



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»



**Новые места**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом МАУ ДО СЮТ  
Протокол № 4  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУ ДО СЮТ

В.Д. Макаров

Приказ № 60 «31» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программатуристско-краеведческой направленности

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: с 10 до 17 лет

Срок реализации программы - 2 года

Гареева Анна Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск, 2022

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка.

### 1.1.1 Направленность программы: туристско-краеведческая.

Дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско-краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой помощи. Подростки ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

Программа «Спортивный туризм» направлена на развитие и воспитание личности ребенка, его физических способностей, приобщение к здоровому образу жизни через изучение вида спорта спортивный туризм, дисциплины: «Маршруты» и «Дистанции», а также приобретение навыков спортивного ориентирования, необходимых для участия в походах и соревнованиях по спортивному туризму.

Программа носит практико-ориентированный характер. Для отработки практических навыков в программе предусмотрено проведение большого количества практических занятий в различной форме, в том числе однодневных и многодневных походов.

Программа вариативна, то есть при необходимости допустима корректировка содержания и формы занятия, а также времени прохождения материала.

Программа определяет цели, задачи, основные направления, конкретные мероприятия по профориентации и патриотического воспитания учащихся на 2022-2023 гг. и ориентирована на повышение статуса патриотического воспитания.

### 1.1.2 Актуальность программы:

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней.

В основу программы положены ценностные ориентиры, базовые нравственные ценности, на которых строится современное образование в Российской Федерации: природа, наука, человечество, труд и творчество, патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, личность, духовность и традиционные религии.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - Программа) является составительской и разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ «Об образовании в РФ»);

– Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);

– Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р);

– Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,

- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831) (далее – Порядок №196);

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог

дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 года №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

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

– Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 года ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 года №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 04.03.2022 года №219-д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 года №934-д;

- Уставом МАУ ДО СЮТ.

– Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО СЮТ.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья обучающимся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами родного края, непосредственный контакт с природой.

В туризме гармонично сочетаются все стороны человеческой деятельности: интеллектуальная, физическая и эмоциональная. Занятия туризмом позволяют рационально организовать досуг обучающихся, развить физические качества за счет занятия физкультурой, участия в соревнованиях или походах. В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для

формирования нравственных качеств личности.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск. Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках географии и ОБЖ. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

### **1.1.3 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Спортивный туризм» предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой. Сочетание туризма со спортивной направленностью программы позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами, индивидуализировать процесс обучения, направив его на «неперспективных» в спорте обучающихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий.

**1.1.4 Адресат программы:** обучающиеся: 10-17 лет с различным уровнем подготовки, без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Категория обучающихся: программа рассчитана на обычных обучающихся. Заниматься по программе могут как мальчики, так и девочки, проявившие интерес к изучению туристических навыков, специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 13-17 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. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Коллектив объединения может быть разновозрастным, что позволит педагогу использовать опыт старших, поручать им организацию фрагментов занятий с младшими обучающимися. Тем самым развивать лидерские качества и поощрять взаимоконтроль и взаимовыручку в группе.

**1.1.5 Режим занятий:** Общее количество часов в год – 216.

Первый год обучения: (стартовый уровень) – 216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа

Второй год обучения (базовый уровень) – 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа

Продолжительность 1 учебного занятия - 2 занятия по 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут. Число обучающихся в учебной группе составляет 10-15 человек.

**1.1.6 Объем программы** - 438 ч. по 216 часов ежегодно.

**1.1.7 Срок освоения (продолжительность) программы:** 2 года

**1.1.8 Уровни сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Количество уровней дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

– два (стартовый и базовый).

«Стартовый уровень». Предполагает использование таких форм организации материала, которые позволяют заинтересовать ребенка образовательной деятельностью, формируют его базовое доверие к педагогу и обучающимся группы, обеспечивают активность ребенка в процессе совместной деятельности с детьми и педагогом в рамках содержания общеразвивающей программы, т.е. выполнение ребенком задания по образцу, по алгоритму.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы и способствуют развитию самостоятельности ребенка в процессе выполнения посильных учебных заданий, т.е. необходимо выполнить то же, но с добавлением новых деталей, изменить решение, материал, внести в работу «свое» решение.

**1.1.9 Форма обучения:** очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий:

- индивидуальные;
- групповые;
- фронтальные;
- практикумы.

**1.1.10 Виды занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие на местности, занятие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, учебное занятие в кабинете, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

**1.1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- сдача нормативов и контрольных точек;
- соревнования разного уровня;
- проведение викторин, тестов.

