

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Центр детского творчества»**

Пролетарская ул., дом 61, г. Ирбит Свердловской области, 623856  
тел. / факс (34355) 6-48-66 E-mail: cdtsekret@mail.ru

---

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МАОУ ДО «Центр детского творчества»  
Протокол № 3 от 30.06. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директором МАОУ ДО «Центр детского  
творчества» Сухих Н.В. Сухих  
Приказ № 30 от 30.06. 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивный туризм-1»**

Направленность программы: *туристско-краеведческая*

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

Гурецкая Татьяна Николаевна, педагог  
дополнительного образования, 1КК;  
Ильиных Сергей Владимирович, педагог  
дополнительного образования, 1КК

г. Ирбит  
2022 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| I. Комплекс основных характеристик образования.....                                      | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| 1.2 Цели и задачи программы .....  | 7  |
| 1.3 Содержание программы .....   | 9  |
| 1.3.1 Учебно-тематический план.....  | 9  |
| 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана .....  | 14 |
| 1.4. Планируемые результаты.....   | 25 |
| II. Комплекс организационно-педагогических условий.....                                  | 27 |
| 2.1. Календарный учебный график .....  | 27 |
| 2.2. Условия реализации программы (кадровые, материально-технические, методические)..... | 27 |
| 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы .....                               | 32 |
| 2.4. Список литературы .....   | 39 |
| 2.4.1. Список литературы для педагога: .....   | 39 |
| 2.4.2Список литературы для родителей: .....  | 41 |
| 2.5.3.Список литературы для детей:.....  | 41 |
| Приложение 1 .....   | 43 |
| Приложение 2 .....   | 45 |
| Приложение 3 .....   | 46 |
| Приложение 4 .....   | 48 |
| Приложение 5 .....   | 51 |

## **I.Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

- **Направленность программы:** туристско-краеведческая.
- **Актуальность разработки** данной программы обусловлена приоритетными направлениями деятельности в сфере дополнительного образования, закрепленными следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)

2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

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" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

6. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016)

7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)

8. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590)

9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

11. 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»

12. Устав МАОУ ДО «Центр детского творчества» (редакция №11), утвержден Постановлением Администрации муниципального образования город Ирбит от 19.02.2019 № 192 ПА, размещен на сайте ЦДТ;

13. Инструктажи по ТБ, утверждены приказом директора МАОУ ДО «Центр детского творчества» № 49 от 07.05.2018, согласовано с председателем ППО

Содержание программы и планируемые образовательные результаты соответствуют социально-экономическим и социокультурным потребностям

региона, что отражается в подборе ее разделов и тем, изучение которых построено на знаниях природного потенциала региональных возможностей родного края, сохранении культурного и исторического наследия, а именно, формировании бережного отношения к природе. Так же программа нацелена, формирование навыков здорового образа жизни. Обеспечивает социальную адаптацию и помогает раскрыть дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся.

- **Отличительные особенности программы**

Освоение программы «Спортивный туризм» дает широкий спектр знаний и навыков в области туризма, возможность совершать пешеходные, лыжные и водные путешествия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, выполнять спортивный разряды от 3ю до 3.

- **Адресат программы**

Программа направлена непосредственно на ее реализацию в отделении туристско-краеведческой направленности: «Спортивный туризм»/ МАОУ «СОШ №8», базовая площадка МАОУ ДО «Центр детского творчества»/.

Программа скорректирована в соответствии с количеством детей, из расчета 10 человек в каждой учебной группе, а также, с возрастными особенностями обучающихся данных коллективов 12-13 лет. 12 лет – это период активных физиологических и психологических изменений в жизни ребенка. Именно в этот период подросток начинает связывать себя с взрослым поколением. Это может проявляться в виде перенимания чужих манер, чтобы казаться немного старше. Так же происходит более осознанное запоминание и осмысление пройденного материала. 13 лет – это возраст, когда детский организм переживает изменения гормонального фона. Именно поэтому у подростка может происходить быстрая смена настроения.

Состав группы 8-10 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся.

Обучающиеся успешно освоившие стартовый уровень переводятся на базовый.

- **Режим занятий**

3 раза в неделю по 3 учебных часа.

- **Объем программы**

Данная программа рассчитана на 648 учебных часов

- 1 год обучения -324 учебных часа,

Модуль 1 – 150 часов; Модуль 2 – 174 часа

- 2 год обучения –324 учебных часа,

Модуль 1- 176 часов; Модуль 2 – 148 часов

- **Срок освоения программы: 2 года**

**Особенности организации образовательного процесса:**

Модульная и разноуровневая.

| <b>Уровень</b> | <b>Год обучения</b> | <b>Возраст</b> |
|----------------|---------------------|----------------|
| стартовый      | 1-ый                | 12-13          |
|                | 2-ой                | 12-13          |
| Базовый        | 3-ий                | 14-15          |
|                | 4-ый                | 14-15          |
| Продвинутый    | 5-ый                | 16-17          |

Уровневость программы: стартовый уровень. Обучающиеся успешно освоившие стартовый уровень переводятся на базовый.

**Формы обучения - очная**

*Стартовый уровень* – фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая.

- **Виды занятий**

*Стартовый уровень* - коллективные лекции, коллективные занятия-практикумы, игры, соревнования, походы, экскурсии, практические занятия и др.

- **Формы подведения результатов**

*Стартовый уровень* - открытое занятие; собеседование, конкурсы, учебно-тренировочные семинары, участие в соревнованиях, походы, практические занятия, тестирование.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель 1-2 года обучения** - развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья на основе овладения туристскими знаниями и навыками.

### **Задачи 1года обучения:**

#### *Обучающие*

- сформировать основы знаний о спорте и туризме;
- сформировать умения инструктивно-методического характера, необходимых для организации активного отдыха.

#### *Развивающие*

- расширить кругозор детей;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;
- развить нравственные и интеллектуальные качества;

#### *Воспитательные*

- сформировать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;
- сформировать активную жизненную позицию;
- воспитать бережные отношения к природе;
- сформировать устойчивый интерес к туризму;
- воспитать уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и способность нести за них ответственность;
- воспитать коллективизм, чувство товарищества и взаимопомощи;

-способствовать приобретению детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни

### **Задачи 2 года обучения:**

#### *Обучающие*

- изучение основ туристско-краеведческого мастерства;  
-сформировать умения инструктивно-методического характера, необходимых для организации активного отдыха.

#### *Развивающие*

-содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию;  
-развить нравственные и интеллектуальные качества;  
-развить морально-волевых качеств подростка;  
-развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе экстремальные ситуации.

#### *Воспитательные*

-сформировать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе;  
-сформировать активную жизненную позицию;  
-воспитать бережные отношения к природе;  
-сформировать устойчивый интерес к туризму;  
-воспитать уверенность в себе, самостоятельность в принятии решений и способность нести за них ответственность;  
-воспитать коллективизм, чувство товарищества и взаимопомощи;  
-способствовать приобретению детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.



## 1.3 Содержание программы

### 1.3.1 Учебно-тематический план

| Уровень сложности         | Год обучения | Разделы (модули)  | Количество академических часов |               |            | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------------------|--------------|---|--------------------------------|---------------|------------|---|
|                           |              |   | Всего                          | теория        | практика   |   |
| Стартовый                 | 1            | <b>Модуль 1</b>   |                                |               |            |   |
|                           |              |   | <b>150</b>                     | <b>9</b>      | <b>141</b> |   |
|                           |              | <b>1. Вводное занятие</b>   | <b>2</b>                       | <b>2</b>      |            |   |
|                           |              | 1.1. Вводное занятие. ТБ. Организационное собрание  |                                | 2             |            | Собеседование                             |
|                           |              | <b>2. Специальная подготовка по спортивному туризму</b>                                       | <b>148</b>                     | <b>7</b>      | <b>141</b> |   |
|                           |              | 2.1. Специальное личное снаряжение  | <b>2</b>                       | 1             | 1          | Опрос                                     |
|                           |              | 2.2. Узлы   | <b>11</b>                      | 1             | 10         | Зачет                                     |
|                           |              | 2.3. Работа с веревками   | <b>4</b>                       |               | 4          |   |
|                           |              | 2.4. Работа с карабинами  | <b>4</b>                       |               | 4          |   |
|                           |              | 2.5. Личное прохождение этапов спортивного туризма  | <b>52</b>                      | 2             | 50         | Беседа                                    |
|                           |              | 2.6. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные | <b>31</b>                      | 3             | 28         | Зачет                                     |
|                           |              | 2.7. Полигоны по спортивному туризму  | <b>12</b>                      |               | 12         |   |
|                           |              | 2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные                    | <b>16</b>                      |               | 16         | Соревнования                              |
|                           |              | 2.9. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму  | <b>16</b>                      |               | 16         | Анализ работы                             |
|                           |              | <b>Модуль 2</b>   |                                |               |            |   |
|                           |              |   | <b>174</b>                     | <b>33</b>     | <b>145</b> |   |
|                           |              | <b>3. Походная подготовка.</b>  | <b>55</b>                      | <b>15</b>     | <b>40</b>  |   |
| 3.1. Групповое снаряжение | <b>2</b>     | 1   | 1                              | Собеседование |            |   |

