

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения Свердловской области

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
протокол № 5 от 25.05.2023

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 603- д от 25.05.2023

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше

Срок реализации: 2 года

Согласовано:
Начальник регионального центра
детско-юношеского туризма
и краеведения Свердловской области
И.Н. Шинкаренко

Автор - составитель программы:
Антуганова М.С., тренер-преподаватель

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Роль дополнительного образования ребёнка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребёнка – психические, физические, интеллектуальные. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Туризм» соответствует туристско–краеведческой направленности и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ.

- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи».

- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи».

Актуальность программы. В настоящее время проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья находится в центре внимания как со стороны государства, так и общественного движения. Социализация детей с интеллектуальными нарушениями затруднена в связи с отсутствием у них

навыков межличностного общения в среде людей, не имеющих ментальных нарушений. Привлечение лиц с умственной отсталостью к занятиям физической культурой и спортом является одним из эффективных средств этого процесса. Органические нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Новизна программы. В программе «Туризм» объединены несколько смежных видов спорта, таких как ориентирование, туризм и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития подростков как необходимого условия их продуктивной социализации.

Отличительные особенности программы.

По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. Стартовый уровень знакомит обучающихся с программой, выявляет их первоначальные способности и возможности. После изучения базового уровня обучающиеся смогут принять участие в соревнованиях легкого уровня.

Адресат программы. Программа адресована детям с ограниченными возможностями здоровья от 9 лет и старше, имеющим диагноз согласно МКБ– 10 «Умственная отсталость легкой степени» (F70), не имеющим специальной спортивной подготовки.

Термином «умственная отсталость» обозначается необратимое состояние недоразвития и искажённого развития психики с ведущими признаками недостаточности высших познавательных функций, стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребёнка и качественные изменения всей психики и личности в целом, возникающие на основе органического поражения центральной нервной системы. Умственная отсталость является специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определённым уровнем функционирования центральной нервной системы. Интеллектуальный дефект у этих детей проявляется в первую очередь нарушениями мышления: тугоподвижностью, стереотипностью, неспособностью к отвлечению. Внимание характеризуется недостаточной произвольностью и целенаправленностью, сужением объёма, трудностью сосредоточения, а также переключения. У умственно отсталых обучающихся всегда имеется недоразвитие эмоционально-волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов,

недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений их к деятельности. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большой степени зависит от системы воспитания и обучения.

У данного контингента ориентировочный IQ составляет 50-69. Наблюдаются нарушения в развитии основных двигательных качеств:

- отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-30%;
- выносливости динамического характера на 2-4%;
- быстроты движений на 10-20%;
- гибкости и подвижности в суставах на 10-20%;
- нарушение точности в движениях;
- грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий;
- низкий уровень развития функций равновесия;
- ограничение амплитуды движения в беге, прыжках, метаниях;
- отсутствие легкости и плавности в движениях;
- напряженность и скованность движений.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 12 человек.

Форма обучения – сочетание очной, очно–заочной форм образования с применением дистанционных образовательных технологий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17, п.2.) с преобладанием очной.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения по 216 часов каждый год. Учебные занятия проводятся очно 2 дня в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в зале, на пришкольной территории. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: формирование у обучающихся представления о туризме в процессе приобщения их к туристской деятельности

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение знаний в области туризма, скалолазания и ориентирования;
- обучение правильному выполнению комплекса физических упражнений;
- обучения использования компаса;
- обучение туристским узлам и работе с веревкой;
- обучение установки палатки.

Развивающие:

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;

- развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
- улучшение физических показателей детей;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;
- развитие способности корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- развитие способности оценить правильность выполняемой учебной задачи;
- развитие способности ориентироваться в окружающем пространстве.

Воспитательные:

- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению правил индивидуального и группового безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- формирование морально–этических норм спортивного поведения.