**1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Цель программы:** Развитие физических способностей детей, формирование у обучающихся навыков по спортивному туризму.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать любовь к природе и местам родного края;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности обучающихся в общении;

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Развивающие задачи:**

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- способствовать развитию спортивных достижений обучающихся;
- развивать лидерские качества отдельных обучающихся и умение строить отношения взаимоуважения и сотрудничества в группе.

**Обучающие задачи:**

- обучить основам техники спортивного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, на экскурсиях;
- обучить основам техники спортивного туризма.

**1.3 Общий учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм»**

Год обучения	Количество часов			Формы аттестации / контроля
	всего часов	теория	практика	
1	216	48	168	Опрос, наблюдение, практическое задание, контрольное задание, ПВД, соревнования
2	216	31	185	
Итого за 2 года	432	87	201	

### Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ. Основы техники безопасности	2	2	0	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	Значение путешествий в жизни человека	3	1	2	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
3	География Свердловской области	3	1	2	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
4	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена	1	1	0	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
5	Туристское снаряжение личное и групповое (одежда и снаряжение для занятий спортивным туризмом)	4	2	2	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь	7	2	5	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
7	Основы туристской подготовки	16	6	10	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
8	Ориентирование на местности	24	10	14	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
9	Нормативная база по спортивному туризму	2	2	0	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
10	Основы техники спортивного туризма	110	20	90	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Контрольные соревнования
11	Физическая и специальная физическая подготовка.	40	0	40	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
12	Участие и проведение соревнований	за сеткой часов			+ мои по воде
13	Походы выходного дня	за сеткой часов			
14	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Контрольное задание
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

### Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ. Основы техники безопасности	2	2	0	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	География Свердловской области	3	1	2	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена	6	2	4	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь	8	4	4	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
5	Организация туристского быта	8	2	6	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
6	Основы техники спортивного туризма	110	20	90	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
7	Безопасность походов	35	0	35	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
8	Физическая и специальная физическая подготовка	40	0	40	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
9	Участие и проведение соревнований	за сеткой часов			+ мои по воде
10	Походы выходного дня	за сеткой часов			
11	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Контрольное задание
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

**1.4.1 Содержание учебного (тематического) плана  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
1 год обучения**

**1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ. Основы техники безопасности**

**Теория:** Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ. Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Виды туризма. Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

**2. Значение путешествий в жизни человека.**

**Теория:** Путешествия по родному краю - увлекательное занятие, приобщающее юных туристов к бережному отношению к природе, знакомство с особенностями родного края. Формирование физических, трудовых и прикладных навыков и умений, развитие самостоятельности и инициативы, чувства дружбы и ответственности.

**Практика:** Игра «Поход».

**3. География Свердловской области**

**Теория:** Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие наблюдения.

**Практика:** Определение пород деревьев, кустарников, видов цветов и птиц, встречающихся на маршруте.

**4. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Мышечная деятельность. Тренированность и её физиологические показатели. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

**5. Туристское снаряжение личное и групповое (одежда и снаряжение для занятий спортивным туризмом).**

**Теория:** Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в помещении и на местности в зависимости от сезона и вида спортивного туризма. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Личное специальное снаряжение. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Условия хранения и использования.

Понятие о групповом специальном снаряжении в зависимости от сезона. Условия хранения, использования. Правила их эксплуатации и хранения.

**Практика:** Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса. Уход за снаряжением и ремонт.

**6. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Признаки заболеваний и травм.

**Практика:** Комплектование групповой аптечки. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста. Оказание простейшей первой помощи условно пострадавшему.

## **7. Основы туристской подготовки.**

**Теория:** Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню.

**Практика:** Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

## **8. Ориентирование на местности.**

**Теория:** Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Основные технические приемы ориентирования на местности. Ориентирование на различных ландшафтах. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде. Способы ориентирования по спутниковому навигатору.

**Практика:** Измерение расстояния по карте и на местности. Составление простейшего плана местности. Работа с компасом. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой.

## **9. Нормативная база по спортивному туризму**

**Теория:** Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму» и Регламентами проведения соревнований. Знакомство с разделами Регламентов проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» и «дистанции – лыжные». Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

## **10. Основы техники спортивного туризма.**

### **Горный туризм**

**Теория:** Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила обеспечения командной страховкой. Правила пользования альпинистской системой и специальным снаряжением – жумар, карабин спусковое устройство. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Техника подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам.

