

Управление образованием Новолялинского муниципального округа.
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А.».

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
«29» августа 2025 г.
протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ»
Н.Н. Огородникова
приказ № 78/1-ОД от «29» августа 2025 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОЛЯЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТУРКИНА
А.А." 2025.05.12 14:46:46 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности
«Спортивный туризм» (СОШ №12)
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы –1 год

Автор – составитель:
Шитов Павел Евгеньевич,
педагог дополнительного образования.

п. Лобва

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный (тематический) план	7
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	7
1.4. Планируемые результаты.....	10
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Условия реализации программы	11
2.1.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
2.1.2. Информационное обеспечение.....	11
2.1.3. Кадровое обеспечение.....	11
2.2. Формы аттестации	12
2.3. Оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы.....	14
РАЗДЕЛ 3. Список литературы.....	15
Приложение	
Приложение 1. Календарный учебный график.....	17
Приложение 2. Диагностические материалы.....	21

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программы «Спортивный туризм», имеет туристско-краеведческую направленность, разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей, одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О методических рекомендациях» (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»);
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
9. Устав МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ»;
10. Образовательная программа МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ».

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Актуальность программы.

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего — детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка, умение действовать в экстремальных ситуациях.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Адресат программы: данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении одного года. Зачисление детей производится из учащихся 12-17 лет. Зачисляются в группы все желающие заниматься спортивным туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количественная наполняемость группы от 10-12 человек. Занятия могут проводиться с обучающимися в групповой форме. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах.

Один академический час равен 40 минутам. Для группы 1 года обучения занятия проводятся 1 раз в неделю (пятница - 2 академических часа) в МАОУ НМО СОШ №12 по адресу п. Лобва, ул. 22 Партсъезда, 2.

Объём программы: 72 часа в год (расчет часов по программе начинается с 15 сентября 2025 г. по 25 мая 2025 г.);

Форма обучения: очная.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год.

Особенности организации образовательного процесса. Программа представляет собой традиционную модель линейной последовательности освоения в течение одного года.

Организационные формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая. Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие.

Виды занятий: рассказ, беседа, дискуссия, спортивные тренировки, мастер-классы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Основная форма проведения практических занятий – занятия на местности или спортивном зале – тренировка.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы:

Цель: гармоничное развитие детей, в процессе занятий спортивным туризмом, разносторонней физической, технической и тактической подготовленности, укрепление здоровья воспитанников.

Программа направлена на решения следующих *задач*:

Обучающие:

- Формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
- Формирование знаний, необходимых для выступления на

соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий; □

Формирование компетентности обучающихся в области спорта.

Развивающие:

- Совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;
- Гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- Развитие волевых способностей и самостоятельности учащихся.

Воспитательные:

- Формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- Формирование бережного отношения друг к другу;
- Формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Анкетирование
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	3	3		
2	Специальная туристская подготовка	7	2	5	Сдача нормативов
2.1	Специальное личное и групповое снаряжение	3	1	2	Наблюдение
2.2	Узлы	3	1	2	Изучение
2.3	Работа с веревками, карабинами	4		4	Наблюдение

2.4	Личное прохождение этапов	5	1	4	Наблюдение
2.5	Командное прохождение дистанции	4		4	Наблюдение
3	Походная подготовка. Туристический быт	3	1	2	Сдача нормативов
3.1	Групповое снаряжение	2	1	1	Изучение
3.2	Подготовка к походу	1		1	Наблюдение
3.3	Доврачебная помощь	1	1		Наблюдение
3.4	Поход	3		3	Игры, соревнований.
4	Спортивное ориентирование	3	1	2	Сдача нормативов
4.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1		Опрос
4.2	Топографическая подготовка	1		1	Наблюдение
4.3	Компас	2	1	1	Наблюдение
4.4	Тактико-техническая подготовка	2		2	Диагностика
5	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов
5.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	4		4	Соревновательная деят.
5.2	Спортивные игры	2		2	Игры
5.3	Силовая подготовка	3		3	Наблюдение
5.4	Кроссовая подготовка	3		3	Наблюдение
	<i>ИТОГО:</i>	72	16	56	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. 2ч (теория)

Тема № 1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

Раздел 2. Специальная туристская подготовка. 7 ч. Теория – 2ч.

Практика – 5 ч.

Тема № 2.1 Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Тема № 2.2 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

Тема № 2.3 Работа с веревками, карабинами

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки. Применение карабинов

Тема № 2.4 Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе (навесная переправа, параллельные перила, спуск-подъем). Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная).

Тема № 2.5 Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе (навесная переправа, параллельные перила, спуск-подъем).

