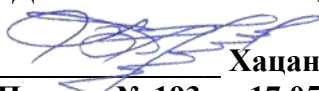




Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
от 17.05.2022г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
  
Хацанович И.И.  
Приказ № 193 от 17.05.2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Основы туризма»

**Возраст учащихся: 7-10 лет**  
**Срок реализации: 2 года**

Разработчик программы:  
Любушкина Екатерина Александровна,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>6</b>
Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	7
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	8
Цель и задачи программы.....	8
Содержание программы.....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
Учебный план 2 года обучения.....	12
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	12
Планируемые результаты освоения программы.....	14
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>16</b>
Календарный учебный график.....	16
Условия реализации программы.....	16
Этапы и формы аттестации.....	17
Оценочные материалы.....	19
Методические материалы.....	19
Список литературы.....	22
Приложение №1.....	23
Приложение №2.....	24
Приложение №3.....	27
Приложение №4.....	29

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма»
<b>Разработчик программы:</b>
Любушкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Любушкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
туристско-краеведческая
<b>Цель программы:</b>
физическое развитие учащихся 7-10 лет посредством овладения ими основами туризма
<b>Задачи программы:</b>
<b>обучающие:</b> - познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации; - научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования
<b>воспитательные:</b> - формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности; - формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию; - воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;
<b>развивающие:</b> - развивать у учащихся физические качества; - формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности; - развивать у учащихся познавательную активность.
<b>Возраст учащихся:</b>
От 7 до 10 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2021, внесены изменения: 2022г.
<b>Сроки реализации программы:</b>
2 года/лет (всего 288 часа, по 144 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; 2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); 6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании

проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N 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);
16. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
17. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N 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»);
18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
19. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
20. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
21. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
22. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

<p>23. Нормативно-правовые документы учреждения:</p> <p>24. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;</p> <p>25. Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».</p>
<p><b>Методическое обеспечение программы:</b></p> <p>Учебно-методический комплекс.</p> <p>Материалы из опыта работы педагога.</p> <p>Материально-техническое обеспечение программы.</p> <p>Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.</p>
<p><b>Рецензенты:</b></p> <p><b>Внутренняя рецензия:</b> Трубицина Татьяна Равильевна, методист МБУ ДО «детско-юношеский центр»</p>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в рамках модели «Топос» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее ДООП) имеет *туристско-краеведческую* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что туристско-краеведческая деятельность, имеет огромный оздоровительный и воспитательный потенциал (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организм; духовное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора). Именно в ней создаются оптимальные условия для самоопределения учащегося, его утверждения в социуме. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности с учащимися 7-10 лет, биологическая сущность которых направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

### Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка», и при ее составлении учитывалось то, что особым образом подготовлена материально-техническая база, дающая педагогам и учащимся возможность на более высоком уровне осуществлять туристскую подготовку. Также к отличительным особенностям можно отнести то, что учащиеся, освоившие в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Основы туризма» в полном объеме при желании могут продолжить обучение по программе «Туристское многоборье».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Основы туризма» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде и пробудить интерес к новой деятельности.

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования и рассчитана на обучение учащихся 7-10 лет на основе разноуровневого подхода.

Разноуровневость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

**Стартовый уровень** - 1 год обучения.

**Базовый уровень** - 2 год обучения.

В программу включены несколько походов выходного дня, в которых учащиеся на практике закрепляют знания по начальной туристской подготовке.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана для учащихся 7-10 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

#### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» составляет 288 часов: по 144 часа в год.

#### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Форма обучения по программе – очная. Основной вид организации образовательного процесса по реализации программы - групповое занятие.

Виды обучения и формы, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Праздник
- Встреча с интересными людьми
- Мозговой штурм
- Поход
- Соревнование.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

#### **Типы занятий:**

**Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;

**Подача нового материала;**

**Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;

**Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;

**Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» составляет 2 года.

### Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательной переменной продолжительностью 10 минут. Во время занятий предусмотрены динамические паузы.

Во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы занятия могут проводиться в дистанционном режиме.

С данной целью применяются различные мессенджеры (WhatsApp, ВКонтакте <https://vk.com/club199794630> и др.)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Учащиеся, освоившие в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме при желании могут продолжить обучение по программе «Туристское многоборье».