**Практика:** Обучение навыку пользования альпинистской системой и специальным снаряжением – жумар, карабин, спусковое устройство. Обучение навыку вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Обучение навыку подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **Спортивное ориентирование**

**Теория:** Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб карты. Устройство компаса и пользование им. Правила ориентирования по карте местности. Контрольный пункт и система отметки. Виды соревнований по ориентированию на местности.

**Практика:** Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, движение по заданному маршруту. Топографические игры. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **Пешеходный туризм**

**Теория:** Движение в походе - строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе.

**Практика:** Обучение навыку движения по пересеченной местности – постановка ног при подъеме и спуске с горы. Обучение навыку прохождения веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **Лыжный туризм**

**Теория:** Одежда туриста-лыжника. Снаряжение для лыжного похода. Транспортировка лыж. Лыжные ходы – попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный. Преодоление препятствий – подъем в гору елочкой и лесенкой, техника спуска с горы. Правила организации движения группы на маршруте. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

**Практика:** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруга» и «полупруга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **Водный туризм**

**Теория:** Особенности водного туризма. Снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов – каяк, каноэ, катамаран, плот, рафт. Виды препятствий на реке. Слаломный канал. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная само страховка. Виды гребков – прямые, обратные, управляющие.

**Практика:** Обучение посадке и выходу из лодки, катамарана. Обучение гребкам и навыкам гребли по прямой. Отработка страховки на реке. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **11. Физическая и специальная физическая подготовка.**

**Практика:** общефизическая подготовка (ОФП), спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, специальная физическая подготовка (СФП) по видам спортивного туризма.

## **12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

## **13. Походы выходного дня**

Проведение походов выходного дня по разным видам спортивного туризма – пешеходному, горному, лыжному, водному.

## **14. Сдача контрольных нормативов.**

**Практика:** сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, прохождение тестирования по теории 2 раза в течение учебного года.

**Обучающиеся знают:**

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе; вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом;
- географические и природные особенности Свердловской области;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- основы оказания первой помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годового цикла тренировки, содержание и задачи; характеристику технических приемов по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму и спортивному ориентированию;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.

**Обучающиеся умеют:**

- анализировать прошедший этап начальной подготовки; самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью; выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- работать с горным и водным снаряжением;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять нормативы массовых спортивных разрядов по спортивному туризму в зависимости от индивидуальных возможностей.

## 2 год обучения

### 1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в детских объединениях МАУ ДО СЮТ. Основы техники безопасности.

**Теория:** Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения обучающихся в МАУ ДО СЮТ. Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма, их особенности.

### 2. География Свердловской области.

**Теория:** Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера, полезные ископаемые, население области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

**Практика:** Викторина «География Свердловской области».

### 3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Питание и режим дня спортсмена.

**Теория:** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Оптимальный режим дня, учитывая физиологию организма. Необходимые продукты питания для получения энергии в течение дня. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Норма закладки продуктов.

**Практика:** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на костре в ПВД при совершении похода выходного дня.

### 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь.

**Теория:** Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и

солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; прикусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практика:** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Организация туристского быта. Теория: Требования к месту бивака.**

**Теория:** Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практика:** Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работас пилой и топором. ПВД.

## **6. Основы техники спортивного туризма**

### **Горный туризм**

**Теория:** Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила организации командной страховки, обязанности и взаимодействие со страхующим. Правила обеспечения командной страховкой. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Правила техники подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам.

**Практика:** Овладение навыком вязки узлов. Овладение техникой подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Спортивное ориентирование**

**Теория:** Условные знаки. Правила ориентирования по карте местности. Схема маршрута. Топографические игры, решение топографических задач, путешествия по карте.

**Практика:** Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Пешеходный туризм**

**Теория:** Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе. Обязанности ведущего и замыкающего.

**Практика:** Обучение технике движения по пересеченной местности – техника постановки ног при подъеме и спуске с горы. Обучение технике при прохождении веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Лыжный туризм**

**Теория:** Одежда туриста-лыжника. Лыжные ходы, правила выполнения. Преодоление препятствий на лыжном маршруте. Правила организации движения группы. Организация ночлега в зимнем походе. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

**Практика:** Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Водный туризм**

**Теория:** Снаряжение туриста-водника. Виды препятствий на реке. Слаломная трасса. Комбинация гребков при прохождении ворот. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная самостраховка. Техника гребли прямыми, обратными и управляющими гребками, комбинация гребков. Технике гребли по слаломной дистанции.

