протокол)
10	Обеспечение безопасности	16	12	4	Выполнение заданий
11	Общая физическая подготовка	52	-	52	Выполнение упражнений и контрольных нормативов
12	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
	Итого	216	64	152	

Содержание учебного плана второго года обучения

Тема №1. «Вводное занятие» (2 часа).

Теория – 2 часа. Информация о работе объединения. Цель и задачи, план работы на предстоящий учебный год. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

Формы контроля: наблюдение

Тема №2. «Краеведение» (4 часа).

Теория – 4 часа. Основные направления краеведческой исследовательской работы. Формы и методы сбора краеведческого материала. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах. Законодательство по охране природы. Формы экологической работы в туристском походе.

Формы контроля: наблюдение, устный опрос.

Тема №3 . «Организация и проведение похода» (98 часов).

Теория – 26 часов. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Оформление маршрутной книжки. Правила и особенности заполнения маршрутной книжки. Оформление походной документации. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Причины изменения маршрута. Аварийные выходы. Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Особенности походного быта зимой. Время поиска, выбор места и особенности установки бивака в зимнее время. Оборудование места для приготовления и приема пищи. Выбор и обеззараживание воды. Фасовка, упаковка, хранение и переноска продуктов в рюкзаках. Походное меню, алгоритм составления. Нормы продуктов на человека. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Составление раскладки для многодневных походов. Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи. Отчет о походе. Содержание отчета. Типовая форма и содержание отчета о туристском маршруте. Правила составления, описание нитки маршрута, способы описания ориентиров и особенностей рельефа. Техническое описание маршрута.

Практика – 72 часа. Участие в туристских походах. Отработка на практике навыков: разведение костров разных типов; приготовление пищи на костре; развертывание и свертывание бивака, в том числе в зимних условиях; выполнение обязанностей по должностям; работа с газовой горелкой.

Формы контроля: выполнение заданий, наблюдение.

Тема №4 . «Топография и ориентирование» (10 часов).

Теория – 6 часов. Ориентир. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Определение «азимут». Азимут истинный и магнитный. Снятие азимута с карты. Взятие азимута на предмет. Способы измерения расстояний на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам на маршруте. Определение по карте

своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде — подробному описанию пути. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика – 4 часа. Упражнения на измерение азимутов на карте и на ориентир. Движение по азимуту. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Формы контроля: выполнение заданий, наблюдение.

Тема №5 . «Туристское снаряжение» (4 часа).

Теория – 4 часа. Особенности снаряжения для многодневных походов. Бивачное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи. Ремонтный набор, ремонт снаряжения. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Личное снаряжение туриста-лыжника. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

Формы контроля: опрос, выполнение заданий.

Тема №6 . «Промежуточная аттестация» (2 часа).

Практика – 2 часа. Контроль освоения материала программы. Тестирование.

Формы контроля: результаты тестирования.

Тема №7 . «Туристские узлы» (6 часов).

Теория – 2 часа. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления на опоре. Узлы-проводники. Схватывающие узлы.

Практика – 4 часа. Отработка навыка вязания узлов. Определение узлов по рисунку.

Формы контроля: вязание узлов на время.

Тема №8 . «Оказание первой помощи» (14 часов).

Теория – 6 часов. Респираторные и простудные заболевания, головные боли, пищевые отравления, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями. Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, обмороках. Укусы насекомых и животных, меры профилактики и безопасности. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Опасность бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав. Помощь утопающему, пораженному

электрическим током. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Положение пострадавшего при транспортировке. Правила иммобилизации травмированной конечности.

Практика – 8 часов. Отработка навыков: наложение различных повязок, наложение жгута, наложение шин, выполнение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, изготовление носилок, изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего.

Формы контроля: выполнение заданий, устный опрос, наблюдение.

Тема №9. «Участие в соревнованиях» (6 часов).

Теория – 2 часа. Правила проведения фестиваля. Условия участия в квест-походе.

Практика – 4 часа. Участие в квест-походе.

Формы контроля: результат участия.

Тема №10. «Обеспечение безопасности» (16 часов).

Теория – 12 часов. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: отставание одного или несколько участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения; нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника; травма участника; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Факторы устойчивости группы. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях: летние импровизированные укрытия, устройство укрытий зимой. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и

поисково-спасательной службы. Поисково-спасательные работы. Навыки и умения, необходимые спасателю при проведении ПСР.