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** физическое развитие учащихся 7-10 лет посредством овладения ими основами туризма.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;
- научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.

*Воспитательные:*

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

*Развивающие:*

- развивать у учащихся физические качества;
- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать у учащихся познавательную активность.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

(стартовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.</b>	2	2	-	Фронтальный опрос



	<b>Инструктаж по ТБ.</b>				
<b>2</b>	<b>Начальная туристская подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, соревнования
2.1	Основные теоретические сведения	16	16	-	
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	14	-	14	
2.3	Обустройство бивака	10	-	10	
<b>3</b>	<b>Основы топографии.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>4</b>	<b>Ориентирование.</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
<b>5</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>6</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	
6.1	Основные теоретические сведения по разделу	6	6	-	Опрос
6.2	Преодоления естественных препятствий, движение по различным формам рельефам	20	-	20	Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные нормативы по ОФП
6.3	Преодоления естественных препятствий в условиях похода	30	-	30	Поход выходного дня, педагогическое наблюдение в условиях похода
	Итого:	144	40	104	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

**Цель 1 года обучения:** знакомство учащихся с основами туризма.

**Задачи 1 года обучения:**

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с разными видами туристской деятельности;
- формировать у учащихся знания по основам туризма, топографии, ориентирования.

*Развивающие:*

- формировать у учащихся базовые практические умения и навыки в спортивном туризме и ориентирование, быте туриста;
- развивать у учащихся физические качества (сила, быстрота, выносливость).

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию нравственных качеств учащихся по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.);
- воспитывать у учащихся чувство бережного отношения к окружающей среде, как главного условия здоровья и выживания человека;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

## **Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)**

**Теория.** Знакомство с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в МБУ ДО ДЮОЦ.

**Форма контроля.** Фронтальный опрос «Знание правил техники безопасности в спортивном зале».

## **Раздел 2. Начальная туристская подготовка (40 ч.)**

### **2.1. Основные теоретические сведения (16 часов)**

**Теория.** Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом путешественника. Личное снаряжение и уход за ним. Подбор личного снаряжения в зависимости от времени года. Предметы личной гигиены юного туриста. Палатки и тенты, костровое имущество. Походная аптечка. Знакомство с основными туристскими узлами. Их назначение и использование. Требования к бивакам. Меры безопасности во время ночлегов в полевых условиях. Биваки и охрана природы. Виды костров. Расфасовка, упаковка и распределение продуктов. Выполнение обязанностей завхоза и дежурных по кухне в походе.

**Форма контроля.** Опрос «Виды узлов и их применение».

### **2.2. Личное снаряжение и уход за ним (14 часов)**

**Практика.** Укладка рюкзака. Маркировка веревки для транспортировки. Упаковка и распределение группового снаряжения. Вязание узлов по их назначению. Установка, снятие и упаковка палатки.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение

### **2.3. Обустройство бивака (10 часов)**

Подготовка места для разведения костра. Работа дежурных по кухне. Заготовка дров. Составление меню на однодневный поход.

**Форма контроля.** Опрос «Виды костров»

## **Раздел 3. Основы топографии (12 ч.)**

**Теория.** План местности. Способы изображения земной поверхности. Составление плана местности и условные знаки. Ориентирование плана по объектам местности и сторонам горизонта. Измерение расстояний и движение по плану местности. Условные знаки топографических карт: рельеф, гидрография, растительность.

**Практика.** Определение сторон горизонта по солнцу, местным признакам. Ориентирование по объектам местности и сторонам горизонта. Измерение расстояний и движение по плану местности.

**Форма контроля.** Опрос «Определение сторон горизонта по местным признакам».

## **Раздел 4. Ориентирование (26 ч.)**

**Теория.** Способы ориентирования на местности. Линейные и точечные ориентиры. Измерение расстояний. Ориентирование по описанию (легенде). Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Контрольные пункты. Легенды КП.

**Практика.** Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний по карте. Прохождение дистанции ориентирования по плану «лабиринт». Спортивные соревнования по плану «лабиринт». Тренировочные забеги и соревнования.