**Практика:** Обучение навыкам хождения по слаломной трассе, по прямым и обратным воротам. Отработка страховки на реке. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **7. Безопасность походов**

**Теория:** Кодекс туриста. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям.

Опасности в туризме, мнимые и действительные: маршрут, снаряжение, путешественник, общество. Особенности многодневных походов. Необходимость дисциплины в походе. Безопасность движения в транспорте и на маршруте. Понятие страховки в туристском походе. Понятие стратегии похода. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их особенности, достоинства и недостатки. Стратегическое значение календарного плана похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от характера похода: возможность пополнения продовольственных запасов в пути, тщательный подбор необходимого снаряжения. Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Особые требования по обеспечению безопасности практических занятий.

**Практика: Техника безопасности при проведении бивачных работ:** техника безопасности при работе с пилой, топором, при заготовке дров. Работа дежурных у костра. Правила сушки обуви и одежды у костра. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе.

**Техника безопасности в пешеходном и лыжном походе, при занятиях спортивным ориентированием:** меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой, за появлением признаков обморожения и зимнем походе. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Утомление и борьба с ним. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Правила безопасности при грозе. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В.Теплоуховым.

**Техника безопасности в горном походе:** правила безопасности при лазании по скалам. Приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Правила безопасности при движении в горах. Назначение спасательных служб в горах.

**Техника безопасности в водном походе:** опасные факторы водного потока: возможность утопления, переохлаждение организма, возможность получения травмы деталями судна при его перевороте, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле. Индивидуальное спасательное снаряжение. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах. Разведка в водном походе. Ориентирование на реке.

**Тактика в пешеходном и горном туризме, при занятиях спортивным ориентированием:** понятие о тактике похода. Основные тактические приемы организации движения на маршруте: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся на маршрутах связанных с рельефом, гидросетью, растительностью, опорной поверхностью (грунтом), метеоусловиями. Специфика акклиматизации. Порядок движения в различных природных условиях: в лесных чащах, лесотундре, по травянистым склонам. Организация связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по ровной местности, склонам, лесной чаще. Тактическая разработка линии движения по карте местности.

**Тактика в лыжном туризме:** основы тактики движения лыжников по открытой местности, в лесу, по склонам, оледенелым участкам. Организация движения, место руководителя и его обязанности. Роль и смена ведущих, способы прокладки лыжни: «карусель» и «малая карусель», режим движения. Распорядок дня. Дистанция при движении, порядок при спуске и подъеме. Место слабых участников. Распределение груза. Организация движения в условиях плохой видимости, при сильном встречном ветре и пониженной температуре. Движение по замерзшим водоемам и рекам.

**Тактика в водном туризме:** типы рек: равнинные, горно-таежные, горные. Характер питания рек и водный режим. Паводок. Динамика водного потока. Простейшие водные структуры - слив, вал, пенная яма, улов, сбойка струй. Естественные препятствия на реке – пережат, шивера, порог, каньон. Искусственные препятствия на реке: мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, ряжевые стены, молевой сплав. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Походный порядок судов. Разведка препятствий на реке. Организация страховки с берега и с воды. Выбор линии движения при прохождении участков реки без разведки согласно динамики речного потока.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

## **8. Физическая и специальная физическая подготовка.**

**Практика:** общефизическая подготовка (ОФП), спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, специальная физическая подготовка (СФП) по видам спортивного туризма.

## **9. Участие и проведение соревнований.**

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин дистанции) 1-2 класса.

## **10. Походы выходного дня**

Проведение походов выходного дня по разным видам спортивного туризма – пешеходному, горному, лыжному, водному.

## **11. Сдача контрольных нормативов.**

**Практика:** сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, прохождение тестирования по теории 2 раза в течение учебного года.

### **Обучающиеся знают:**

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе; вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом;
- географические и природные особенности Свердловской области;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- основы оказания первой помощи;
- основы безопасности в походе в соответствии с видами спортивного туризма;
- основы планирования спортивной тренировки;
- периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи; характеристику технических приемов по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму и спортивному ориентированию;
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму, учебно-тренировочных сборов и т.д.

### **Обучающиеся умеют:**

- анализировать прошедший этап начальной подготовки; самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью; выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- работать с горным и водным снаряжением;
- организовывать лагерь, полевую кухню;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму и ОФП в группах этапа учебно-тренировочной подготовки в качестве стажера;
- выполнять контрольно-переводные нормативы;
- выполнять нормативы массовых спортивных разрядов по спортивному туризму в зависимости от индивидуальных возможностей.

## 1.5 Планируемые результаты

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- развитие познавательной самостоятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни.