Раздел 3. Подготовка к походу. Туристический быт. 3 ч. Практика – 2 ч.

Теория 1 ч.

Тема № 3.1 Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, молотки (скальные, ледовые). Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

Тема № 3.2 Подготовка к походу.

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

Тема № 3.3 Доврачебная помощь.

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка. Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

Тема № 3.4 Поход.

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Раздел 4. Спортивное ориентирование. 3 ч. Теория – 1ч. Практика – 2ч.

Тема № 4.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование. Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

Тема № 4.2 Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

Тема № 4.3 Компас.

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Тема № 4.4 Тактико-техническая подготовка.

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Раздел 5. Общая физическая подготовка. Практика.10 ч.

Тема № 5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Тема № 5.2 Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Тема № 5.3 Силовая подготовка.

Работа с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

Тема № 5.4 Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска ее осуществления;
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- приходить к общему решению, работая в команде;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

(общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2025 г.	25 мая 2026 г.	36	36	72 часа, 2 часа в неделю	2 раза в неделю по 1 часу

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение:

1. компасы;
2. комплекты спортивных карт;
3. конусы;
4. снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
5. спортивный инвентарь;
6. снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
7. секундомер;
8. таблички "старт" и "финиш"; 9. разметка для маркированных трасс; 10. аптечка.

2.1.2. Информационное обеспечение:

1. <https://fcdtk.ru/> Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения;
2. <http://www.turist-club.ru/> Федерация спортивного туризма Свердловской области;
3. <http://www.tssr.ru/> Федерация спортивного туризма России;

2.1.3. Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно). По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Спортивный туризм» доступна для реализации на базе любого образовательного учреждения как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры.

2.2. Формы аттестации

Формы подведения результатов: практическая работа, контрольные упражнения, сдача нормативов ГТО.

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождении маршрута многодневного похода. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним; *текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий; *итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях разного уровня. Воспитанники каждый месяц принимают участие в соревнованиях внутри секции «Спортивный туризм», муниципального, районного и областного уровня. Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по спортивному туризму.

Уровень спортивного мастерства оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий. В течение изучения программы учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й спортивные разряды по туризму, в соответствии с Разрядными требованиями.

Положительными результатами работы по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);
- постоянный рост спортивно-технического мастерства;
- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и муниципальных соревнованиях;
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- «Индивидуальная карта учета результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Приложение 1);
- соревнования по топографии, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы; протоколы соревнований;
- грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;
- соревнования по спортивному ориентированию;
- ежегодные муниципальные соревнования юных туристов-краеведов;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию; итоговые занятия.

2.3. Оценочные материалы

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

1. Карта оценки результативности физической подготовки обучающихся после первого года обучения по программе «Юные туристы (приложение 1);
2. Карта оценки результативности усвоения темы по «Первой доврачебной помощи» в рамках программы «Юные туристы» (приложение 2);
3. Карта оценки образовательных результатов обучающегося, осваивающего дополнительную общеразвивающую образовательную программу (приложение 3);
4. Педагогическое наблюдение;
5. Беседа;
6. Естественные и искусственные ситуации.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование.
2. Выполнение практических заданий, упражнений.
3. Соревнование
4. Поход.
5. Мини-соревнования.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса обусловлены и наличием инвариантной и вариативной содержательной частей программы. Вариативная часть

программы реализуется как в со всем группой, так и индивидуально, способствует формированию коммуникативной компетентности подростков, повышению уровня общей культуры. Это позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования). Каждый цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода. Вид туризма, по которому проводится поход, определяется по желанию педагога и обучающихся.

Методы обучения: рассказ, беседа, дискуссия, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, мастер-класс, тестирование.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, сборов.

Педагогические технологии:

- регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- правила вида спорта спортивный туризм;
- руководство для судей и участников соревнований по пешеходному туризму;
- планы-конспекты;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карта – схема участка, прилегающего к территории ДЮЦПВ;
- нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; – раздаточный материал (карточки, бланки тестовых задания).