|  |   |           |           |           |                  |
|--|---|-----------|-----------|-----------|------------------|
|  | 3.2.Подготовка к походу                                       | <b>3</b>  | 2         | 1         | Тестирование     |
|  | 3.3.Движение в походе   | <b>1</b>  | 1         |           | Собеседование    |
|  | 3.4.Профилактика опасностей в походе                          | <b>3</b>  | 3         |           |                  |
|  | 3.5. Доврачебная помощь                                       | <b>6</b>  | 4         | 2         | Зачет            |
|  | 3.6.Питание в походе. Водно – солевой режим                   | <b>4</b>  | 3         | 1         |                  |
|  | 3.7.Составление отчета о походе                               | <b>2</b>  |           | 2         | Собеседование    |
|  | 3.8. Походы   | <b>32</b> |           | 32        |                  |
|  | <b>4.Спортивное ориентирование</b>                            | <b>50</b> | <b>14</b> | <b>36</b> |                  |
|  | 4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании              | <b>1</b>  | 1         |           |                  |
|  | 4.2.Топографическая подготовка                                | <b>3</b>  | 2         | 1         |                  |
|  | 4.3.Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию | <b>2</b>  | 2         |           |                  |
|  | 4.4.План. Карта   | <b>2</b>  | 1         | 1         | Опрос            |
|  | 4.5.Компас  | <b>2</b>  | 1         | 1         | Зачет            |
|  | 4.6.Условные знаки. Рельеф                                    | <b>6</b>  | 3         | 3         |                  |
|  | 4.7.Тактико-техническая подготовка                            | <b>3</b>  | 1         | 2         |                  |
|  | 4.8.Азимут. Движение по азимуту                               | <b>4</b>  | 1         | 3         |                  |
|  | 4.9.Чтение карты  | <b>7</b>  | 2         | 5         |                  |
|  | 4.10.Полигоны по спортивному ориентированию                   | <b>8</b>  |           | 8         |                  |
|  | 4.11.Соревнования по спортивному ориентированию               | <b>12</b> |           | 12        | Соревнования     |
|  | <b>5. Лыжная подготовка</b>                                   | <b>48</b> | <b>4</b>  | <b>48</b> | Сдача нормативов |
|  | 5.1.Просмотр обучающих видеороликов                           | <b>2</b>  | 2         |           |                  |
|  | 5.2. Постановка на коньковый ход                              | <b>10</b> |           | 10        |                  |
|  | 5.3. Коньковый ход, разбор ошибок                             | <b>2</b>  | 2         |           |                  |
|  | 5.4.Коньковый ход, дистанция 5 км                             | <b>10</b> |           | 10        |                  |
|  | 5.5.Коньковый ход,  | <b>10</b> |           | 10        |                  |

|                                    |   |   |            |           |            |                |
|------------------------------------|---|---|------------|-----------|------------|----------------|
|                                    |   | дистанция 10 км   |            |           |            |                |
|                                    |   | 5.6. Коньковый ход, дистанция 5 км с учетом времени   | 5          |           | 5          |                |
|                                    |   | 5.7. Отработка лыжной техники   | 9          |           | 9          | Анализ работы  |
|                                    |   | <b>6.Общая физическая подготовка</b>  | <b>21</b>  |           | <b>21</b>  |                |
|                                    |   | 6.1.Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения                                | 3          |           | 3          | Сдача норматив |
|                                    |   | 6.2.Силовая подготовка  | 5          |           | 5          |                |
|                                    |   | 6.3.Беговая подготовка  | 9          |           | 9          |                |
|                                    |   | 6.4.Тестирование  | 4          |           | 4          |                |
| Итого на стартовом уровне:324 часа |   |   |            |           |            |                |
| Стартовый                          | 2 | <b>Модуль 1</b>   |            |           |            |                |
|                                    |   |   | <b>176</b> | <b>22</b> | <b>154</b> |                |
|                                    |   | <b>1. Вводное занятие</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>  |            |                |
|                                    |   | 1.1.Вводное занятие. ТБ. Организационное собрание   |            | 2         |            | Собеседование  |
|                                    |   | <b>2.Специальная подготовка по спортивному туризму</b>  | <b>174</b> | <b>20</b> | <b>154</b> |                |
|                                    |   | 2.2.Узлы  | 2          | -         | 2          | Опрос          |
|                                    |   | 2.3.Изучение пешеходного регламента   | 4          | 4         |            | Зачет          |
|                                    |   | 2.4.Наведение этапов спортивного туризма  | 30         | 5         | 25         |                |
|                                    |   | 2.5.Командная работа на этапах спортивного туризма  | 27         | 2         | 25         |                |
|                                    |   | 2.6.Личное прохождение этапов спортивного туризма   | 56         | 6         | 50         |                |
|                                    |   | 2.7. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные | 21         | 3         | 18         |                |
|                                    |   | 2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные                    | 34         | -         | 34         | Соревнования   |
|                                    |   | <b>Модуль 2</b>   |            |           |            |                |
|                                    |   |   | <b>148</b> | <b>33</b> | <b>115</b> |                |
|                                    |   | <b>3.Походная подготовка. Турбыт.</b>   | <b>41</b>  | <b>17</b> | <b>24</b>  |                |
|                                    |   | 3.1.Виды туризма  | 2          | 2         |            | Беседа         |

|  |   |           |           |           |                  |
|--|---|-----------|-----------|-----------|------------------|
|  | 3.2.Планирование маршрута и график движения         | <b>4</b>  | 2         | 2         | Зачет            |
|  | 3.3.Распределение обязанностей в группе             | <b>2</b>  | 1         | 1         |                  |
|  | 3.4. Доврачебная помощь                             | <b>11</b> | 8         | 3         |                  |
|  | 3.5.Питание в походе. Водно – солевой режим         | <b>1</b>  | 1         |           |                  |
|  | 3.6. Составление раскладки                          | <b>5</b>  | 3         | 2         |                  |
|  | 3.7. Походы   | <b>16</b> |           | 16        | Тестирование     |
|  | <b>4.Спортивное ориентирование</b>                  | <b>34</b> | <b>12</b> | <b>22</b> |                  |
|  | 4.1.Условные знаки. Рельеф                          | <b>4</b>  | 2         | 2         |                  |
|  | 4.2.Тактико-техническая подготовка                  | <b>6</b>  | 3         | 3         |                  |
|  | 4.3.Условные знаки. Рельеф                          | <b>4</b>  | 2         | 2         |                  |
|  | 4.4.Тактико-техническая подготовка                  | <b>6</b>  | 3         | 3         |                  |
|  | 4.5.Азимут. Движение по азимуту                     | <b>3</b>  | 1         | 2         |                  |
|  | 4.6.Чтение карты                                    | <b>11</b> |           | 11        | Опрос            |
|  | 4.7.Изображение рельефа на карте                    | <b>2</b>  | 2         |           | Зачет            |
|  | 4.8.Чтение рельефа                                  | <b>4</b>  |           | 4         |                  |
|  | 4.9. Ориентирование на маркированной трассе         | <b>4</b>  | 4         |           |                  |
|  | <b>5. Лыжная подготовка</b>                         | <b>48</b> | <b>4</b>  | <b>44</b> |                  |
|  | 5.1.Просмотр обучающих видеороликов                 | <b>2</b>  | 2         |           |                  |
|  | 5.2. Постановка на коньковый ход                    | <b>10</b> |           | 10        |                  |
|  | 5.3. Коньковый ход, разбор ошибок                   | <b>2</b>  | 2         |           | Сдача нормативов |
|  | 5.4.Коньковый ход, дистанция 5 км                   | <b>10</b> |           | 10        | Сдача нормативов |
|  | 5.5.Коньковый ход, дистанция 10 км                  | <b>10</b> |           | 10        |                  |
|  | 5.6. Коньковый ход, дистанция 5 км с учетом времени | <b>5</b>  |           | 5         |                  |
|  | 5.7. Отработка лыжной техники                       | <b>9</b>  |           | 9         |                  |
|  | <b>6.Общая физическая</b>                           | <b>25</b> |           | <b>25</b> |                  |

|                                    |  |  |           |  |    |                  |
|------------------------------------|--|--|-----------|--|----|------------------|
|                                    |  | <b>подготовка</b>  |           |  |    |                  |
|                                    |  | 6.1.Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения | <b>5</b>  |  | 5  | Сдача нормативов |
|                                    |  | 6.2.Силовая подготовка   | <b>6</b>  |  | 6  |                  |
|                                    |  | 6.3.Беговая подготовка   | <b>10</b> |  | 10 |                  |
|                                    |  | 6.4.Тестирование   | <b>4</b>  |  | 4  |                  |
| Итого на стартовом уровне:324 часа |  |  |           |  |    |                  |

## **1.3.2 Содержание учебно-тематического плана Содержание учебно-тематического плана**

### **1 год обучения**

#### **Модуль 1.**

##### **1. Вводное занятие.**

###### 1.1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности, организационное собрание.

##### **2. Специальная подготовка по спортивному туризму.**

###### 2.1. Специальное личное снаряжение

Теория: Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения, предъявляемые к нему требования

###### 2.2. Узлы

Теория: Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практика: Вязка узлов и применение их по назначению.