Практика – 4 часа. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций. Отработка навыка устройства укрытий.

Формы контроля: выполнение заданий.

Тема №11. «Общая физическая подготовка» (52 часа).

Практика – 52 часа. Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Формы контроля: выполнение упражнений и контрольных нормативов.

Тема №12. «Итоговое занятие» (2 часа).

Практика – 2 часа. Контроль освоения материала программы. Тестирование.

Формы контроля: результаты тестирования.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать

- ✓ правила техники безопасности в походе и на занятиях;
- ✓ виды спортивного туризма;
- ✓ общие правила организации и проведения походов;
- ✓ перечень группового и личного снаряжения для пешего и лыжного похода;
- ✓ правила обустройства бивака и приготовления пищи;
- ✓ принцип составления меню для походов;
- ✓ основы ориентирования при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- ✓ способы преодоления различных естественных препятствий;
- ✓ туристические узлы и их применение;

- ✓ нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приемы оказания помощи;
- ✓ комплектацию походной аптечки и применение лекарственных препаратов, содержащиеся в аптечке;
- ✓ правила поведения в экстремальных ситуациях, алгоритм выживания в условиях природной среды.

Обучающиеся научатся

- ✓ выполнять обязанности участника похода;
- ✓ соблюдать нормы личной и общественной гигиены;
- ✓ выбирать личное снаряжение, осуществлять уход за ним и ремонт;
- ✓ передвигаться по пересеченной местности в составе группы;
- ✓ преодолевать несложные естественные препятствия;
- ✓ выполнять обязанности по организации бивака (устанавливать и снимать палатки, разводить костры, готовить пищу в полевых условиях);
- ✓ ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ оказывать первую помощь пострадавшим;
- ✓ транспортировать пострадавшего;
- ✓ применять на практике полученные знания.

Метапредметные результаты:

- ✓ умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение контролировать себя в различных ситуациях;
- ✓ умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её выполнения;
- ✓ умение организовать сотрудничество, аргументированно отстаивать своё мнение;
- ✓ владение навыками работы в группе и паре, навыками взаимодействия при прохождении маршрутов.

Личностные результаты:

- ✓ осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ формирование мотивации к устойчивым занятиям туризмом;
- ✓ владение основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- ✓ стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- ✓ стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

I. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	63

3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов на учебный год	216
5.	Количество недель в I полугодии	13
6.	Количество недель во II полугодии	23
7.	Начало занятий	2 октября 2023 г.
8.	Окончание занятий	15 июня 2024 г.
9.	Сроки зимних каникул	1-7 января 2024 г.

Год обучения: первый. Группа 1, 2.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая/ индивид.)	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
Стартовый уровень						
1.	октябрь	3	групповая	2	Введение в программу.	Наблюдение
2.	октябрь	10	групповая	2	История развития туризма в стране и в Свердловской области.	Наблюдение
3.	октябрь	14	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты.	Выполнение упражнений
4.	октябрь	17	групповая	2	Кодекс путешественника.	Наблюдение
5.	октябрь	22	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – движение по пересеченной местности.	Наблюдение, выполнение заданий
6.	октябрь	24	групповая	2	Виды туризма.	Наблюдение
7.	октябрь	28	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.	Выполнение упражнений
8.	октябрь	31	групповая	2	Краеведение. Сведения об истории города Екатеринбурга: возникновение и развитие. Памятники	Наблюдение, опрос

					истории и культуры Екатеринбурга.	
9.	ноябрь	7	групповая	2	Туристский маршрут. Алгоритм подготовки. Требования к группе.	Наблюдение, опрос
10.	ноябрь	11	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
11.	ноябрь	14	групповая	2	Туристский маршрут. Основные требования к месту привала и бивака.	Наблюдение, опрос
12.	ноябрь	19	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – отработка навыка выбора места для бивака.	Наблюдение, выполнение заданий
13.	ноябрь	21	групповая	2	Краеведение. Туристические возможности города Екатеринбурга и его окрестностей.	Наблюдение, опрос
14.	ноябрь	25	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие выносливости и гибкости.	Выполнение упражнений
15.	ноябрь	28	групповая	2	Гигиена туриста и здоровый образ жизни. Влияние на организм вредных привычек. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	Наблюдение, опрос
16.	декабрь	5	групповая/индивид.	2	Гигиена туриста и здоровый образ жизни.	Выполнение упражнений