Раздел 3. Список литературы

Литература, используемая при составлении программы:

1. Воронов Ю.С., «Спортивное ориентирование», Программа – М.: ЦДЮТур, 1999
2. Болотов С.Б., «Спортивное ориентирование», Программа – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
3. Дрогова И.А., «Пути развития и совершенствования детско-юношеского, молодежного и спортивно-оздоровительного туризма», Сборник – М.: МАТГР, 2010
4. Здесь каждым именем горжусь.../ Сост. Е.А.Ишунина.- Красноуральск
5. Остапец-Свешников А.А., «Школа жизни – окружающий мир», Сборник программно-методических материалов. – М., 2004
6. Теплоухов М., «Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному туризму», 2000

7. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. - Краснодар, 2016
8. Шкенеv В.А., «Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации» Волгоград: Учитель, 2009
9. «Правила вида спорта «Спортивный туризм», утвержден приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. №571
10. «Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код спорта-0840005411Я): Федерация спортивного туризма – М., 2014
11. «Сборник по основам медицинской подготовки», ДОСААФ России, г. Березовский, 2012

Литература для обучающихся:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
4. Баленко С.В. Учебник выживания. М.: ЭКСМО «Яуза», 2005
5. Дрогов И.А. Программа «Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2001
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТик, 2002
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
9. Нурима В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997
10. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980
11. Шимановский В.Ф., Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: методические рекомендации. - М.6 ЦРИБ «Турист», 1993
12. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989

Приложение 1.

Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1.	Сентябрь	15	14:30-15:30	Вводное	1	Информирование о кружке, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Анкетирование	СОШ №12	Анкетирование
2.	Сентябрь	17	14:30-15:30	Вводное	1	Анкетирование. Туристическая подготовка	СОШ №12	Опрос, наблюдение
3.	Сентябрь	22	14:30-15:30	Тренировочная	1	Техника безопасности, рассказ о ИСС	СОШ №12	Изучение, наблюдение
4.	Сентябрь	24	14:30-15:30	Тренировочная	1	Рассказ о ИСС, узлы	СОШ №12	Изучение
5.	Сентябрь	29	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП	СОШ №12	Изучение
6.	Октябрь	1	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, организация перил	СОШ №12	Наблюдение
7.	Октябрь	6	14:30-15:30	Тренировочная	1	Работа через ТО, организация перил	СОШ №12	Изучение
8.	Октябрь	8	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение технических приемов, кросс по пересеченной местности	СОШ №12	Наблюдение
9.	Октябрь	13	14:30-15:30	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях «Исследователи Земли»	СОШ №12	Соревновательная деятельность
10.	Октябрь	15	14:30-15:30	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях «Исследователи Земли»	СОШ №12	Соревновательная деятельность
11.	Октябрь	20	14:30-15:30	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях «Исследователи Земли»	СОШ №12	Соревновательная деятельность

12.	Октябрь	22	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, работа через ТО	СОШ №12	Наблюдение
13.	Октябрь	27	14:30-15:30	Тренировочная	1	Маркировка веревки, техника безопасности при работе с веревками	СОШ №12	Изучение
14.	Октябрь	29	14:30-15:30	Тренировочная	1	Маркировка веревки, личное прохождение ТП	СОШ №12	Наблюдение
15.	Ноябрь	3	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа, вертикальный маятник, ОФП	СОШ №12	Изучение, наблюдение

16.	Ноябрь	5	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение ТП: бревно, организация перил	СОШ №12	Изучение, наблюдение
17.	Ноябрь	10	14:30-15:30	Тренировочная	1	Маркировка веревки, самостраховка при ТП	СОШ №12	Изучение, наблюдение
18.	Ноябрь	12	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение ТП, личное прохождение	СОШ №12	Наблюдение
19.	Ноябрь	17	14:30-15:30	Тренировочная	1	Организация самостраховки, кросс по пересеченной местности	СОШ №12	Наблюдение
20.	Ноябрь	19	14:30-15:30	Тренировочная	1	Технические этапы – прохождение личное, силовая подготовка	СОШ №12	Наблюдение
21.	Ноябрь	24	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа	СОШ №12	Наблюдение
22.	Ноябрь	26	14:30-15:30	Тренировочная	1	Упражнения на развитие выносливости, кросс по пересеченной местности	СОШ №12	Наблюдение
23.	Декабрь	1	14:30-15:30	Тренировочная	1	Упражнения на развитие выносливости, прохождение ТП: параллельные перила	СОШ №12	Наблюдение
24.	Декабрь	3	14:30-15:30	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях по Спортивному туризму в п. Лобва	СОШ №12	Соревновательная деятельность
25.	Декабрь	8	14:30-15:30	Тренировочная	1	Работа с жумаром, правила пользования	СОШ №12	Изучение, наблюдение
26.	Декабрь	10	14:30-15:30	Тренировочная	1	Работа с жумаром, правила пользования, работа на тренажере с жумаром	СОШ №12	Изучение, наблюдение
27.	Декабрь	15	14:30-15:30	Тренировочная	1	Имитация подъема-спуск восьмеркой, работа на тренажерах	СОШ №12	Наблюдение