###### 2.3. Работа с веревками

Теория: Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам.

Практика: Бухтовка и маркировка верёвки.

###### 2.4. Работа с карабинами

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

Практика: Применение карабинов

###### 2.5. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Теория: Правила техники безопасности, правила действий при работе на технических этапах. Последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация

Практика: Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Прохождение технических этапов. Отработка скорости на этапах.

## 2.6. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму

Теория: Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Распределение обязанностей. Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Практика: Командная страховка и сопровождение. Работа в связках. Командное прохождение технических этапов. Отработка скорости работы на техническом этапе.

## 2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практика: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

## 2.8. Соревнования по спортивному туризму

Теория: Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практика: Участие в соревнованиях городских, районных, областных.

## 2.9. Учебно-тренировочные сборы по спортивному туризму

Практика: Прохождение технических дистанций 2 класса личное, связки.

## **Модуль 2**

### **3. Походная подготовка.**

#### 3.1. Групповое снаряжение

Теория: Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

#### 3.2. Подготовка к походу

Теория: Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

#### 3.3. Движение в походе

Теория: Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

### 3.4. Профилактика опасностей в походе

Теория: Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

### 3.5. Организация бивачных работ

Теория: Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требования к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практика: Установка палатки, разведение костра.

### 3.6. Первая помощь

Теория: Как оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка

Практика: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

### 3.7. Питание в походе

Теория: Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практика: Приготовление чая на костре

### 3.8. Составление отчета о походе

Теория: Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

### 3.9. Походы

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование.**

### 4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании



Теория: Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

#### 4.2. Топографическая подготовка

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

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

#### 4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Теория: Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

#### 4.4. План. Карта.

Теория: Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практика: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

#### 4.5. Компас

Теория: Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом. Взятие азимута на ориентир. Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

#### 4.6. Условные знаки

Теория: Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практика: Обозначение объектов местности условными знаками

#### 4.7. Тактико-техническая подготовка

Теория: Основные сведения о тактико-технической подготовке. Значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практика: Упражнения по тактико-технической подготовке

#### 4.8. Азимут движение по азимуту

Теория: Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### 4.9. Чтение карты

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью Сличение карты с местностью. Сличение местности с картой.

Практика: Изображение местности на основании карты

#### 4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практика: Прохождение учебных дистанций разного вида

#### 4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

### **5. Лыжная подготовка.**

#### 5.1. Просмотр обучающих видеороликов

Теория: Видеоролики обучение коньковому ходу, типичные ошибки.

#### 5.2. Постановка на коньковый ход

Практика: Отработка основных элементов: стойка лыжника, движение рук при отталкивании, прокат на одной лыже (по очереди)

#### 5.3. Коньковый ход, разбор ошибок

Теория: Просмотр записи тренировки. Разбор типичных ошибок.

#### 5.4. Коньковый ход, дистанция 5 км

Практика: Преодоление дистанции 5 км, коньковым ходом на технику

#### 5.5. Коньковый ход, дистанция 10 км

Практика: Преодоление дистанции 10 км, коньковым ходом на технику

#### 5.6. Коньковый ход, дистанция 5 км с учетом времени

Практика: Преодоление дистанции 5 км, коньковым ходом с учетом времени

#### 5.7. Отработка лыжной техники

Практика: Отработка базовых элементов: одновременный двухшажный ход, одношажный ход, подъем в гору, спуск с горы.

## **6. Общая физическая подготовка.**

### **6.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения**

Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

### **6.2. Силовая подготовка**

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

### **6.3. Беговая подготовка**

Практика: Кросс по пересеченной местности.

### **6.4. Тестирование**

Практика: Сдача нормативов.

## Содержание учебно-тематического плана

### 2 год обучения

#### Модуль 1.

##### 1. Вводное занятие.

###### 1.1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Организационное собрание.

##### 2. Специальная подготовка по спортивному туризму.

###### 2.1. Узлы

Практика: Группы узлов, их назначение и применение на практике.

###### 2.2. Личное прохождение этапов спортивного туризма

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

Практика: Личное прохождение технических этапов. Тактика прохождения личной дистанции. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Прохождение блоков этапов Отработка скорости работы на этапе.

###### 2.3. Изучение «пешеходного регламента»

Теория: Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента». Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

###### 2.4. Наведение этапов спортивного туризма

Теория: Техника безопасности при наведении этапов. Разновидности этапов с самонаведением, техника наведения.

Практика: Наведение этапа спуск, параллельные перила, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Наведение этапов спортивном туризме.

###### 2.5. Командная работа на этапах спортивного туризма

Теория: Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение. Последовательность командных

действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практика: Работа в связках. Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Организация командного сопровождения. Отработка скорости работы на технических этапах.

#### 2.6. Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.

Практика: Распределение участников и снаряжения по дистанции. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Сквозное и командное прохождение.

#### 2.7. Соревнования по спортивному туризму

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

### **Модуль 2.**

#### **3. Походная подготовка.**

##### 3.1. Виды туризма

Теория: Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

##### 3.2. Планирование маршрута и графика движения

Теория: Маршрут похода, дневной километраж, график движения. Составление маршрута похода и графика движения в походе.

##### 3.3. Питание в походе. Водно-солевой режим.

Теория: Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

##### 3.4. Первая помощь.

Теория: Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую

медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практика: Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой помощи.

### 3.5. Составление раскладки

Теория: Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практика: Составление раскладки для походов.

### 3.6. Распределение обязанностей в группе

Теория: Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности. Распределение обязанностей.

### 3.7. Походы

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

## **4. Спортивное ориентирование.**

### 4.1. Условные знаки

Теория: Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практика: Обозначение объектов на местности условными знаками.

### 4.2. Чтение карты

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью

Практика: Сличение карты с местностью, сличение местности с картой  
. Изобразить местность на основании карты

### 4.3. Чтение рельефа

Теория: Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

### 4.4. Изображение рельефа на карте

Теория: Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

#### 4.5. Тактические приемы спортивного ориентирования

Теория: Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

#### 4.6. Движение по азимуту

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

#### 4.7. Ориентирование на маркированной трассе

Теория: Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП. Овладение приемами тактических действий.

### **5. Лыжная подготовка**

#### 5.1. Просмотр обучающих видеороликов

Теория: Видеоролики обучение коньковому ходу, типичные ошибки.

#### 5.2. Постановка на коньковый ход

Практика: Отработка основных элементов: стойка лыжника, движение рук при отталкивании, прокат на одной лыже (поочередно)

#### 5.3. Коньковый ход, разбор ошибок

Теория: Просмотр записи тренировки. Разбор типичных ошибок.

#### 5.4. Коньковый ход, дистанция 5 км

Практика: Преодоление дистанции 5 км, коньковым ходом на технику

#### 5.5. Коньковый ход, дистанция 10 км

Практика: Преодоление дистанции 10 км, коньковым ходом на технику

#### 5.6. Коньковый ход, дистанция 5 км с учетом времени

Практика: Преодоление дистанции 5 км, коньковым ходом с учетом времени.

#### 5.7. Отработка лыжной техники

Практика: Отработка базовых элементов: одновременный двухшажный ход, одношажный ход, подъем в гору, спуск с горы.

### **6. Общая физическая подготовка.**

#### 6.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

#### 6.2. Силовая подготовка

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

#### 6.3. Беговая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

#### 6.4. Тестирование

Практика: Сдача нормативов.