					Разучивание упражнений для комплекса ежедневной утренней зарядки.	
17.	декабрь	9	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
18.	декабрь	12	групповая	2	Основные сведения о картах. Виды карт. Отличительные свойства.	Наблюдение
19.	декабрь	17	групповая	8	Туристский маршрут. Однодневный поход – отработка навыка выбора места для бивака.	Наблюдение, выполнение заданий
20.	декабрь	19	групповая	2	Основные сведения о картах. Основные сведения о картах. Масштаб и расстояние по карте.	Наблюдение
21.	декабрь	23	групповая/ индивид.	4	Основные сведения о картах. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	Выполнение заданий.
22.	декабрь	26	индивид.	2	Промежуточная аттестация. Тестирование.	Результаты теста
Базовый уровень						
23.	январь	9	групповая	2	Туристское снаряжение. Требования к личному и групповому снаряжению	Опрос
24.	январь	13	групповая	4	ОФП. Ходьба на	Выполнение

					лыжах.	упражнений
25.	январь	16	индивид.	2	Туристское снаряжение. Укладка рюкзака.	Выполнение заданий
26.	январь	21	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
27.	январь	23	групповая	2	Туристские узлы. Группы узлов, их назначение и применение	Наблюдение
28.	январь	27	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
29.	январь	30	индивид.	2	Туристские узлы. Отработка навыка вязания узлов.	Выполнение заданий
30.	февраль	6	индивид.	2	Туристские узлы. Отработка навыка вязания узлов.	Выполнение заданий
31.	февраль	10	групповая	4	ОФП. Ходьба на лыжах.	Выполнение упражнений
32.	февраль	13	групповая	2	Оказание первой помощи. Походная аптечка	Наблюдение, опрос
33.	февраль	18	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
34.	февраль	20	групповая	2	Оказание первой помощи. Первая помощь при ранах и травмах.	Наблюдение, опрос
35.	февраль	24	групповая/ индивид.	4	Оказание первой помощи. Наложение повязок, шин, жгута.	Выполнение заданий
36.	февраль	27	групповая	2	Оказание первой помощи. Виды	Наблюдение, опрос

					кровотечений. Первая помощь при переломах.	
37.	март	5	групповая	2	Участие в соревнованиях: условия проведения и участия	Наблюдение
38.	март	9	групповая	4	Участие в квест- походе.	Протокол
39.	март	12	групповая/ индивид.	2	Оказание первой помощи. Наложение повязок, шин, жгута.	Выполнение заданий
40.	март	17	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
41.	март	19	групповая	2	Топография и ориентирование. Топознаки.	Наблюдение
42.	март	23	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты	Выполнение упражнений
43.	март	26	групповая	2	Топография и ориентирование. Рельеф. Компас.	Наблюдение
44.	апрель	2	групповая/ индивид.	2	Топография и ориентирование. Упражнения на запоминание условных знаков и на определение форм рельефа.	Выполнение заданий
45.	апрель	9	групповая	2	Организация и проведение похода. Гигиена в условиях полевого лагеря.	Наблюдение, опрос
46.	апрель	13	групповая/ индивид.	4	Топография и ориентирование.	Выполнение заданий

					Изучение на местности изображения местных предметов.	
47.	апрель	16	групповая	2	Организация и проведение похода. Костры.	Наблюдение, опрос
48.	апрель	21	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
49.	апрель	23	групповая	2	Организация и проведение похода. Питание в походе.	Наблюдение, опрос
50.	апрель	27	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	Выполнение упражнений
51.	апрель	30	групповая	2	Организация и проведение похода. Должности в походе.	Наблюдение, опрос
52.	май	7	групповая	2	Обеспечение безопасности. Правила безопасного поведения в походе.	Наблюдение, опрос
53.	май	11	групповая/ индивид.	4	Обеспечение безопасности. Преодоление препятствий.	Выполнение заданий
54.	май	14	групповая	2	Обеспечение безопасности. Движение на маршруте.	Наблюдение, опрос
55.	май	19	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка	Выполнение заданий