**Форма контроля.** Опрос «Линейные и точечные ориентиры». Соревнования.

## **Раздел 5. Первая помощь (8 ч.)**

**Теория.** Виды травм и заболеваний. Оказание первой доврачебной помощи. Виды повязок. Медицинская аптечка.

**Практика.** Соблюдение правил личной гигиены в походах. Способы закаливания организма. Распорядок дня. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Комплектование медицинской аптечки. Упаковка и маркировка медицинских препаратов.

**Форма контроля.** Опрос «Способы наложения простейших повязок».

## **Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм (56 ч.)**

### **6.1 Основные теоретические сведения по разделу (6 часов)**

**Теория.** Порядок движения группы. Способы преодоления естественных препятствий. Движение по различным формам рельефа: скалам, осыпям, курумникам, травянистым склонам. Преодоление водных преград. Движение по таёжной местности, преодоление болот. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Опасности рельефа: опасности, связанные с метеоусловиями, опасные животные и растения. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

**Форма контроля.** Опрос «Способы преодоления естественных препятствий»

### **6.2 Преодоление естественных препятствий, движение по различным формам рельефам (20 часов)**

**Практика.** Освоение техники передвижения по различным формам рельефа (отработка в спортивном зале, на улице). Организация переправ через водное препятствие. Отработка действий на этапах: переправа по кочкам и жердям; подъем, траверс, спуск по навешенным перилам; преодоление оврага на «маятнике», по бревну и параллельным перилам. Спуски и подъемы. Преодоление простых препятствий. Оформление маршрутных документов. Комплектование снаряжения. Отработка упражнений по ОФП.

**Форма контроля.** Опрос «Базовые знания и умения в туризме», педагогическое наблюдение. Сдача нормативов по ОФП.

### **6.3. Преодоления естественных препятствий в условиях похода (30 часов)**

**Практика.** Поход с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков в походных условиях: организация переправ через водное препятствие; отработка действий на этапах: переправа по кочкам и жердям; подъем, траверс, спуск по навешенным перилам; преодоление оврага на «маятнике», по бревну и параллельным перилам; Преодоление простых препятствий.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение

**Учебный план 2 года обучения**  
(базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
<b>2.</b>	<b>Начальная туристская подготовка.</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	Опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, Выполнение контрольных упражнений, соревнования
2.1	Основные теоретические сведения	6	6	-	
2.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	20	-	20	
2.3	Туристические узлы	10	-	10	
<b>3.</b>	<b>Основы топографии.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>4.</b>	<b>Ориентирование.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
<b>5.</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>6</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	Тестирование
6.1	Основные теоретические сведения по разделу	6	6	-	
6.2	Преодоления естественных препятствий, движение по различным формам рельефам	20	-	20	
6.3	Преодоления естественных препятствий в условиях похода	30	-	30	
	Итого:	144	36	108	

**Содержание учебного плана 2 года обучения**  
(базовый уровень)

**Цель 2 года обучения:** расширение знаний учащихся о видах и особенностях спортивного туризма, спортивного ориентирования, первой доврачебной помощи; формирование основных туристских умений.

**Задачи 2 года обучения:**

*Обучающие:*

- способствовать овладению учащимися системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);

- расширять знания учащихся по основам топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);

- обучать учащихся основным приемам оказания первой доврачебной помощи;

- формировать у учащихся умения, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

*Развивающие:*

- развивать у учащихся инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;

- развивать у учащихся физические качества: силу, выносливость и координацию движений:

*Воспитательные:*

- воспитать у учащихся гуманное отношение к природе;  
- выработать у учащихся организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

## **Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ (2 ч.)**

**Теория.** Знакомство с учебным планом 2 года обучения. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.

**Форма контроля.** Опрос «Знания о туризме, ориентировании, топографии».

## **Раздел 2 Начальная туристская подготовка (36 ч.)**

### **2.1 Основные теоретические сведения (6 ч.)**

**Теория.** Урок безопасности. Основы безопасности в природной среде. Охрана природной среды. Групповое снаряжение. Особенности группового снаряжения. Туристические узлы: основные и вспомогательные. Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование биваков в зимнем походе. Меры безопасности при организации бивака в зимних условиях. Виды костров. Меры пожарной безопасности.