28.	Декабрь	17	14:30-15:30	Тренировочная	1	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	СОШ №12	Наблюдение
29.	Декабрь	22	14:30-15:30	Тренировочная	1	Специальная физическая подготовка, спуск-подъем на тренажере	СОШ №12	Наблюдение, диагностика
30.	Декабрь	24	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личное прохождение ТП, ОФП	СОШ №12	Наблюдение
31.	Декабрь	29	14:30-15:30	Соревновательная	1	Итоговое занятие, сдача нормативов ГТО	СОШ №12	Зачет
32.	Декабрь	31	14:30-15:30	Тренировочная	1	Прохождение ТП: навесная переправа, ОФП	СОШ №12	Наблюдение
33.	Январь	5	14:30-15:30	Тренировочная	1	Имитация подъема-спуска восьмеркой, работа на тренажерах	СОШ №12	Наблюдение
34.	Январь	7	14:30-15:30	Тренировочная	1	Силовая тренировка, упражнения на выносливость, распределение обязанностей, последовательность действий	СОШ №12	Наблюдение
35.	Январь	12	14:30-15:30	Тренировочная	1	Последовательность командных действий при работе на этапах, упражнения на развитие быстроты	СОШ №12	Наблюдение
36.	Январь	14	14:30-15:30	Тренировочная	1	Верхняя командная страховка Нижняя командная страховка	СОШ №12	Наблюдение
37.	Январь	19	14:30-15:30	Тренировочная	1	Судейская страховка, само страховка	СОШ №12	Наблюдение
38.	Январь	21	14:30-15:30	Тренировочная	1	Организация страховки и само страховки, СФП	СОШ №12	Наблюдение
39.	Январь	26	14:30-15:30	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП, страховка	СОШ №12	Наблюдение
40.	Январь	28	14:30-15:30	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП, само страховка, страховка	СОШ №12	Наблюдение
41.	Февраль	2	14:30-15:30	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП: навесная переправа, страховка	СОШ №12	Наблюдение
42.	Февраль	4	14:30-15:30	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП: параллельные перила, страховка	СОШ №12	Наблюдение
43.	Февраль	9	14:30-15:30	Тренировочная	1	Командное прохождение ТП: спуск-подъем, само страховка	СОШ №12	Наблюдение
44.	Февраль	11	14:30-15:30	Соревновательная	1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму «Жумаринг»	СОШ №12	Соревновательная деятельность
45.	Февраль	16	14:30-15:30	Тренировочная	1	Силовая тренировка, упражнения на выносливость	СОШ №12	Наблюдение
46.	Февраль	18	14:30-15:30	Теория	1	Групповое снаряжение, требования, использование и уход снаряжения; разработка маршрута	СОШ №12	Наблюдение-теория

47.	Февраль	23	14:30-15:30	Теория	1	Разработка маршрута, отчет	СОШ №12	Наблюдение
48.	Февраль	25	14:30-15:30	Теория	1	Укладка рюкзака; первая медицинская помощь при ожогах	СОШ №12	Наблюдение
49.	Март	2	14:30-15:30	Теория	1	Как оказать первую медицинскую помощь при ожогах, обморожение, тепловом ударе.	СОШ №12	Наблюдение
50.	Март	4	14:30-15:30	Теория+практика	1	Способы переноски пострадавшего, оказание ПМП	СОШ №12	Наблюдение
51.	Март	9	14:30-15:30	Теория	1	Способы переноски пострадавшего. Аптечка	СОШ №12	Наблюдение
52.	Март	11	14:30-15:30	Теория	1	Наложение повязки, изготовление носилок, переноска пострадавшего	СОШ №12	Наблюдение
53.	Март	16	14:30-15:30	Теория	1	Сбор медицинской аптечки	СОШ №12	Наблюдение
54.	Март	18	14:30-15:30	Тренировочная	1	Изготовление носилок, лестницы	СОШ №12	Наблюдение
55.	Март	23	14:30-15:30	Тренировочная	1	Типы палаток, их назначение и свойства, кросс 6 минут	СОШ №12	Наблюдение
56.	Март	25	14:30-15:30	Тренировочная	1	Установка палатки, основная и вспомогательная веревки	СОШ №12	Наблюдение
57.	Март	30	14:30-15:30	Теория	1	Разновидности костра, правила поведения в лесу	СОШ №12	Наблюдение
58.	Апрель	1	14:30-15:30	Тренировочная	1	Виды костров, упражнения на выносливость	СОШ №12	Наблюдение
59.	Апрель	6	14:30-15:30	Тренировочная	1	Поход выходного дня с разведением костра	СОШ №12	Наблюдение
60.	Апрель	8	14:30-15:30	Тренировочная	1	Продукты, требования к одежде и обуви, укладка рюкзака	СОШ №12	Наблюдение
61.	Апрель	13	14:30-15:30	Тренировочная	1	Упражнение на развитие выносливости, силы рук и ног	СОШ №12	Игры
62.	Апрель	15	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	СОШ №12	Наблюдение
63.	Апрель	20	14:30-15:30	Тренировочная	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	СОШ №12	Наблюдение
64.	Апрель	22	14:30-15:30	Тренировочная	1	Походная медицинская аптечка	СОШ №12	Наблюдение
65.	Апрель	27	14:30-15:30	Тренировочная	1	Основные приемы оказания первой помощи табельными средствами	СОШ №12	Наблюдение
66.	Апрель	29	14:30-15:30	Тренировочная	1	Основные приемы оказания первой помощи подручными средствами	СОШ №12	Наблюдение