					на практике навыков туристского быта.	
56.	май	21	групповая	2	Обеспечение безопасности. Естественные препятствия.	Наблюдение, опрос
57.	май	25	групповая/индивид.	4	Обеспечение безопасности. Преодоление препятствий. Подача аварийных сигналов.	Выполнение заданий
58.	май	28	групповая	2	Краеведение. Природные памятники.	Наблюдение, опрос
59.	июнь	1	групповая	4	ОФП. Упражнения на развитие силы	Выполнение упражнений
60.	июнь	4	групповая/индивид.	2	Краеведение. Изучение района путешествия.	Выполнение заданий
61.	июнь	9	групповая	8	Организация и проведение похода. Отработка на практике навыков туристского быта.	Выполнение заданий
62.	июнь	11	индивид.	2	Итоговое занятие. Тестирование	Результаты тестирования
63.	июнь	15	индивид.	4	ОФП. Контрольные нормативы.	Выполнение нормативов

2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования и снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Тент костровой (3*5м)	2 шт.
2.	Палатки туристские 3-4 местные	4 шт.
3.	Пила двуручная в чехле	1 шт
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Котлы туристские (5,7,10 л) и рукавицы костровые	комплект
6.	Аптечка в боксе	1 шт.

7.	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
8.	Спальный мешок	15 шт.
9.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	15 компл.
10.	Рюкзак 80-100 л	15 шт.
11.	Фонари налобные	15 шт.
12.	Лопатка сапёрная в чехле	1 шт.
13.	Тросик костровой	1 шт.
14.	Курвиметр	1 шт.
15.	Секундомер электронный	2 шт.
16.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
17.	Ремонтный набор	Компл.
18.	Газовая горелка с газовым баллоном	Компл.

Информационное обеспечение:

1. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм» <https://307226.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/d7aabb/18047df43fe48d03e5fc14bec22c6d6f5b99d214.pdf>
2. Сборник тестов, вопросов и заданий по спортивному (пешеходному) туризму
http://donrctk.ru/2022-2023_uch_g/Docym_turizm/sbornik_testov-voprosov_i_zadaniy_po_pt-2022_g..pdf
3. Тесты «Спортивный (пешеходный) туризм»
<https://helpiks.su/1-51055.html>
4. Спортивно-оздоровительный туризм. Тесты.
<https://znanium.com/catalog/document?id=376682>
5. Итоговый контрольный тест по специальной дисциплине «Спортивное ориентирование и туризм» <https://pandia.ru/text/81/409/52050.php>

Кадровое обеспечение:

Реализовывать программу могут специалисты, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» и обладающие достаточными знаниями в рамках реализуемой программы.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный и итоговый.

Входной контроль (октябрь) проводится в форме анкетирования, викторин, опросов, выполнения контрольных нормативов. Оценивается уровень стартовых знаний и уровень физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение всего года. Используются такие методы как наблюдение, опрос, выполнение практических заданий.

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании первого учебного полугодия в форме тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме тестирования и сдачи спортивных нормативов.

Оценочные материалы

Для оценки *предметных результатов* используется:

- ✓ тестирование;
- ✓ викторины;
- ✓ кроссворды;
- ✓ выполнение практических заданий, упражнений;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ соревнования;
- ✓ походы.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень): учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения и решать проблемы, работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет переносить трудности на занятиях и в походах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи, умеет правильно оценить конечный результат.

2 балла (средний уровень): при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности на занятиях и в походах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов.

1 балл (низкий уровень): учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и походов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль

Для отслеживания *личностных результатов* освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; во время занятий и в походах самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах.

2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Все результаты заносятся в таблицу мониторинга, на основании которого формируются протоколы уровня освоения программы.

4. Методические материалы

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические занятия. Занятия могут быть групповые, индивидуальные и мелкогрупповые в зависимости от поставленных задач. Практическая часть программы занимает основную часть учебного времени и предусматривает групповую форму работы на местности и, в зависимости от поставленных задач, в учебной аудитории.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия.
- ✓ Наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- ✓ Практические методы: тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, работа с литературой и нормативными документами, выполнение заданий и упражнений.
- ✓ Метод применения информационно-коммуникационных технологий: поиск информации в сети интернет, обмен информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий с использованием компьютера.
- ✓ Метод контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, выполнение нормативов.