## **1.4. Планируемые результаты**

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

1. Владение основами самоконтроля, самооценки.
2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

#### **Личностные результаты:**

1. Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.
3. Формирование основ экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

#### **Предметные результаты:**

1. Знание основ туристического мастерства
2. Уметь пользоваться компасом
3. Умение завязывать узлы
3. Понимать, как пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак.
4. Лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

#### **Метапредметные результаты:**

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

#### **Личностные результаты:**

1.Формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками.

2.Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.

3. Формирование основ экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

**Предметные результаты:**

1.Знать основные группы узлов

2. Ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам.

3.Оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, обморожениях.

4.Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                |
|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год        | 01.09                | 31.05                   | 36                        | 102                     | 324                      | 3 занятия по 3 часа в неделю |
| 2 год        | 01.09                | 31.05                   | 36                        | 102                     | 324                      | 3 занятия по 3 часа в неделю |

### 2.2. Условия реализации программы (кадровые, материально-технические, методические)

- **Материально - техническое обеспечение.**

Спортивный зал площадь – 169м<sup>2</sup>

Палатка – 1 шт

Беседка Венто Neon альпинистская 12 шт

Грудная обвязка Венто Бабочка регулируемая 12 шт

Веревка Tendon : Статика 10мм (спецпредложение) (блокировка 4 м на 1 чел.) 48 м

Веревка Tendon : Статика 10мм (спецпредложение) (2 по 20м, 2- 40 м)

- **Кадровые условия:**

1.Гурецкая Татьяна Николаевна – педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории, руководитель туристического клуба «Виват»

Образование: - Среднее специальное. ГБОУ СПО СО Ирбитский гуманитарный колледж. Квалификация: Педагог дополнительного образования в области туристско-краеведческой деятельности.

- Высшее. ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Квалификация: бакалавр психолого-педагогическое образование.

Штатный работник.

*Повышение квалификации:*

- 2020г.- Курсы повышения квалификации "Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма". ГАНОУ СО «Дворец молодежи» 23.09.20- 11.11.2020 г. Екатеринбург.

2.Ильиных Сергей Владимирович – педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории, руководитель туристического клуба «Виват»

Образование: среднее специальное. ГБОУ СПО СО Ирбитский гуманитарный колледж. Квалификация: Педагог дополнительного образования.

Совместитель.

- **Методический материал**

Для реализации программы помимо оборудования имеются следующие методические материалы:

- регламент по виду спорта «Спортивный туризм» (пешеходный, лыжный)
- памятка «Правила вида спорта «Спортивный туризм»»
- презентации
- раздаточный материал;
- анкеты, тесты для организации контроля результативности занятий;

| №  | Название раздела, темы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | Форма подведения итогов |
|----|------------------------|--|---|-------------------------|
| 1. | Изучение правил        | кабинет, «Правила вида спорта «Спортивный туризм»»                 | Групповые<br>*наглядный (показ)                           | -Собеседование          |

|     |  |   |  |                                       |
|-----|--|---|--|---------------------------------------|
| 2.  | Специальное личное снаряжение                  | зал, индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, спусковое устройство, ус самостраховки | Индивидуальные<br>Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный  | - Опрос<br>- Зачет<br>- Анализ работы |
| 3.  | Узлы   | зал, веревки  | Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный                    | - Домашнее задание<br>- Зачет         |
| 4.  | Изучение пешеходного регламента                | Кабинет, презентация  | Индивидуальные<br>Групповые<br>*Наглядный (показ)<br>* изучение      | - Опрос                               |
| 5.  | Наведение этапов спортивного туризма           | Спортивная площадка, специальное снаряжение   | Групповые<br>Индивидуальные<br>*Наглядный (показ)<br>*тренировочный  | - Зачет                               |
| 6.  | Командная работа на этапах спортивного туризма | Спортивная площадка, специальное снаряжение   | Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный                    | - Зачет                               |
| 7.  | Работа с веревками                             | Спортивная площадка, веревки  | Групповые,<br>индивидуальные<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный | - Зачет                               |
| 8.  | Работа с карабинами                            | Зал, карабины, веревка  | Групповые<br>*тренировочный  | - Зачет                               |
| 9.  | Тактическая подготовка                         |   | Индивидуальные<br>Групповые<br>*исследование                         | - Зачет<br>- Опрос                    |
| 10. | Техника горного туризма                        | Спортивная площадка, специальное снаряжение   | Индивидуальные,<br>групповое<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный | - Зачет                               |
| 11. | Личное прохождение этапов спортивного туризма  | Спортивная площадка, специальное снаряжение   | Индивидуальные<br>*тренировочный                                     | - Соревнования                        |
| 13. | Виды туризма                                   | Кабинет, презентация  | Групповые<br>*наглядный (показ)                                      | -Беседа                               |
| 14. | Планирование маршрута и график движения        | Кабинет, презентация  | Групповые<br>*наглядный (показ)                                      | - Тест<br>-Собеседование              |

|     |   |   |   |                          |
|-----|---|---|---|--------------------------|
| 15. | Распределение обязанностей в группе                       |   | Групповые<br>*наглядный (показ)                   | -Зачет<br>-Анализ работы |
| 16. | Групповое снаряжение                                      | Зал, палатки, котлы, тенты, рюкзаки     | Групповые<br>*наглядный (показ)                   | -Зачет                   |
| 17. | Подготовку к походу                                       |   | Групповые<br>*исследование                        | -Поход                   |
| 18. | Движение в походе   | Иллюстративный материал                 | Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*исследование  | -Зачет                   |
| 19. | Профилактика опасностей в походе                          | Кабинет, презентация                    | Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*исследование  | -Зачет                   |
| 20. | Доврачебная помощь  | Зал, бинты, шины                        | Групповые<br>*наглядный (показ)<br>*тренировочный | -Тестирование            |
| 21. | Питание в походе. Водно-солевой режим                     |   | Групповые<br>*словесный                           | -Собеседование           |
| 22. | Элементы ПСР  | Зал, раздаточный материал               | Групповые<br>*беседа<br>*наглядный                | - Зачет                  |
| 23. | Топографическая подготовка                                | Зал, раздаточный материал               | Групповые<br>*наглядный                           | -Тестирование            |
| 24. | Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию |   | Групповые<br>*наглядный                           | -Собеседование           |
| 25. | План. Карта   | Кабинет, карты, линейки                 | Групповые<br>*наглядный<br>*тренировочный         | -Зачет                   |
| 26. | Компас  | Кабинет, компаса, презентация           | Групповые<br>*наглядный                           | -Зачет                   |
| 27. | Условные знаки. Рельеф                                    | Кабинет, карточки, раздаточный материал | Групповые<br>*наглядный                           | -Тестирование            |
| 28. | Тактико-техническая подготовка                            |   | Групповые<br>*тренировочный                       | -Собеседование           |
| 29. | Азимут. Движение по азимуту                               | Кабинет, компас, линейка                | Групповые<br>*наглядный<br>*тренировочный         | -Зачет                   |

|     |                            |                     |  |                   |
|-----|----------------------------|---------------------|--|-------------------|
| 30. | Чтение карты               | Кабинет, карта      | Групповые<br>*наглядный                        | -Зачет            |
| 31. | Общеразвивающие упражнения | Спортивная площадка | Групповые,<br>индивидуальные<br>*тренировочный | -сдача нормативов |
| 32. | Спортивные игры            | Спортивная площадка | Групповые<br>*тренировочный                    | -Зачет            |
| 33. | Беговая подготовка         | Спортивная площадка | Групповые,<br>индивидуальные<br>*тренировочный | -сдача нормативов |
| 34. | Силовая подготовка         | Спортивная площадка | Групповые,<br>индивидуальные<br>*тренировочный | -сдача нормативов |