67.	Май	4	14:30-15:30	Тренировочная	1	Приемы транспортировки пострадавшего	СОШ №12	Наблюдение
68.	Май	6	14:30-15:30	Тренировочная	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	СОШ №12	Наблюдение
69.	Май	11	14:30-15:30	Тренировочная	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	СОШ №12	Наблюдение
70.	Май	13	14:30-15:30	Тренировочная	1	Общая физическая подготовка	СОШ №12	Наблюдение
71.	Май	18	14:30-15:30	Тренировочная	1	Общая физическая подготовка	СОШ №12	Наблюдение
72.	Май	20	14:30-15:30	Соревновательная	1	Итоговое занятие, Сдача нормативов ГТО	СОШ №12	Зачет
				Всего часов:	72			

Диагностические материалы

Карта оценки результативности физической подготовки обучающихся после первого года обучения по программе «Спортивный туризм»

Цель: проверка физической подготовки.

Ход проведения: проводится в виде сдачи нормативов. Проводится в конце года. Название программы, срок ее освоения: «Спортивный туризм», 1 год.

Фамилия, имя, отчество педагога:

Фамилия, имя обучающегося: _____

Лист сдачи нормативов

Вид упражнения	Норма раз		Результат
	мальчики	девочки	
Отжимания	25	15	
Подтягивания	10	3	
Пресс	30	20	

Карта оценки результативности усвоения темы по «Первой доврачебной помощи» в рамках программы «Спортивный туризм»

Цель: проверка результативности освоения образовательной программы. Ход проведения: проводится в виде проведения зачета, который включает теоретическую и практическую часть.

Проводится в конце блока тем, как итоговая диагностика.

Название программы, срок ее освоения: «Спортивный туризм», 1 год.

Фамилия, имя, отчество педагога:

Фамилия, имя обучающегося: _____

Лист оценивания

Для получения зачета обучающемуся необходимо продемонстрировать знания в теоретической и практической областях доврачебной помощи.

Критерий оценки:	Результат (+/-):
------------------	------------------

- имеются теоретические знания о видах травм, термине и средствах аптечки, применяемых при данной травме;	
- владеет знаниями по практическому применению навыков (наложение давящей повязки, шины, компрессов и т.д.);	
- применяет практические навыки правильно, без ошибок;	
- называет основные требования к безопасности при оказании помощи;	
- приводит примеры, знает возможные ошибки, видит ошибки при применении практических навыков другими обучающимися;	

Оценка «зачет» ставится при наличии знаний по 4 из 5 пунктов таблицы.

**Карта оценки образовательных результатов обучающегося,
осваивающего дополнительную общеразвивающую образовательную
программу**

ТЕМА: ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

(дневник педагогического наблюдения по темам)

Название программы, срок ее освоения «Спортивный туризм» 1г.

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Параметры результативности реализации программ	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности			Характеристика высокого уровня результативности
		Н е д н е ж д н е в о ш н ы е	Ср е д н и й	П о в ы ш н ы й	
		1	2	3	
<p>Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)</p> <p>1. Топографическая карта; 2. Условные знаки; 3. Азимут; 4. Компас; 5. Ориентирование по местным признаками.</p>	Информация не освоена				Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
<p>Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)</p> <p>1. Определение масштаба; 2. Движение по азимуту; 3. Измерение расстояния по карте; 4. Определение сторон горизонта по местным предметам. 5. Определение выхода в случае потери ориентировки.</p>	Способы деятельности не освоены				Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
<p>Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)</p>	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных				Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося

	реакций, негативное, неадекватное поведение)				
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности				Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)				Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся-учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения
Осознание ребёнком актуальных достижений. Фиксированный успех и вера ребёнка в свои силы (позитивная «Я - Концепция»)	Рефлексия отсутствует				Актуальные достижения ребёнком осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют				Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968089

Владелец Огородникова Наталья Николаевна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026