Каждому методу соответствует форма организации занятия: беседа, лекция, дискуссия, презентация, викторина, тематические игры, опрос, тестирование, практические занятия на местности и в помещении, поход, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы:

- ✓ Игровые технологии: игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности, взаимодействия в различных ситуациях; имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету.
 - ✓ Здоровье сберегающие технологии;
 - ✓ Информационные технологии.
- В учебном процессе используются дидактические материалы:
- ✓ картографический материал;

- ✓ мультимедийные презентации на темы «Костры», «Узлы», «Оказание первой помощи», «Условные топографические знаки», «Природные памятники Урала и Свердловской области», «Исторические места Екатеринбурга»;
- ✓ топографическое лото;
- ✓ отчеты о совершенных походах;
- ✓ каталоги туристского снаряжения.

5. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», 2011г.;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3 648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Литература, использованная при разработке программы

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. С-Петербург, 2019.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Москва, 1999.
3. Балабанов И. В. Узлы. Москва, 2001.
4. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Москва, 2001.
5. Вяткин Л. А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. Москва. 2001.
6. Гоголадзе В.Н.. Библиотека экстремальных ситуаций. Москва, 2000.
7. Диханова Л. Г. Туристы, в путь. Екатеринбург, 2002.

8. Константинов Ю.С. Организация детско-юношеского туризма. С-Петербург, 2008.
9. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. Москва, 2005.
10. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. Москва, 2004.
11. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Москва, 2003.
12. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник. Саратов: 2018.
13. Суховольский С.Е. Сборник обучающих тестов и практических заданий по виду спорта «Спортивный туризм» / С.Е. Суховольский – Новокузнецк, 2020.
14. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. Москва: 1992.

Литература, рекомендуемая для обучающихся

1. Будворт Джеффри: Узлы. Полная энциклопедия. Более 200 способов вязания узлов. Москва, 2014.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Рундквист Н. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Екатеринбург, 2009.
4. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, 1983.

Маршруты для проведения походов

№ п/п	Достопримечательность	Местонахождение	Активная часть маршрута
1	Тальков камень	Р-н г.Сысерть	11 км
2	Марков камень	Р-н г.Сысерть	10 км
3	Скалы Чертово городище	Р-н п.Исеть	12 км
4	Скалы Петра Гронского	Р-н ст. Исеть	3 км
5	Скалы Семь Братьев	Р-н п.В-Нейвинск	12 км
6	Скалы Кырманские	Р-н ст.Аять	11 км
7	Скала Кобылья голова	Р-н ст.Аять	11 км
8	Соколиный камень	Р-н п.Северка	12 км
9	Гора Волчиха	Р-н г.Ревда	10 км
10	Скалы Георгиевские	Р-н с.Слобода	3 км
11	Скала Часовой	Р-н с.Слобода	4 км
12	Левинский камень	Р-н с.Слобода	10 км
13	Гора Шунут	Р-н п.Краснояр	30 км
14	Азов камень	Р-н г.Полевской	14 км

**Входная/итоговая диагностика.
Контрольные нормативы 1 года обучения.**

Норматив	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2
Подтягивания	8	-
Сгибание рук в упоре лежа	-	10
Прыжки в длину (м)	1.90	1.65
Кросс 1000 м (мин)	4.16	4.58

**Итоговая диагностика.
Контрольные нормативы 2 года обучения.**

Норматив	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	4.6	5.2
Подтягивания	9	-
Сгибание рук в упоре лежа	-	12
Прыжки в длину (м)	2.05	1.70
Бег 2000 м (мин)	10.00	11.40

Протокол результатов входной/итоговой диагностики 1 года обучения

№ п/п	ФИО обучающегося	Физическая подготовка							
		Подтягивание	Бег 30 м (мальчики)	Бег 30 м (девочки)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места (девочки)	Бег 2000 м	Бег 2000 м (девочки)
1									
2									
....									
Средний показатель по группе									

Протокол результатов входной/итоговой диагностики 2 года обучения

№ п/п	ФИО обучающегося	Физическая подготовка							
		Подтягивание	Бег 30 м (мальчики)	Бег 30 м (девочки)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места (девочки)	Бег 1000 м	Бег 1000 м (девочки)
1									
2									
....									
Средний показатель по группе									

Результаты:

Высокий уровень: обучающийся выполнил требования нормативов с улучшением результата по сравнению с входной диагностикой.