### 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Уровень освоения программы у обучающихся туристической секции оценивается по следующей мониторинговой системе:

|   | Планируемые результаты   | Критерии оценивания  | Виды контроля /промежуточной аттестации | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)   |
|---|--|--|---|---|
| Личностные результаты   | <i>Сформированность творческих компетенций (Приложение 1):</i>   | <p><i>Бальная система:</i><br/>0 баллов – показатель не проявляется;<br/>1 балл – единичное проявление показателя;<br/>1 балла – системное проявление показателя.</p> <p>Используя лист и протокол оценки (Приложение 1,2) и применяя балльную систему 0-2 оценивается проявление показателей уровней освоения компонентов деятельности.</p> | Текущая аттестация<br>Итоговый контроль | <p><i>Формы (Приложения 3):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устные опросы;</li> <li>• формализованное педагогическое наблюдение;</li> <li>• смотр знаний (текущий);</li> <li>• зачеты;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• открытые уроки;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• учебно-тренировочные семинары;</li> <li>• проектная исследовательская деятельность (защита проектов);</li> <li>• экологические экспедиции, экологические акции;</li> <li>• походы.</li> </ul> <p><i>Методы:</i><br/>общепедагогические и специфические методы физического воспитания.</p> <p><i>Диагностика:</i><br/>составлена на основе следующего документа: «Методика разработки</p> |
|   | выполняет предложенные педагогом задания на творческом уровне, выполняет нестандартные задания.                        |  |   |   |
|   | организует работу в малых детских и подростковых группах с принятием на себя ответственности за результат.             |  |   |   |
|   | участвует в проектной деятельности в процессе освоения программы «Спортивный туризм»                                   |  |   |   |
|   | <i>Сформированность компетенций самосовершенствования (Приложение 1):</i>  |  |   |   |
|   | участвует в работе детского жюри (судейской бригады) в соответствии с Положениями конкурсов, фестивалей, соревнований. |  |   |   |
| демонстрирует результаты профессионального роста (наличие дипломов, званий, разрядов, наград за |  |  |   |   |



|                           |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|
|                           | личные выступления)<br>корректирует свою деятельность в ходе образовательного процесса по освоению программы «Спортивный туризм» (самостоятельно проводит работу над ошибками). |   |   | Фондов оценочных средств Основной профессиональной образовательной программы на основе ФГОС», г. Екатеринбург, 2011 г. (автор: О.В. Темняткина, кандидат педагогических наук, доцент).<br><br>Оценочные материалы по учебному курсу представляют собой практико-ориентированные задания, которые носят проблемный, исследовательский характер (например, тесты; деловые игры: имитационные, операционные, ролевые; участие в походе, экологической экспедиции, соревнованиях и т.д.; публичная защита туристического маршрута в соответствии с занимаемой походной должностью и т.д.), где демонстрация приобретенного опыта, в свою очередь, является мотивацией и стимулом для обучающихся. |
| Метапредметные результаты | <i>Сформированность эмоционально-психологических компетенций (Приложение 1):</i>  | <i>Бальная система:</i><br>0 баллов – показатель не проявляется;<br>1 балл – единичное проявление показателя;<br>1 балла – системное проявление показателя. | Текущая аттестация<br>Итоговый контроль | <i>Формы (Приложения 3):</i><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• устные опросы;</li> <li>• формализованное педагогическое наблюдение;</li> <li>• смотр знаний (текущий);</li> <li>• зачеты;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• открытые уроки;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• учебно-тренировочные семинары;</li> </ul>  |
|                           | поддерживает атмосферу взаимопонимания, работает в коллективе и команде взаимодействует со всеми субъектами образовательного процесса.  |   |   |   |
|                           | проявляет стрессоустойчивость при публичных выступлениях (умение держаться на публике)  |   |   |   |
|                           |   | Используя лист и протокол оценки (Приложение 1,2) и применяя балльную систему   |   |   |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>проявляет такт, навыки культуры речи и поведения в соответствии с нормами поведения и внутреннего распорядка в соответствии с Правилами для обучающихся</p> |  | <p>0-2 оценивается проявление показателей уровней освоения компонентов деятельности.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектная исследовательская деятельность (защита проектов);</li> <li>• экологические экспедиции, экологические акции;</li> <li>• походы.</li> </ul>   |
| <p><i>Сформированность регулятивных компетенций (Приложение 1):</i></p>  |  |  |  | <p><i>Методы:</i><br/>общепедагогические и специфические методы физического воспитания.</p>  |
| <p>соблюдает нормы сохранения жизни и здоровья воспитанников и поведения на занятиях в соответствии с Правилами внутреннего распорядка</p>                     |  |  |  | <p><i>Диагностика:</i><br/>составлена на основе следующего документа: «Методика разработки Фондов оценочных средств Основной профессиональной образовательной программы на основе ФГОС», г. Екатеринбург, 2011 г. (автор: О.В. Темняткина, кандидат педагогических наук, доцент).</p>  |
| <p>принимает различные ролевые позиции (участник, наблюдатель, походные должности -капитан, завхоз, зав.снаряжением, медик, летописец, фотограф и т.д.).</p>   |  |  |  |  |
| <p>обеспечивает сохранность туристического снаряжения, оборудования и др.</p>  |  |  |  |  |
| <p><i>Сформированность социальных компетенций (Приложение 1):</i></p>  |  |  |  |  |
| <p>понимает значимость своей деятельности, проявляет к ней устойчивый интерес.</p>   |  |  |  |  |
| <p>использует в деятельности названия специальных терминов, понятий, условных обозначений в ходе образовательного процесса.</p>                                |  |  |  | <p>Оценочные материалы по учебному курсу представляют собой практико-ориентированные задания, которые носят проблемный, исследовательский характер (например, тесты; деловые игры; имитационные, операционные, ролевые; участие в походе, экологической экспедиции, соревнованиях и т.д.; публичная защита туристического маршрута в соответствии с занимаемой походной должностью и т.д.), где демонстрация приобретенного опыта, в</p> |

|                              |  |   |   |   |
|------------------------------|--|---|---|---|
|                              | <p>имеет свидетельства общественного признания успехов по спортивному туризму (грамоты, благодарности, публикации в СМИ и др.)</p> <p><i>Сформированность аналитических компетенций (Приложение 1):</i></p> <p>оценивает результаты своей деятельности на занятии по спортивному туризму в соответствии с критериями листа самооценки.</p> <p>оценивает результаты своего участия в походах, соревнованиях и т.д., систематизирует их посредством формирования личного портфолио в соответствии с заявленной структурой.</p> <p>анализирует деятельность других участников группы с целью корректировки своей и их деятельности.</p> |   |   | <p>свою очередь, является мотивацией и стимулом для обучающихся.</p>  |
| <b>Предметные результаты</b> | <p><i>Сформированность достаточного уровня физической подготовленности (Приложение 5)</i></p> <p>в части раздела «Специальная подготовка по спортивному туризму»</p> <p>раздела «Лыжная подготовка»</p> <p>раздела «Общая физическая подготовка»,</p> <p>а именно, выполнение нормативных</p>  | <p><i>Мониторинг физического развития обучающихся: система отслеживания состояния физического развития обучающегося, с целью оценивания физических качеств и развития ключевых компетенций у обучающихся (Приложение 4)</i></p> | <p>Входная диагностика</p> <p>Текущая аттестация</p> <p>Итоговый контроль</p> | <p><i>Формы (Приложение 4):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача нормативов, посредством выполнения контрольных упражнений.</li> </ul> <p><i>Методы:</i></p> <p>специфические методы физического воспитания.</p> <p><i>Диагностика:</i></p> <p>составлена на основе следующего документа: «Теория и методика физического воспитания и спорта», г. Москва, 2003 г. (авторы: Ж.К. Холодов –</p> |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | <p>требований по физической подготовленности в соответствии с индивидуальными, возрастными и гендерными особенностями</p>   | <p>Составление индивидуального паспорта физического здоровья и мониторинга по физической подготовленности обучающихся.<br/>Сдача нормативов.</p>  |   | <p>доктор педагогических наук, профессор, В.С.Кузнецов -кандидат педагогических наук, доцент).</p> <p>Оценочные материалы по учебному курсу представляют собой выполнение контрольных упражнений:<br/>бег 30 метров – определение скоростных физических качеств;<br/>прыжок в длину с места- определение скоростно-силовых физических качеств;<br/>челночный бег - определение координационных физических качеств;<br/>наклоны вперед из положения стоя - определение гибкости;<br/>б-минутный бег – определение выносливости.</p> |
|  | <p><i>Сформированность достаточного уровня знаний, умений и навыков в части разделов:</i><br/>«Походная подготовка»,<br/>«Спортивное ориентирование»,<br/>«Специальная подготовка по спортивному туризму»,<br/>а именно:<br/>- Знание основ туристического мастерства<br/>- Уметь пользоваться спортивной картой<br/>- Понимать, как пользоваться туристским снаряжением, ставить</p> | <p><i>Оценочное средство для текущей аттестации по учебной программе «Спортивный туризм» (Приложение 5).</i></p> <p>Оценка результата выполнения тестовых заданий: количество правильных ответов.</p> | <p>Входная диагностика<br/>Текущая аттестация<br/>Итоговый контроль</p> | <p><i>Формы (Приложения5):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестовые задания;</li> <li>• формализованное педагогическое наблюдение;</li> <li>• смотр знаний (текущий);</li> <li>• зачеты;</li> <li>• анкетирование;</li> <li>• открытые уроки;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• учебно-тренировочные семинары;</li> <li>• проектная исследовательская деятельность (защита проектов);</li> <li>• экологические экспедиции, экологические акции;</li> </ul>  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>палатки, укладывать рюкзак.-</p> <p>-Лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций</p> <p>-Преодолевать лыжные дистанции</p> <p>-Знать основные группы узлов.</p> <p>-Ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам.</p> <p>- Оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, обморожениях.</p> <p>- Командой преодолевать естественные и искусственные препятствия</p> <p>- Действовать в аварийных и экстремальных ситуациях похода с соблюдением мер безопасности.</p> <p>- Знать преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная</p> <p>- Правильно распределять силы в зависимости от параметров пешеходных дистанций.</p> |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● походы.</li> </ul> <p><i>Методы:</i><br/>общепедагогические и специфические методы физического воспитания.</p> <p><i>Диагностика:</i><br/>составлена на основе компилятивной мониторинговой системы.</p> <p>Оценочные материалы по учебному курсу представляют собой выполнение набора тестовых заданий за строго регламентированное время, который состоит из определенного количества вопросов, где, в свою очередь, для допуска к аттестации необходимо набрать определенное количество баллов.</p> |
|---|--|--|---|