**Форма контроля.** Тесты «Правила поведения в походе»

### **2.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним (20 ч.)**

**Практика.** Использование специального личного снаряжения. Ремонт личного снаряжения. Подбор необходимого группового снаряжения. Совершенствование в навыке вязание узлов, освоение вспомогательных узлов. Оборудование бивака и ночлег в полевых условиях. Безопасная заготовка дров. Составление меню на многодневный поход.

**Форма контроля.** Опрос «Виды группового снаряжения». Педагогическое наблюдение

### **2.3 Туристические узлы (10 ч.)**

**Практика.** Совершенствование в навыке вязание узлов, освоение вспомогательных узлов. Вязание узлов на скорость. Использование специальных туристических узлов в быту.

**Форма контроля.** Опрос «Виды узлов и их применение».

## **Раздел 3. Основы топографии (8 ч.)**

**Теория.** Виды карт. Масштаб. Рельеф и его изображение на карте. Чтение рельефа по карте. Определение расстояний и высот по карте. Условные топографические знаки.

**Практика.** Рисование условных знаков топографических карт. Чтение карт. Топографические диктанты.

**Форма контроля.** Опрос «Ориентирование карты на местности». Выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 4. Ориентирование (30 ч.)**

**Теория.** Виды ориентирование. Расположение стартового коридора на соревнованиях.

**Практика.** Хожение по азимуту. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Прохождение дистанции ориентирования в заданном направлении. Ориентирование на местности в городском парке. Тренировочные забеги и соревнования.

**Форма контроля.** Тесты: «Спортивное ориентирование. Соревнования».

## **Раздел 5. Первая помощь (12 ч.)**

**Теория.** Оказание первой доврачебной помощи. Виды кровотечений. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.

**Практика.** Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

**Форма контроля.** Опрос «Виды кровотечений и способы их остановки»; «Способы и правила транспортировки пострадавшего».

## **Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм (56 ч.)**

### **6.1 Основные теоретические сведения по разделу (6 часов)**

**Теория.** Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное спортивное снаряжение. Нормативы спортивного туризма. «Регламент» спортивного туризма.

**Форма контроля.** Тесты: «Спортивный туризм. Регламент 2020».

### **6.2 Преодоления естественных препятствий, движение по различным формам рельефам (20 часов)**

**Практика.** Освоение техники преодоления различных препятствий. Отработка навыков преодоления различных искусственных препятствий в тур - зале. Отработка упражнений по ОФП, участие в соревнованиях.

**Форма контроля.** Сдача нормативов по ОФП. Соревнования.

### **6.3. Преодоления естественных препятствий в условиях похода (30 часов)**

**Практика.** Выходы на природу с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков в походных условиях.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение (в условиях похода)

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» учащиеся овладевают следующими ЗУНами и компетентностями

### **Обучающие:**

- знания и навыки эксплуатации специального снаряжения необходимого туристу;
- владение основными техническими и тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования;

### **Развивающие:**

- учащиеся будут демонстрировать развитые, в соответствии с программными требованиями, физические качества;
- устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- умение работать в команде, учащиеся будут демонстрировать трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;

### **Воспитательные:**

- учащиеся будут регулярно посещать занятия, демонстрировать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- учащиеся будут проявлять познавательную активность в походах и на занятиях.

## **Предполагаемые результаты 1 года обучения**

К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

### **Обучающие:**

- знание основных видов туристской деятельности;
- владение базовыми навыками туризма, топографии, ориентирования.

### **Развивающие:**

- учащиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, в соответствии с программными требованиями 1 года обучения;
- устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

**Воспитательные:**

- учащиеся демонстрируют формирующиеся нравственные качества: доброжелательность, чувство товарищества и т.п.;
- учащиеся бережно относятся к окружающей среде.

**К концу 2 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:**

**Обучающие:**

- учащиеся овладеют системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- учащиеся расширят знания по основам топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);
- знание основных приемов оказания первой доврачебной помощи;
- умения, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**Развивающие:**

- инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;
- учащиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, в соответствии с программными требованиями 2 года обучения.