#### Метапредметные:

- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

#### Предметные:

- знать основы безопасности на тренировках и соревнованиях;
- уметь готовить к работе ЧИП электронной системы отметки и использовать его при прохождении дистанций и на тренировках;
- уметь преодолевать препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

### По окончании первого года обучения

#### Предметные результаты

Приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- правила ТБ, правила пожарной безопасности;
- значение и влияние занятий туризмом для человека;
- название и назначение личного и группового снаряжения;
- туристические должности в походе: временные и постоянные;
- типы и назначения костра;
- ТБ при работе с топором, при разведении костра;
- значение личной гигиены туриста;
- состав медицинской аптечки;
- значение физической и специальной подготовки туриста;
- назначения карты, компаса, понятие «азимут»;
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края;
- узлы, классификацию по использованию.
- виды слаломных гребков;
- виды страховки на воде.

#### Будут уметь:

- выполнять правила безопасности во время похода, занятий физической подготовки;
- подбирать снаряжение в зависимости от условий похода;
- составлять список личного и группового снаряжения;
- выполнять общие обязанности участников похода;
- укладывать рюкзак;
- разводить костер различными способами;
- выполнять обязанности в соответствии с туристической должностью в походе;
- вязать узлы «прямой», «восьмёрка», «стремя», «встречный», «брамшкотовый»,

- «булинь», «двойной проводник»;
- формировать походную аптечку;
- определять по компасу стороны горизонта;
- держать прямой курс находясь на лодке и катамаране.

### **Личностные результаты**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- усвоение обучающимися способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и навыков;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **По окончании второго года обучения**

### **Предметные результаты**

Приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- понятие «групповое снаряжение», требования к нему;
- правила установки палатки, обустройство бивака;
- состав и назначение ремонтного и хозяйственного набора;
- требования к движению туристической группы на маршруте;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы оказания первой помощи в походе;
- туристические маршруты края;
- памятники истории, культуры и природы Красноуфимска и Красноуфимского района;
- основные приемы само/страховки;
- способы обеззараживания воды;
- понятие «масштаб», «топографические карты», «условные топографические знаки»,

Будут уметь:

- подгонять снаряжение и осуществлять его мелкий ремонт;
- устанавливать палатку, устраивать бивак;
- маркировать веревку;
- надевать страховочную систему;
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го класса, используя страховку;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- работать с компасом;
- читать изображение топографических знаков;

- обрабатывать простейшие раны при мозолях, порезах;
- разрабатывать план однодневного похода;
- проходить слаломную трассу;
- страховать себя и участников группы на воде.

### **Личностные результаты**

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- формирование экологической культуры: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного поведения.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
2.1 Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		Формы контроля
		1 год	2 год	
1.	Время проведения занятий	Согласно учебному расписанию		
2.	Количество учебных недель	36	36	
3.	Количество учебных дней	108	108	
4.	Количество часов в неделю	6	6	
5.	Количество часов на учебный год	216	216	
6.	Количество недель в I полугодии	16	16	
7.	Количество недель во II полугодии	20	20	
8.	Начало занятий	1 сентября	1 сентября	Опрос, наблюдение, практическое задание, контрольное задание, ПВД
9.	Окончание занятий	31 мая	31 мая	
10.	Начало зимних каникул	31 декабря	31 декабря	Мероприятия и походы вне сетки часов
11.	Окончание зимних каникул	9 января	9 января	
12.	Начало летних каникул	1 июня	1 июня	
13.	Окончание летних каникул	31 августа	31 августа	

## 2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 2.2.1 Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является кабинет, спортзал. Для проведения практических занятий необходимы спортивная площадка, наличие туристского оборудования для походов и экспедиций, индивидуальное и групповое туристское снаряжение.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Верёвка основная (d 10 мм) статика	до 500 м
2.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
3.	Система страховочная	15 шт
4.	Карабины туристические	75 шт
5.	Каска туристическая	15 шт
6.	Жумар	15 шт
7.	Спусковое устройство	15 шт
8.	Пантин	15 шт
9.	Секундомер электронный	2 шт
10.	Радиостанции портативные	5 шт.
11.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
12.	Призмы для ориентирования на местности	15 шт
13.	Компас жидкостный	15 шт
14.	Карты топографические учебные	Комплект
15.	Карты топографические спортивные	Комплект
16.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
17.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
18.	Выборды/ Конусы оградительные	40/20 шт
19.	Костровое оборудование	Комплект
20.	Каны (котлы) туристские	Комплект
21.	Спальники	15
22.	Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5
23.	Коврик	15
24.	Рюкзак	15
25.	Топор походный	1
26.	Катамаран	3
27.	Весло для катамарана	12
28.	Байдарка	2
29.	Весло для байдарки	4
30.	Спасательный жилет	20
31.	Выброска	4
32.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод.материалов