## 2.4. Список литературы

### 2.4.1. Список литературы для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022) //"Собрание законодательства РФ", 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" // "Собрание законодательства РФ", 03.08.1998, N 31, ст. 3802,
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» // "Собрание законодательства РФ", 08.06.2015, N 23, ст. 3357
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" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) //Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 21.12.2020
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.09.2017
6. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016) //

Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>,  
29.08.2018

7. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 30.11.2018.
8. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 27.10.2020
9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722) // Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 09.12.2019.
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") // Документ опубликован не был.
11. 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» // <https://docs.cntd.ru/document/553265120>



#### **2.4.2Список литературы для родителей:**

1.Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999.- 64с.

2.Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.

3.Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед.училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. –Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.

4.Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму[Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.

5.Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка./ В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.

#### **2.5.3.Список литературы для детей:**

1.Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.

2.Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте/ А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001 - 80с.

3.Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций No 32/ В.Н.Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.

4.Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие/ Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.

5.Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.- метод.пособие / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.

6.Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру[Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.

7.Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» /Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.

9.Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 1.

## Приложение 1

Фонд оценочных средств сформированности компетенций обучающихся  
Лист  
оценки результатов сформированности компетенций обучающихся  
в соответствии с направлением деятельности  
дополнительного образования

| Компетенции                  | Компоненты деятельности<br>0 баллов – показатель не проявляется; 1 балл – единичное проявление показателя; 2 балла – оптимальное проявление показателя.    | Процедура оценки  | Методы оценки  |
|------------------------------|--|---|--|
| Эмоционально-психологическая | 1. поддерживает атмосферу взаимопонимания, работает в коллективе и команде взаимодействует со всеми субъектами образовательного процесса.                  | Анкетирование, ситуационные игры  | Анализ анкет, формализованное наблюдение                 |
|                              | 2. проявляет стрессоустойчивость при публичных выступлениях (умение держаться на публике)  |   |  |
|                              | 3. проявляет такт, навыки культуры речи и поведения в соответствии с нормами поведения и внутреннего распорядка в соответствии с Правилами для обучающихся |   |  |
| Регулятивная                 | 4. соблюдает нормы сохранения жизни и здоровья воспитанников и поведения на занятиях в соответствии с Правилами внутреннего распорядка                     | Сравнение продукта или процесса деятельности с эталоном. Процесс практической учебной деятельности в команде, группе. | Формализованное наблюдение в регламентированной ситуации |
|                              | 5. принимает различные ролевые позиции (организатор, ведущий, солист, участник, эксперт - наблюдатель)   |   |  |
|                              | 6. обеспечивает сохранность костюмов, реквизита, снаряжения, оборудования и др.  |   |  |
| Социальная                   | 7. понимает значимость своей деятельности, проявляет к ней устойчивый интерес.   | Процесс практической учебной деятельности в команде, группе   | Формализованное наблюдение в регламентированной ситуации |
|                              | 8. использует в деятельности названия <u>специальных</u> терминов, понятий, условных обозначений в ходе образовательного процесса.                         |   |  |
|                              | 9. имеет свидетельства общественного признания успехов по выбранному виду деятельности (грамоты, благодарности, публикации в СМИ и др.)                    |   |  |
|                              | 10. оценивает результаты своей   | Сравнение   | Формализо-   |

|                                   |  |   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|
|                                   | <p>деятельности на занятии в соответствии с критериями листа самооценки выбранного направления деятельности.</p> <p>11. оценивает результаты своего участия в конкурсе, олимпиады, соревнования, выставки и систематизирует их посредством формирования личного портфолио в соответствии с заявленной структурой</p> <p>12. анализирует деятельность других участников группы с целью корректировки своей деятельности и деятельности других участников.</p> | <p>продукта или процесса деятельности с эталоном. представление портфолио</p> | <p>важное наблюдение в регламентированной ситуации</p> |
| Компетенция самосовершенствования | <p>13. выполняет предложенные педагогом задания на творческом уровне, выполняет нестандартные задания.</p> <p>14. организует работу в малых детских и подростковых группах с принятием на себя ответственности за результат.</p> <p>15. участвует в проектной деятельности в процессе освоения образовательной программы по выбранному направлению деятельности</p>  | <p>Решение творческой задачи, выполнение проекта</p>                          | <p>Оценка по критериям</p>                             |
|                                   | <p>16. участвует в работе детского жюри (судейской бригады) в соответствии с Положениями конкурсов, фестивалей, соревнований.</p> <p>17. демонстрирует результаты профессионального роста (наличие дипломов, званий, разрядов, наград за личные выступления)</p> <p>18. корректирует свою деятельность в ходе образовательного процесса на основании выбранного направления деятельности (самостоятельно проводит работу над ошибками)</p>                   | <p>Процесс деятельности в регламентированной, заданной ситуации</p>           | <p>Оценка по критериям</p>                             |
|                                   | Дополнительные баллы (макс. - 2 балла)   |   |  |

## Приложение 2

**Протокол оценки результатов сформированности компетенций обучающихся  
в соответствии с направлением деятельности дополнительного образования  
Объединение \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ руководитель \_\_\_\_\_**

| Ф.И.О.                               | Показатели сформированности компетенций |  |  |              |  |  |            |  |  |               |  |  |            |  |  |                   |  |  | Итог | Уровень |
|--------------------------------------|---|--|--|--------------|--|--|------------|--|--|---------------|--|--|------------|--|--|-------------------|--|--|------|---------|
|                                      | Эмоционально-психологическая            |  |  | Регулятивная |  |  | Социальная |  |  | Аналитическая |  |  | Творческая |  |  | Самосовершеншение |  |  |      |         |
|                                      |   |  |  |              |  |  |            |  |  |               |  |  |            |  |  |                   |  |  |      |         |
|                                      |   |  |  |              |  |  |            |  |  |               |  |  |            |  |  |                   |  |  |      |         |
| Общая сумма по каждому показателю:   |   |  |  |              |  |  |            |  |  |               |  |  |            |  |  |                   |  |  |      |         |
| Итого по показателям (средний балл): |   |  |  |              |  |  |            |  |  |               |  |  |            |  |  |                   |  |  |      |         |

Итоговый балл сформированности компетенций у обучающегося:

36-30 баллов - высокий уровень,  
29-18 баллов - средний уровень,  
ниже 18 баллов - низкий уровень.