**Воспитательные:**

- гуманное отношение к природе;
- организаторские навыки, умением взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

### Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

### Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;
- компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, проектора, а также, фото- и видеокамера, телевизора, учебных фильмов.
- Для занятий по спортивному туризму:
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций – 15шт.;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- медицинская аптечка;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.
- Для занятий по спортивному ориентированию:
- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;



- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных – по 1 шт.;
- компасы «на плате» и «на палец» - по 15 шт.;
- призмы для ориентирования на местности – 20шт;
- карточки для отметок КП;
- курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
<b>Входной контроль</b>	<b>Раздел 1.</b> Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале.	Фронтальный опрос
	<b>Раздел 6.</b> Спортивно-оздоровительный туризм -уровень физической подготовки (ОФП)	Контрольные нормативы
<b>Текущий контроль</b>	<b>Раздел 2.</b> Начальная туристская подготовка - знание видов личного снаряжения -знание видов узлов и их применение -знание видов костров	Опрос по теме.
	<b>Раздел 3.</b> Основы топографии. - умения ориентировать карту на местности - умение определять стороны горизонта по местным признакам	Опрос по теме
	<b>Раздел 4.</b> Ориентирование. - знание линейных и точечных ориентиров - навыки использования компаса - умение безошибочно проходить «лабиринт» на соревнованиях	Опрос Соревнования
	<b>Раздел 5.</b> Первая помощь - знать виды травм	Опрос

<b>Промежуточный контроль</b>	- знать способы наложения простейших повязок	
	<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</b> - знание способов преодоления естественных препятствий - умение преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы умение выполнять упражнения по общефизической подготовке, согласно нормативным требованиям программы 1 года обучения - проходить дистанцию 1 класса	Опрос, соревнования  контрольные нормативы по ОФП и СФП
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</b> - базовые знания и умения в туризме; - знание способов преодоления естественных препятствий - умение преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы	Опрос Контрольные нормативы по ОФП и СФП; Педагогическое наблюдение в походе выходного дня
<b>II год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	<b>Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</b> - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале. <b>Раздел 2. Начальная туристская подготовка</b> - знание видов группового снаряжения - знание видов узлов и их применение - знание видов костров и умение разжигать их <b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</b> - уровень физической подготовки (ОФП)	Фронтальный опрос      Контрольные нормативы ОФП и СФП.
<b>Текущий контроль</b>	<b>Раздел 3. Основы топографии</b> - знание условных топографических знаков; - умение определять расстояние и высоту по карте.	Фронтальный опрос. Выполнение контрольных упражнений
	<b>Раздел 4. Ориентирование</b> - умение определять азимут; - умение двигаться по карте; - умения, необходимые участвовать в соревнованиях	Тестирование «Спортивное ориентирование», соревнования.
	<b>Раздел 5. Первая помощь.</b> - знание видов кровотечений и способов их	Опрос

	остановки; - знание способов и правил транспортировки пострадавшего;	
<b>Промежуточный контроль</b>	<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</b> - знание нормативов спортивного туризма - умение проходить дистанцию 1 класса в спортивном туризме. - уровень физической подготовки	Опрос Контрольные нормативы ОФП и СФП
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</b> - знания и умения в туризме; - знание способов преодоления естественных препятствий; - умение преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы. - уровень физической подготовки	2-3 дневный поход Тестирование «Спортивный регламент 2020», соревнования, Тестирование «Правила поведения в походе».

### Оценочные материалы

Диагностика результативности программы и достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- Опрос: «Знания о туризме, ориентировании, топографии»; «Правила техники безопасности в спортивном зале»; «Виды узлов и их применение»; «Виды костров»; «Определение сторон горизонта по местным признакам»; «Линейные и точечные ориентиры»; «Способы наложения простейших повязок»; «Способы преодоления естественных препятствий»; «Базовые знания и умения в туризме»; «Ориентирование карты на местности»; «Виды кровотечений и способы их остановки»; «Способы и правила транспортировки пострадавшего»; «Виды группового снаряжения»; «Виды узлов и их применение».

- Тесты: «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;

- Контрольные нормативы по уровню развития основных физических качеств;

- Педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов активности учащихся на занятиях (с ведением дневника наблюдения и фиксацией результатов прохождения спортивных туристских дистанций);

- Участие детей в соревнованиях различного уровня.

Для отслеживания результативности образовательного процесса, с целью диагностики результатов каждого года обучения используются следующие виды контроля:

входной контроль (сентябрь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

промежуточный контроль (январь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении).