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
Стартовый уровень					
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
2.	Начальная общая физическая подготовка	-	6	6	Контрольные упражнения
3.	Начальная специальная физическая подготовка	-	6	6	Контрольные упражнения
4.	Введение в программу	7	5	12	Опрос, исходная диагностика осведомленности, выполнение упражнений
4.1	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития.	3	1	4	Устный опрос
4.2	Узлы	1	3	4	Вязка узлов
4.3	Электронная отметка – XXI век!	3	1	4	Устный опрос
Базовый уровень					
5.	Основы гигиены и первая помощь	4	2	6	
5.1	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	2	-	2	Составление комплекса гимнастических упражнений для утренней разминки
5.2	Основные приемы оказания первой помощи.	2	2	4	Выполнение заданий

6.	Основы туристско-спортивной подготовки	15	42	57	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
6.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	2	1	3	Устный опрос
6.2	Личное и групповое снаряжение.	4	2	6	Подгонка снаряжения, маркировка веревки
6.3	Тактика прохождения дистанций.	6	9	15	Прохождение дистанций
6.4	Техника преодоления препятствий.	3	30	33	Прохождение этапов
7.	Ориентирование на местности	24	12	36	Выполнение тренировочных упражнений
7.1	Основы топографии и картографии.	9	6	15	Рисовка карты
7.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования.	12	6	18	Опрос по топографическим знакам
7.3	Краткие сведения и правила по ориентированию на местности	3	-	3	Устный опрос
8.	Маршруты	9	9	18	Выполнение заданий
8.1	Туризм в России.	6	-	6	Устный опрос
8.2	Техника безопасности в походе.	6	-	6	Устный опрос
8.3	Личное и групповое туристское снаряжение	3	3	6	Сбор снаряжения личного и группового
9.	Общая физическая подготовка	-	36	36	Выполнение заданий, сдача нормативов
10.	Специальная физическая подготовка	3	30	33	Выполнение упражнений
10.1	Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.	3	15	18	Выполнение упражнений
10.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	-	15	15	Выполнение упражнений
	Итого:	61	155	216	

Содержание учебного плана первого года обучения.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Физическая подготовка юного спортсмена. Общее представление о туризме. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма для занятий спортом. Правила поведения в зале и на занятиях. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Практика. Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и координации движений. Подвижные игры.

– Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, выпады на каждый шаг, в полуприседе и в приседе; бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с изменением направления по хлопку, спиной вперед.

– Подвижные игры: подвижные игры на внимание; подвижные игры с бегом и ходьбой; подвижные игры на развитие глазомера.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Для развития специальных физических качеств применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку всех групп мышц: упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения для мышц рук. Входной контроль.

Раздел 4. Введение в программу.

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

4.1. Спортивный туризм, ориентирование, история развития.

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. История возникновения и развития скалолазания. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования.

4.2. Узлы.

Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании: проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

4.3. Электронная отметка – XXI век!

Теория: Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTident ЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

Раздел 5. Основы гигиены и первая помощь.

5.1. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления

алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

5.2. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

Раздел 6. Основы туристско-спортивной подготовки.

6.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

6.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

6.3 Тактика прохождения дистанций.

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму.

6.4. Техника преодоления препятствий.

Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практика: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъём, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Раздел 7. Ориентирование на местности.

7.1. Основы топографии и картографии.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая. Условные знаки карты. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта.

Практика: Глазомерная съемка учебного класса.

7.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения работы с компасом.

7.3. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности

Теория: Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

Раздел 8. Маршруты

8.1. Туризм в России.

Теория: Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.

8.2. Техника безопасности в походе.

Теория: Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

8.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение. Требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика: Работа с групповым снаряжением. Распределение снаряжения между участниками.

Раздел 9. Начальная общая физическая подготовка.

Практика. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения

для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Раздел 10. Начальная специальная физическая подготовка.

10.1. Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Метание различных предметов.

10.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъемов. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
Базовый уровень					
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	6	36	42	Выполнение упражнений, заданий
1.1	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.	3	-	3	Устный опрос
1.2	Туристская подготовка.	12	27	39	Прохождение этапов и дистанций
2.	Ориентирование на местности	8	28	36	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций
2.1	Основы спортивного ориентирования	24	9	33	Рисовка топографических знаков

2.2	Спортивный инвентарь ориентировщика.	2	1	3	Составления перечня снаряжения для соревнований
3.	Туристский быт	21	18	39	Опрос, выполнение упражнений. Тест
3.1	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	15	15	30	Сбор палатки, рюкзака
3.2	Костры	9	-	9	Устный опрос
4.	Общая физическая подготовка	-	51	51	Выполнение заданий, сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	-	48	48	Выполнение упражнений
5.1	Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.	-	24	24	Выполнение упражнений, сдача нормативов
5.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика.	-	24	24	Выполнение упражнений, сдача нормативов
	Итого:	35	181	216	

Содержание учебного плана второго года обучения.

Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1 . Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Туристская подготовка.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил.

Раздел 2. Ориентирование на местности.

2.1. Основы спортивного ориентирования

Теория: Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту.

Практика: Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени.

2.2. Спортивный инвентарь ориентировщика.

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Раздел 3. Туристский быт.

3.1. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Теория: Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Установка и сбор палатки.

3.2. Костры.

Теория: Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

5.1. Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах.

5.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;
- умение организовать сотрудничество;
- усвоение морально-этических норм спортивного поведения.

Предметные:

- правильное выполнение физических упражнений;
- умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;
- умение правильно завязывать туристские узлы;
- умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;

- умение пользоваться компасом;
- знание знаков ориентирования, умение их прочесть;
- умение правильно устанавливать палатку;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные:

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность к ориентации в окружающем пространстве;
- потребность в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;
- инициативность, самостоятельность;
- способность к тактическому мышлению (гибкость, оперативность);
- умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		Формы контроля
		1 год	2 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию		
2.	Количество учебных недель	36	36	
3.	Количество учебных дней	72	72	
4.	Количество часов в неделю	6	6	
5.	Количество часов на учебный год	216	216	
6.	Количество недель в I полугодии	13	13	
7.	Количество недель во II полугодии	23	23	

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	2	групповая	3	Теоретическая подготовка	Беседа, опрос
2	октябрь	4	групповая	3	Теоретическая подготовка	Беседа, опрос
3	октябрь	9	групповая	3	Начальная общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
4	октябрь	11	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
5	октябрь	16	групповая	3	Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития. Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
6	октябрь	18	групповая	3	Узлы. Начальная специальная физическая подготовка	Вязка узлов. Выполнение упражнений
7	октябрь	23	групповая	3	Узлы. Начальная специальная физическая подготовка	Вязка узлов. Выполнение упражнений
8	октябрь	25	групповая	3	Электронная отметка –XXI век! Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
9	октябрь	30	групповая	3	Электронная отметка –XXI век! Начальная специальная физическая подготовка	Устный опрос. Выполнение упражнений
10	Ноябрь	1	групповая	3	Начальная общая физическая подготовка	Контрольные упражнения

11	Ноябрь	8	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Общая физическая подготовка	Разучивание комплекса гимнастических упражнений, выполнение заданий
12	Ноябрь	13	групповая	3	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание. Общая физическая подготовка	Разучивание комплекса гимнастических упражнений, выполнение заданий
13	Ноябрь	15	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи.	Выполнение заданий
14	Ноябрь	20	групповая	3	Основные приемы оказания первой помощи. Общая физическая подготовка	Выполнение заданий и упражнений
15	Ноябрь	22	групповая	3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	Устный опрос
16	Ноябрь	27	групповая	3	Личное и групповое снаряжение.	Подгонка снаряжения, маркировка веревки
17	Ноябрь	29	групповая	3	Личное и групповое снаряжение.	Подгонка снаряжения, маркировка веревки
18	Декабрь	4	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
19	Декабрь	6	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
20	Декабрь	11	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
21	Декабрь	13	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений

22	Декабрь	18	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
23	Декабрь	20	групповая	3	Тактика прохождения дистанций. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	Прохождение дистанций, выполнение упражнений
24	Декабрь	25	групповая	3	Тактика прохождения дистанций.	Прохождение дистанций
25	Декабрь	27	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
26	Январь	8	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
27	Январь	10	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
28	Январь	15	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
29	Январь	17	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
30	Январь	22	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
31	Январь	24	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
32	Январь	29	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
33	Январь	31	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
34	Февраль	5	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений

35	Февраль	7	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
36	Февраль	12	групповая	3	Техника преодоления препятствий. Специальная физическая подготовка	Прохождение этапов, выполнение упражнений
37	Февраль	14	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
38	Февраль	19	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
39	Февраль	21	групповая	3	Техника преодоления препятствий.	Прохождение этапов
40	Февраль	26	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
41	Февраль	28	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
42	Март	4	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
43	Март	6	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
44	Март	11	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
45	Март	13	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
46	Март	18	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
47	Март	20	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
48	Март	25	групповая	3	Основы топографии и картографии.	Рисовка карты
49	Март	27	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
50	Апрель	1	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
51	Апрель	3	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
52	Апрель	8	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений

53	Апрель	10	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
54	Апрель	15	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
55	Апрель	17	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
56	Апрель	22	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
57	Апрель	24	групповая	3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Специальная физическая подготовка ориентировщика	Опрос по топографическим знакам, выполнение упражнений
58	Апрель	29	групповая	3	Специальная физическая подготовка ориентировщика	Выполнение упражнений
59	Май	6	групповая	3	Краткие сведения и правила по ориентированию на местности	Устный опрос
60	Май	8	групповая	3	Специальная физическая подготовка ориентировщика	Выполнение упражнений
61	Май	13	групповая	3	Туризм в России.	Устный опрос
62	Май	15	групповая	3	Туризм в России.	Устный опрос
63	Май	20	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
64	Май	22	групповая	3	Техника безопасности в походе.	Устный опрос
65	Май	27	групповая	3	Техника безопасности в походе.	Устный опрос
66	Май	29	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
67	Июнь	3	групповая	3	Личное и групповое туристское снаряжение	Сбор снаряжения личного и группового

68	Июнь	5	групповая	3	Личное и групповое туристское снаряжение	Сбор снаряжения личного и группового
69	Июнь	10	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
70	Июнь	12	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
71	Июнь	17	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений
72	Июнь	19	групповая	3	Общая физическая подготовка	Выполнение упражнений

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия (групповая, индивидуальная)	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	октябрь	2	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
2	октябрь	4	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
3	октябрь	9	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
4	октябрь	11	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
5	октябрь	16	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
6	октябрь	18	индивидуальная	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
7	октябрь	23	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
8	октябрь	25	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
9	октябрь	30	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Общая физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий, сдача нормативов.
10	Ноябрь	1	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.

11	Ноябрь	8	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
12	Ноябрь	13	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
13	Ноябрь	15	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
14	Ноябрь	20	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
15	Ноябрь	22	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
16	Ноябрь	27	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
17	Ноябрь	29	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта. Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений, заданий.
18	Декабрь	4	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
19	Декабрь	6	групповая	3	Спортивный туризм, как вид спорта.	Выполнение упражнений, заданий.
20	Декабрь	11	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
21	Декабрь	13	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
22	Декабрь	18	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
23	Декабрь	20	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
24	Декабрь	25	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
25	Декабрь	27	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
26	Январь	8	групповая	3	Туристский быт.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.

27	Январь	10	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
28	Январь	15	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
29	Январь	17	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
30	Январь	22	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
31	Январь	24	групповая	3	Туристский быт. Общая физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест. Сдача нормативов.
32	Январь	29	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
33	Январь	31	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
34	Февраль	5	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
35	Февраль	7	групповая	3	Туристский быт. Специальная физическая подготовка.	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
36	Февраль	12	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
37	Февраль	14	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
38	Февраль	19	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
39	Февраль	21	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
40	Февраль	26	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
41	Февраль	28	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
42	Март	4	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
43	Март	6	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
44	Март	11	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.

45	Март	13	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
46	Март	18	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
47	Март	20	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
48	Март	25	групповая	3	Ориентирование на местности.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций.
49	Март	27	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
50	Апрель	1	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
51	Апрель	3	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
52	Апрель	8	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
53	Апрель	10	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
54	Апрель	15	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
55	Апрель	17	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
56	Апрель	22	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
57	Апрель	24	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.