Итого по коллективу:

|         | Кол-во обучающихся | Процент |
|---------|--------------------|---------|
| Высокий |                    |         |
| Средний |                    |         |
| Низкий  |                    |         |

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022

### Приложение 3

#### Мониторинг личностного развития обучающихся к таблице «Динамика личностного развития обучающихся»

| Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры)                         | Критерии   | Степень<br>выраженности<br>оцениваемого<br>качества                             | Возможное<br>количество<br>баллов                              |    |
|--|--|---|--|----|
| 1  | 2  | 3   | 4  |    |
| <b>I. Организационно-волевые качества:</b><br><i>1. Терпение</i> | <i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности</i> | - терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;                                    | 1  |    |
|  |  | - терпения хватает больше, чем на ½ занятия;                                    | 5  |    |
|  |  | - терпения хватает на все занятие   | 10   |    |
|  | <i>2. Воля</i>   | <i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>              | - волевые усилия ребёнка побуждают извне;                      | 1  |
|  |  |   | - иногда – самим ребёнком;                                     | 5  |
|  |  |   | - всегда – самим ребёнком                                      | 10 |
|  | <i>3. Самоконтроль</i>   | <i>Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)</i> | - ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; | 1  |
|  |  |   | - периодически контролирует себя сам;                          | 5  |
|  |  |   | - постоянно контролирует себя сам                              | 10 |
| <b>II. Ориентационные качества:</b><br><i>1. Самооценка</i>      | <i>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i>   | - завышенная;   | 1  |    |
|  |  | - заниженная;   | 5  |    |
|  |  | - нормальная  | 10   |    |
|  | <i>2. Интерес к занятиям в детском объединении</i>   | <i>Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</i>          | - интерес к занятиям продиктован ребёнку извне;                | 1  |
|  |  |   | - интерес периодически поддерживается самим                    | 5  |

|  |  |  |                                  |
|--|--|--|----------------------------------|
|  |  | ребёнком;<br>- интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно  | 10                               |
| <b>III. Поведенческие качества:</b><br><i>1. Конфликтность</i> | <i>Общение со сверстниками, с педагогом.<br/>(дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)</i> | - отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость;<br>- реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто;<br>- пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован. | 1<br>5<br>10                     |
| <i>2. Тип сотрудничества.</i>                                  | <i>Способность принимать участие в общем деле.</i>   | - избегает принимать участие;<br>- подчиняется обстоятельствам;<br>- проявляет инициативу, творчество  | 1<br>5<br>10                     |
| <b>IV. Личностные достижения</b>                               | <i>Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.</i>                       | - учебные группы;<br>- школа;<br>- Центр детского творчества;<br>- город;<br>- округ;<br>- область;<br>- регион и т.д.   | 1<br>3<br>5<br>6<br>8<br>9<br>10 |

**Мониторинг физического развития обучающихся.  
Формы и методы оценки результатов**

Составление индивидуального паспорта физического здоровья и мониторинга по физической подготовленности обучающихся.  
Сдача нормативов, с целью оценивания физических качеств и развития ключевых компетенций у обучающихся.

**Система отслеживания состояния физического развития обучающегося (содержание паспорта)**

|   |                      |                      |                          |
|---|----------------------|----------------------|--------------------------|
| <b>ФИО</b>                                    | <b>Пол</b>           | <b>Дата рождения</b> |                          |
| <b>Наименование образовательной программы</b> |                      |                      |                          |
| <b>Наименование коллектива</b>                |                      |                      | <b>Возрастная группа</b> |
| <b>Год обучения</b>                           | год 2021-2022        | группа/год обучения  | возраст                  |
|   | год 2022-2023 и т.д. | группа/год обучения  | возраст                  |

**Группа здоровья**

| Показатели         |                                | Группа/год обучения |  |  | Группа/год обучения |  |  | Примечание |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|--|--|---------------------|--|--|------------|
| Антропометрические | Рост                           |                     |  |  |                     |  |  |            |
|                    | Вес                            |                     |  |  |                     |  |  |            |
| Гемодинамические   | Давление                       |                     |  |  |                     |  |  |            |
|                    | Пульс                          |                     |  |  |                     |  |  |            |
|                    | Частота дыхательных сокращений |                     |  |  |                     |  |  |            |

**Уровень физической подготовленности обучающегося**

| №  | Физические качества | Контрольные упражнения | Группа/год обучения |  | Группа/год обучения |  | Развитие ключевых компетенций |
|----|---------------------|------------------------|---------------------|--|---------------------|--|-------------------------------|
| 1. | Скоростные          | Бег 30 м.              |                     |  |                     |  | Принятие быстрых решений.     |


























|    |                   |                                   |  |  |  |  |  |
|----|-------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2. | Силовые           | Подтягивание.                     |  |  |  |  | Развитие целеустремленности.<br>Преодоление жизненных трудностей через силовое усилие над собой.<br>Развитие толерантности.                                  |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см.       |  |  |  |  | Развитие целеустремленности.<br>Преодоление страха.  |
| 4. | Координационные   | Челночный бег, 3*10 м.            |  |  |  |  | Ориентировка в жизненном пространстве (выбор жизненных приоритетов: вычленение из множества самого главного и т.д.)  |
| 5. | Гибкость          | Наклоны вперед из положения стоя. |  |  |  |  | Развитие «гибкости» при взаимодействии с людьми (приспособление к быстро изменяющимся событиям, ситуациям).  |
| 6. | Выносливость      | 6-минутный бег.                   |  |  |  |  | Стрессоустойчивость.<br>Умение довести начатое дело до конца.<br>Преодоление жизненных трудностей через силовое усилие над собой.<br>Развитие толерантности. |

### Уровень физической подготовленности обучающихся 12-13 лет









































| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень    |         |            |            |         |            |
|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
|                        |                               |              | Мальчики   |         |            | Девочки    |         |            |
|                        |                               |              | Низкий     | Средний | Высокий    | Низкий     | Средний | Высокий    |
| Скоростные             | Бег 30м,сек.                  | 11           | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|                        |                               | 12           | 6 - "      | 5,8-5,4 | 4,9 - "    | 6,3 - "    | 6,0-5,4 | 5 - "      |
|                        |                               | 13           | 5,9 - "    | 5,6-5,2 | 4,8 - "    | 6,2 - "    | 6,2-5,5 | 5 - "      |

|                   |  |    |             |           |             |             |           |             |           |
|-------------------|--|----|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
|                   |  | 14 | 5,8 - "-    | 5,5-5,1   | 4,7-"-      | 6,1-"-      | 5,9-5,4   | 4,9 - "-    |           |
|                   |  | 15 | 5,5 - "-    | 5,3-4,9   | 4,5 - "-    | 6-"-        | 5,8-5,3   | 4,9 - "-    |           |
| Координационные   | Челночный бег<br>3x10м,сек.  | 11 | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7-9,3   | 8,9 и ниже  |           |
|                   |  | 12 | 9,3 - "-    | 9,0-8,6   | 8,3 - "-    | 10-"-       | 9,6-9,1   | 8,8 - "-    |           |
|                   |  | 13 | 9,3 - "-    | 9,0-8,6   | 8,3 - "-    | 10-"-       | 9,5-9,0   | 8,7 - "-    |           |
|                   |  | 14 | 9-"-        | 8,7-8,3   | 8-"-        | 9,9 - "-    | 9,4-9,0   | 8,6 - "- ,  |           |
|                   |  | 15 | 8,6 - "-    | 8,4-8,0   | 7,7 - "-    | 9,7 - "-    | 9,3-8,8   | 8,5 - "-    |           |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см   | 11 | 140 и выше  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и выше  | 150-175   | 185 и выше  |           |
|                   |  | 12 | 145 - "-    | 165-180   | 200 - "-    | 135 - "-    | 155-175   | 190-"-      |           |
|                   |  | 13 | 150-"-      | 170-190   | 205 - "-    | 140-"-      | 160-180   | 200 - "-    |           |
|                   |  | 14 | 160-"-      | 180-195   | 210-"-      | 145 - "-    | 160-180   | 200 - "-    |           |
|                   |  | 15 | 175-"-      | 190-205   | 220 - "-    | 155-"-      | 165-185   | 205 - "-    |           |
| Выносливость      | 6-минутный бег ,м  | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше  | 850-1000  | 1100 и выше |           |
|                   |  | 12 | 950 - "-    | 1100-1200 | 1350 - "-   | 750 - "-    | 900-1050  | 1150-"-     |           |
|                   |  | 13 | 1000 - "-   | 1150-1250 | 1400 - "-   | 800 - "-    | 950-1100  | 1200 - "-   |           |
|                   |  | 14 | 1050-"-     | 1200-1300 | 1450-"-     | 850 - "-    | 1000-1150 | 1250 - "-   |           |
|                   |  | 15 | 1100-"-     | 1250-1350 | 1500-"-     | 900 - "-    | 1050-1200 | 1300-"-     |           |
| Гибкость          | Наклон вперед из положения стоя, см                                | 11 | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8-10      | 15 и выше   |           |
|                   |  | 12 | 2 - "-      | 6-8       | 10 - "-     | 5 - "-      | 9-11      | 16 - "-     |           |
|                   |  | 13 | 2 - "-      | 5-7       | 9 - "-      | 6 - "-      | 10-12     | 18 - "-     |           |
|                   |  | 14 | 3 - "-      | 7-9       | 11 - "-     | 7 - "-      | 12-14     | 20 - "-     |           |
|                   |  | 15 | 4 - "-      | 8-10      | 12 - "-     | 7 - "-      | 12-14     | 20 - "-     |           |
| Силовые           | Подтягивание на высокой перекладине из вися. кол-во раз (мальчики) | 11 | 1           | 4-5       | 6 и выше    | -           | -         | -           |           |
|                   |  | 12 | 1           | 4-6       | 7 - "-      | -           | -         | -           |           |
|                   |  | 13 | 1           | 5-6       | 8 - "-      | -           | -         | -           |           |
|                   |  | 14 | 2           | 6-7       | 9 - "-      | -           | -         | -           |           |
|                   |  | 15 | 3           | 7-8       | 10 - "-     | -           | -         | -           |           |
|                   | На низкой перекладине из вися лежа. кол-во раз (девочки)           | 11 | -           | -         | -           | -           | 4 и ниже  | 10-14       | 19 и выше |
|                   |  | 12 | -           | -         | -           | -           | 4 - "-    | 11-15       | 20 - "-   |
|                   |  | 13 | -           | -         | -           | -           | 5 - "-    | 12-15       | 19 - "-   |
|                   |  | 14 | -           | -         | -           | -           | 5 - "-    | 13-15       | 17 - "-   |
|                   |  | 15 | -           | -         | -           | -           | 5 - "-    | 12-13       | 16 - "-   |