**Информационное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:**

Учебные фильмы

«Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»

<https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s>

«Как ориентироваться на местности»

<https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEYU&t=35s>

«Почему компас показывает на север?»  
<https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s> Презентация  
Техника вязания узлов «Что такое узел?»  
<https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view> Электронная книга  
«Словарь туриста и краеведа»  
<<https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVVSZ9z35kPZO0lo/view>>

**2.2.2. Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

**2.2.3 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Учебно-методическая литература, электронные издания, печатные пособия:

- конспекты занятий;
- учебные пособия, методические материалы и разработки по темам программы;
- наглядно-иллюстративные материалы: иллюстрации, топографические карты, карточки-задания, презентации, видеоматериалы;
- учебная литература.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их• здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных• занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод самостоятельности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучающихся, определение ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная

работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

Основными формами обучения являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- туристические игры, конкурсы, викторины, турниры;
- походы, экскурсии

Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях:

**Методические материалы:**

Спортивно - прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенева, Козлова Ю.В., Ярошенко В.В.

Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя.

Программа учитывает содержание нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися: «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ»,

«Общими требованиями по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов».

Обучение основывается на следующих принципах обучения: лично - ориентированного подхода, природосообразности, вариативности, практической направленности, культуросообразности, свободы выбора решения и самостоятельности в их реализации, сотрудничества и ответственности, систематичности, последовательности и наглядности в обучении. Кроме того, используются элементы следующих педагогических технологий: лично-ориентированный подход, здоровьесберегающие, интерактивные (игровые) технологии, технология педагогического сотрудничества и другие.

Методы обучения:

- словесные (индивидуальные и групповые беседы, рассказ, объяснения, анализ);
  - наглядные (беседа и рассказ сопровождается компьютерными презентациями, демонстрацией наглядного материала, в т.ч. просмотр видеофильмов, иллюстраций);
  - репродуктивные (выполнение задания по образцу).
  - практический (экскурсии, игры, упражнения, описание исторических и архитектурных объектов, конкурсы, составление и решение краеведческих кроссвордов, туристическое и историческое ориентирование, походы выходного дня и пр).
- Гибкая система дополнительного образования позволяет подходить к обучению дифференцированно, в зависимости от потребностей обучающихся, их желания и способностей. В процессе обучения педагог ориентируется на стимулирование обучающихся, на создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы сотворчества, сотрудничества, комфортного психологического климата. Основные слагаемые комфортного психологического климата:

1. Чёткая организация занятий (когда каждый обучающийся занят интересной деятельностью).
2. Похвала за любой маленький и большой успех.
3. Доверительные и доброжелательные отношения педагога с обучающимися.
4. Товарищеские и дружеские отношения между обучающимися.

**Инструкции:**

- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

**Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:**

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал - опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

#### **Методы контроля:**

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);
- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями, уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения.

Формы промежуточной аттестации обучающихся – теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия. На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды. Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);
- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны контрольно - измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протокол контрольного занятия;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Согласно Положению о системе поощрения в детском туризме (ФГБОУ ДО ФЦДЮТИК от 30.05.2018г), обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы, могут быть представлены к награждению тематическими значками «Юный путешественник России 1-9 степени», «Юный турист России».

### **Список литературы**

#### **Нормативная литература**

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ

(ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.

4. Концепция развития дополнительного образования детей(распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р)

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам. Протокол №11 от 30.11.2016)

6. Концепция развития образования на территории Свердловской области на период до 2035г. (Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д)

7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ №533 от 30.09.2020

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816)

9. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)

10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.

11. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

12. Правила вида спорта «Спортивный туризм».

13. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование».

11. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и организациями отдыха детей и их оздоровления»

12. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.

### **Методическая литература**

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -М.: ЦДЮТК, 2003

2. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.

7. Комплект картографического материала.

8. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).

9. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>

10. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)

### **Специальная литература**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.

2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.

4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.

5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008.
6. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
7. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
8. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
11. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
13. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
15. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.
16. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
17. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.
18. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Под общ. Редакцией - Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014
20. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
21. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
22. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

#### **Литература, рекомендованная учащимся**

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
4. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL:<https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vidе-sporta>
5. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
6. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронныйресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
8. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>