Средний уровень: обучающийся выполнил требования нормативов без изменений результата по сравнению с входной диагностикой.

Низкий уровень: обучающийся выполнил требования нормативов с ухудшением результата по сравнению с входной диагностикой.

**Сводный протокол результатов освоения Программы
по итогам учебного года (итоговая аттестация)**

№ п/п	ФИ обучающегося	Уровень физической подготовки	Уровень предметных результатов	Уровень метапредметных результатов	Уровень личностных результатов
1					
2					
...					
Показатель по группе (% от общего количества обучающихся) - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень					

Входной контроль – опросник

Фамилия, имя обучающегося _____

Возраст _____

Был ли ты когда-нибудь в походе? _____

Если «да», то с кем (с родителями, друзьями, классом, занимался в туристическом кружке)? _____

Умеешь ли ты разводить костер? _____

Если «да», то какие типы костров ты знаешь? _____

Умеешь ли ты устанавливать палатку? _____

Умеешь ли ты передвигаться на лыжах? _____

Какие интересные места для походов ты знаешь?

Тест промежуточной аттестации 1 год обучения

1. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

- а) осину
- б) сосну
- в) дуб

2. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
- б) наличие дров, воды, безопасное место
- в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

3. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

4. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:

- а) Мелкомасштабные
- б) Среднемасштабные
- в) Крупномасштабные

5. Воду из ручья можно пить, если она:

- а) прозрачная
- б) на поверхности-мусор (хвоя, ветки)
- в) на поверхности-пена

Ответы

1	2	3	4	5
б	б	в	в	а

Тест итоговой аттестации 1 год обучения

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

- а) на север
- б) на запад
- в) на восток

2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

- а) на север
- б) на юг
- в) на запад

3. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

- а) фонарь
- б) топор
- в) компас

4. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:

- а) Узлы для крепления веревки к опоре
- б) Проводники
- в) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

5. Что такое азимут?

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет
- б) направление на искомый предмет
- в) угол между севером и точкой стояния

6. Укажи правильный порядок первой помощи при кровотечении из носа?

- а). Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- б). Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- в). Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

7. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?

- а). Дежурный, направляющий, замыкающий.
- б). Медик, завснар, завпит.
- в). Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

8. Какие требования к размещению бивака являются основными?

- а). Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.
- б). Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.
- в). Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8
б	а	а	в	а	б	а	а

Опросный лист промежуточной аттестации 2 год обучения

1. Найдите и замените слова топографическими знаками.

«Они шли по-прежнему молча, прячась в тени деревьев. Наконец, вышли к домику лесника. Если бы не Жердьяй, Миша никогда не догадался бы, что это дорога, настолько густо заросла молодым кустарником. Они прошли еще версту. Лес перешёл в кустарники. Чувствовались гнилые запахи болота. Вдруг, остановившись, они стали всматриваться в землю. Перед ними был глубокий овраг, на некотором отдалении виднелся другой...». (по А. Рыбакову «Бронзовая птица»).

2. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?

Жёлтый -

Чёрный –

Белый–

Красный –

Синий –

Оттенки зелёного –

Коричневый –

3. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?

А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.

Б. Встречный, прямой, грейпвайн.

В. Булинь, стремя, штык.

4. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:

А. Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.

Б. Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

В. Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

5. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.

2. Махание горячей веткой.

3. Борьба за место у костра.

4. Бег вокруг костра.

5. Чтение книги.

6. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.

2. Вынуть палатку из чехла.

3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.

4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.

5. Растянуть и закрепить днище палатки.

6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

7. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

8. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.
- 6.

9. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

10. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

Опросный лист итоговой аттестации 2 год обучения**1. Замените слова топографическими знаками.**

«Экспедиция продолжала свой путь по тропинке через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями, затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось широколиственным лесом. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посоветовавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропинке». По Н. Андрееву «Северная экспедиция».

2. Задание: Составить меню для 3-х дневного пешего похода.**3. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/ 3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

4. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

5. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

6. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горящей печи?

1. Без разницы.

2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

7. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

8. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

9. Если для очистки воды использовать раствор перманганата калия, то цвет раствора должен быть:

- а) бледно – розовый;
- б) красный;
- в) темно – красный.

10. Укажи верный порядок первой помощи при ушибах?

- 1 Холод, покой, давящая повязка.
- 2 Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- 3 Мазь при ушибах, давящая повязка.