Раздел «Спортивное ориентирование»

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>1</b> Выберите один из двух вариантов и переместитесь в клетку с соответствующим номером, начиная с №2.</p>  | <p><b>2</b> <br/>Яма → 8<br/>Гора → 15</p>  | <p><b>3</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 5.</p>   | <p><b>4</b> Отлично, дальше: <i>промоина</i><br/> → 7<br/> → 20</p>   | <p><b>5</b> Хорошо, дальше: <i>холм с крутым северо-восточным склоном</i><br/> → 13<br/> → 3</p> |
| <p><b>6</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 8.</p>   | <p><b>7</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 4.</p>   | <p><b>8</b> Правильно, дальше: <i>воронка</i><br/> → 25<br/> → 6</p> | <p><b>9</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 25.</p>   | <p><b>10</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 14.</p>   |
| <p><b>11</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 29.</p>   | <p><b>12</b> Хорошо, дальше: <i>Холм, вытянут в направлении запад-восток с крутым южным склоном. Имеет две одинаковые вершины.</i><br/> → 24<br/> → 16</p> | <p><b>13</b> Хорошо, дальше:<br/><br/>Подъем → 21<br/>Спуск → 29</p>  | <p><b>14</b> Хорошо, дальше: <i>седловина</i><br/> → 10<br/> → 30</p> | <p><b>15</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 2.</p>  |
| <p><b>16</b> Хорошо, дальше: <i>какая гора выше?</i><br/> → 19<br/> → 18</p> | <p><b>17</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 19.</p>   | <p><b>18</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 16.</p>   | <p><b>19</b> Хорошо, дальше:<br/><br/>Подъем → 22<br/>Спуск → 17</p>   | <p><b>20</b> Правильно, дальше:<br/><br/>Выступ → 5<br/>Ступень → 28</p>  |
| <p><b>21</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 13.</p>   | <p><b>22</b> Правильно. Конец задания</p>  | <p><b>23</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 27.</p>   | <p><b>24</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 12.</p>  | <p><b>25</b> Хорошо, дальше:<br/><br/>Лощина → 14<br/>Выступ → 9</p>  |
| <p><b>26</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 30.</p>   | <p><b>27</b> Хорошо, дальше:<br/><br/> → 12<br/> → 23</p>           | <p><b>28</b> Неправильно. Вернитесь к номеру 20.</p>   | <p><b>29</b> Отлично, дальше:<br/> → 11<br/> → 27</p>             | <p><b>30</b> Хорошо, дальше:<br/><br/>Проход → 4<br/>Терраса → 26</p>   |

Подберите профиль к графическому изображению рельефа.

|   |  |
|---|--|
| <p>1</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>         | <p>6</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>          |
| <p>2</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>         | <p>7</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>          |
| <p>3</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>      | <p>8</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>       |
| <p>4</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>9</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p>  |
| <p>5</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> | <p>10</p>  <p>а </p> <p>б </p> <p>в </p> |

Тест по теме «Ориентирование на местности»

1. Что такое горизонт? А) вся земная поверхность.

Б) вся земная поверхность, которую мы видим на открытой местности.

**2. Сколько основных сторон горизонта? А) 3 Б) 4 В) 2**

**3. Азимут может меняться от:**

А)  $0^{\circ}$ - $180^{\circ}$  .Б)  $0^{\circ}$ - $360^{\circ}$  В). $0^{\circ}$ - $300^{\circ}$ . Г) $90^{\circ}$ - $270^{\circ}$ . Д) $45^{\circ}$ - $315^{\circ}$

**4. Где встает солнце?**

А) на юге Б) на севере В) на востоке

**5. Умение определять стороны горизонта:**

А) Визирование. Б) Нивелирование. В) Ориентирование. Г) Измерение Д). Съемка

**6. Прибор, с помощью которого в любое время дня и ночи определяют правильное направление пути это?**

А) азимут Б) компас В) термометр

**7. Сторона горизонта, имеющая азимут  $225^{\circ}$ :**

А) Север. Б) Северо-запад. В) Юго-запад Г) Восток. Д) Северо-восток

**8. В каком направлении возвращаются покорители Северного полюса:**

А) Восточном. Б) Западном. В) Южном. Г) Северном.

**9) Учащиеся возвращаются от луга, расположенного на западе от школы в направлении:**

А) Южном Б) Восточном В) Юго-восточном Г) Юго-западном Д) Западном

### **Раздел «Походная подготовка»**

**1. Основное направление в работе по безопасности похода:**

А) соблюдение режима дня;

Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;

В) словесные предупреждения;

Г) призывы и назидания.

**2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:**

А) неблагоприятные метеорологические условия;

Б) недостаток снаряжения;

В) слабая дисциплина в группе.

**3. Дисциплина в походе - это**

А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;

Б) делать только то, что нравится мне;

В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

**4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:**

А) руководитель похода;

Б) родители;

В) милиция;

Г) сами туристы.

**5. Слабая дисциплина в группе может привести к:**

А) чрезвычайной ситуации;

Б) перемене погоды;

В) появлению диких животных.

**6. Травма – это:**

А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;

Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;

В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

**7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:**

А) отставание от группы;

Б) опоздание к приёму пищи;

В) самовольные действия туристов.

**8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:**

А) хорошо знать маршрут;

Б) взять с собой необходимое количество продуктов;

В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным.

**9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:**

А) знать наиболее интересные места;

Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;

В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

**10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:**

А) он выписал справку;

Б) определить состояние своего здоровья;

В) успокоить родителей.

**11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:**

А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;

Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;

В) чтобы было веселее.

**12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:**

А) внимание снижается, а реакция не изменяется;

Б) реакция снижается, а внимание усиливается;

В) внимание и реакция снижается.

**13. Главная цель похода:**

А) объединяет и сплачивает группу;

Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;

В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

| <b>Вид туризма</b> | <b>Определение.</b>  |
|--------------------|--|
| Пеший туризм       | Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий |
| Водный туризм      | Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство                  |
| Горный туризм      | Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах   |
| Конный туризм      | Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности  |
| Спелеотуризм       | Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи   |
| Лыжный туризм      | Путешествия по естественным подземным полостям с   |

|                 |   |
|-----------------|---|
|                 | преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения   |
| Велотуризм      | Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения   |
| Парусный туризм | Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море |



## Раздел «Специальная подготовка по спортивному туризму»

### 1. О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: \_\_\_\_\_

### 2. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

|                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река           | 5. Скалы         | 8. Болото   |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом  |
| 3. Снежный склон  | 7. Ледник        | 10. Снежник |
| 4. Курумник       |                  |             |

### 3. Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

| По форме:                                | По наполнителю:  |
|--|--|
| «Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон». | Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер». |

### 4. Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм                                      б) 8-9 мм                                      в) 10-12 мм

### 5. Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: \_\_\_\_\_

### 6. Что является двойной веревкой.

- а) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- б) две отдельные веревки;
- в) все перечисленное.

**7. Где могут применяться карабины без муфт**

- а) для организации промежуточных точек страховки;
- б) для транспортировки груза
- в) для организации страховки (самоохранки)

**8. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах.**

- а) при выполнении страховки
- б) при работе с сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил
- в) спуск по наклонной навесной переправе г) при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.

**9. В качестве чего могут быть использованы зажимы**

- а) в качестве средства для организации движения по перилам
- б) в качестве элемента подключения полиспаста к натягиваемой веревке при организации перил
- в) для организации самоохранки при подъеме и спуске по перилам.

**10. Можно ли соединять беседку и грудной пояс ИСС карабином.**

- а) нет, только основной веревкой
- б) да, если его прочность во всех направлениях 2200 кг
- в) можно стропой
- г) на усмотрение главного судьи