итоговый контроль (май). Проверка знаний и умений, приобретенных учащимися в течение учебного года: Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП, результаты участия в городских и областных соревнованиях. Педагогическое наблюдение в условиях похода.

Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии с целью оценки освоения учащимися знаний и умений посредством педагогического наблюдения, и проведения устного опроса по основным понятиям разделов).

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Основы туризма» включает:

- сборник тестов по темам «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;
- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

#### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	Фотографии, плакаты, карты	Каски, карабины, жумары, треки, спусковые устройства, веревки.	Фронтальный опрос
2	Начальная туристская подготовка	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка.	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Веревки, рюкзаки, палатка, коврики, спальники, тенты.	Опрос Тестирование «Правила поведения в походе»

		ия				
3	Основы топографии	Практические занятия с элементами и беседы, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация, иллюстрация. Практические: тренировка, игра	Рабочая тетрадь по ориентированию, тренировочные карты.	Курвиметр, линейки, транспортиры	Опрос, выполнение контрольных упражнений
4.	Ориентирование	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, соревнования	Положения соревнований; рабочая тетрадь по ориентированию, тренировочные карты	Компаса, КП (призмы контрольных пунктов).	Опрос. Тестирование «Спортивное ориентирование». Соревнования
5	Первая помощь	Практические занятия с элементами и беседы.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: демонстрация. Практические: тренировка.	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Бинты, жгуты, жерди.	Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования	Положения соревнований	Каски, карабины, жумары, треки, спусковые устройства, веревки, рюкзаки, палатки. Спальники, аптечка.	Поход Контрольные нормативы по ОФП и СФП, соревнования. Педагогическое наблюдение

## Список литературы

### Литература для педагога

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. - М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.
3. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
4. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М.: 2000. – 285 с.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». - М.: ЦДЮТур, 2000. – 64с.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк: ИПК, 2001. -70с.
8. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55с.

### Литература для учащихся

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
3. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе». – Новосибирск. 2006. – 80 с.
4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». - М.: Просвещение, 2009. – 18 с.

## Список терминов

**Азимут** – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

**Аптечка походная** - достаточный набор медикаментов, необходимый для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Аптечка комплектуется в зависимости от времени года, региона и сложности путешествия.

**Бивак** (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

**Восьмерка** – спусковое устройство, используемое в спортивном туризме, для вертикального спуска по веревки.

**Групповое снаряжение** - снаряжение, при использовании которого задействована вся группа (палатка, котлы, веревка и т.д.).

**Жумар** – специальное спортивное снаряжение, использующееся для прохождения этапа «подъем».

**Маркировка маршрутов** – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

**Маршрут** – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

**Обвязка** – элемент индивидуального страховочного снаряжения.

**Навесная переправа** – технический этап в спортивном туризме, вертикально натянутая веревка через препятствие.

**Трек** – специальное спортивное снаряжение, использующееся для прохождения этапа «навесная переправа».

**Ориентирование** – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

**Рельеф** – строение земной поверхности.

**Снаряжение** - все вещи туриста, переносимые в рюкзаке и на себе, предназначенные для обеспечения жизнедеятельности и безопасного путешествия. Снаряжение подразделяется на личное и общественное, бивачное и специальное.

**Специальное снаряжение** - снаряжение, необходимое для занятий определенным видом туризма.

**Топографическая карта** – подробная карта местности.

**Топография** – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

**Травма** – внезапное нарушение целостности органа или ткани.

**Шина** – приспособление для создания неподвижности больной или поврежденной части тела.

**Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики))**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6
	4	6,4	6,2	6,0	5,8
	3	6,6	6,4	6,2	6,0
	2	6,8	6,6	6,4	6,2
	1	7,0	6,8	6,6	6,4
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2
	4	9,0	8,8	8,6	8,4
	3	9,2	9,0	8,8	8,6
	2	9,4	9,2	9,0	8,8
	1				9,0
3. Бег 5 мин.	5	1200	1250	1300	1350
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-
	3	850-900	900-850	950-975	1250
	2	800-850	850-900	875-950	1000-
	1	795	845	870	1125 925-1000 925
4. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186
	4	141-155	151-165	161-175	171-185
	3	126-140	136-150	146-160	156-170
	2	110-125	121-135	131-145	141-155
	1	105	120-130	130-140	140-150
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	-	-	-	455
	4				375-454
	3				300-374
	2				255-304
	1				254
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11
	4	2-3		3-4	8-10
	3	1-2		2-3	5-7
	2	1		2	2-4
	1	1		1	1

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки)**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0
	3	7,6	7,3	6,4	6,2
	2	7,8	7,5	6,6	6,4
	1	8,0	7,7	6,8	6,6
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6
	3	11,7	11,2	10,3	8,7



	2	11,9	11,4	11,0	9,0
	1	12,1	11,6	11,2	9,9
3. Бег 5 мин., м	5	900	950	1000	1251
	4	800	850	900	1126-
	3	500	550	600	1250
	2	400	500	550	1001-
	1	300	450	500	1125 875-1000 875
4. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167
	4	130-110	140-125	150-135	162
	3	85	90	110	158
	2	75	85	105	155
	1	70	80	100	140
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5				401
	4				326-400
	3				251-325
	2				176-251
	1				175
6. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18
	4	4-8	6-10	7-11	8-13
	3	3	4	4	4
	2	2	3	3	3
	1	1	2	2	2

### Контрольные нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении)

Нормативные требования 1 год обучения.

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) без учета времени. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

Нормативные требования 2 год обучения

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) за 1 минуту 30 секунд. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

### Тест «Спортивный регламент 2020»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 10 вопросов и расшифровать 11 сокращений, принятых в туризме.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ответов

### Тест «Спортивное ориентирование»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям в спортивном ориентировании.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 5 вопросов и определить 20 топографических знаков.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;  
Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;  
Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;  
Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ОТВЕТОВ

### **Тест «Правила поведения в походе»**

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по правилам поведения в походе.  
Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 15 вопросов. Оценка:  
Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;  
Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;  
Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;  
Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ОТВЕТОВ

**Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)**

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					
<b>Диагностируемые компетенции</b>	<b>Ориентирование на местности</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Организация туристского бивака</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Техника преодоления препятствий</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Соблюдение техники безопасности</b>						
Знания							
Умения и навыки							
	<b>Комплектование снаряжения</b>						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем 1/2 от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

Знания	Умения и навыки
<b>Ориентирование на местности</b>	
Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности.	Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам

<b>Организация туристского бивака</b>	
Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе	Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу
<b>Техника преодоления препятствий</b>	
Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий	Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска.
<b>Соблюдение техники безопасности</b>	
Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме.	Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме.
<b>Комплектование снаряжения</b>	
Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения.	Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению.

### Фиксация результатов по забегам учащихся

Фамилия, имя	Дата/результат (время прохождения дистанции)								Примечания
	7.09	9.09	14.09	16.09	21.09	23.09	28.09	30.09	

**Критерии оценивания сформированных ЗУНов и компетентностей, учащихся по программе «Основы туризма»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.	Осознанное посещение занятий и физкультурно-массовых мероприятий, стремление к нравственному и физическому самосовершенствованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно, знает о нравственных ценностях, но не стремится к самосовершенствованию</li> </ul>	1	Опрос Педагогическое наблюдение
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам, слабо проявляет стремление к нравственному и физическому самосовершенствованию</li> </ul>	2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе, соблюдает нравственные нормы и принципы, стремится к самосовершенствованию</li> </ul>	3	
Нравственные качества: доброжелательность, чувство товарищества и т.п.;	Проявление нравственных качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учащийся демонстрирует недружественную позицию, считается только со своим мнением.</li> </ul>	1	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• учащийся слушает и слышит педагога и товарищей, иногда принимает во внимание мнение других и помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности</li> </ul>	2	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• учащийся умеет слушать, конструктивно общаться, находить компромиссы при принятии общих решений, помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности</li> </ul>	3	

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.

#### Чек-лист наблюдения

Показатели (+/-)	ФИО учащихся			Примечания (степень выраженности и т.д.)
	Иванов И.И	Петров В.В	Сидоров А.А.	
Инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений				
Наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира				
Умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца				
Организаторские навыки				
Гуманное отношение к природе				

#### Приложение №4

#### Учет побед на соревнования

№	Ф.И.	Городской уровень			Региональный уровень			Всероссийский уровень			Примечание
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
2											