58	Апрель	29	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
59	Май	6	групповая	3	Ориентирование на местности. Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций. Сдача нормативов.
60	Май	8	групповая	3	Ориентирование на местности. Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, упражнений, решение проблемных ситуаций.
61	Май	13	групповая	3	Ориентирование на местности. Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, упражнений, решение проблемных ситуаций.
62	Май	15	групповая	3	Ориентирование на местности. Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, упражнений, решение проблемных ситуаций.
63	Май	20	групповая	3	Ориентирование на местности. Специальная физическая подготовка.	Выполнение заданий, упражнений, решение проблемных ситуаций.
64	Май	22	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
65	Май	27	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
66	Май	29	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
67	Июнь	3	групповая	3	Общая физическая подготовка.	Выполнение заданий, сдача нормативов.
68	Июнь	5	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
69	Июнь	10	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.
70	Июнь	12	групповая	3	Специальная физическая подготовка.	Выполнение упражнений.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Материально–техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт
2.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
3.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
4.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт
5.	Карабин туристский автомат	20-40 шт
6.	Каска защитная	10-15 шт
7.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
8.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт
9.	Секундомер электронный	2-6 шт
10.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
11.	Карты топографические учебные	Комплект
12.	Карты топографические спортивные	Комплект
13.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
14.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
15.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
16.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов
17.	Палатка	1 шт.

Информационное обеспечение.

1. Туризм спортивный в Москве и России: официальный сайт. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
2. Правила вида спорта “спортивный туризм”. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
3. Страховка и самостраховка. URL: http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086 (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
4. Виды электронной отметки. URL: <https://spbof.ru/ru/russian/35-news/68-emit-sfr-sportident-a-kakie-eshchjo-byvayut-vidy-elektronnoj-otmetki> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
5. Тест по ориентированию. URL: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
6. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения. URL: <https://konstruktortestov.ru/test-14453> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется тренерами-преподавателями отделения туризма и краеведения ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» имеющими подготовку по спортивному туризму не ниже «Кандидата в мастера спорта», либо прошедшие подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», судейскую подготовку не ниже спортивного судьи 3 категории.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

3.1. Формы аттестации.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития умственно отсталых детей, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы (Приложение 3).

- Входной контроль осуществляется после прохождения стартового уровня по нормативам общей физической подготовки (октябрь) в первый год обучения. На втором году обучения входной контроль предполагает сдачу нормативов по общей физической подготовке, а также проверку остаточных знаний по спортивному туризму и ориентированию (Приложение 1).

- Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно–тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу.

- Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

- Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (май) по нормативам входного контроля для отслеживания динамики результатов на начало и конец учебного года. Результат указывается в диагностической карте мониторинга в разделе Общая физическая подготовка (Приложение 2).

3.2.Оценочные материалы.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используются диагностические карты мониторинга (Приложение 2). Результат фиксируется в диагностической карте мониторинга в виде учета индивидуального результата каждого обучающегося.

Результат освоения АДОП обучающимся:

- 0 – 8 баллов – низкий уровень;
- 9 – 16 баллов – средний уровень;
- 17 – 21 балл – высокий уровень.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» строится на следующих основополагающих принципах:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение применению теории и практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности*: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально-волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. Технология дифференцированного обучения механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. Технология игровой деятельности. Основной целью данной технологии является обеспечение лично–деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе

данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно–гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

Каждое занятие состоит из нескольких частей:

Вводная часть .

Задачи вводной части тренировки:

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники избранного модуля.

Подготовительная часть.

Любая работа – будь то на площадке, в тренировочном зале, в бассейне либо на стадионе, без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть.

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техник;
- освоение элементов тактики;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

– упражнения с ракеткой и мячом, упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительная часть.

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Эта работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – послетренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Для улучшения восприятия умственно отсталых детей следует отнести показ упражнений, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативная литература.

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: непосредственный.

2. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: непосредственный.

3. Концепция развития дополнительного образования детей: Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р. – Текст: непосредственный.

4. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 №41. – Текст: непосредственный.

5. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. – Текст: непосредственный.

6. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», утвержденный приказом от 14.05.2020 №269-д. – Текст: непосредственный.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. – Текст: непосредственный.

8. Федеральные государственные требования. – Текст: непосредственный.

9. «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»: Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011. – Текст: непосредственный.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). – Текст: непосредственный.

Специальная литература.

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. Часть 1. - Воронеж, ВГУ, 2004. – 236с. – Текст: непосредственный.
2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников: учебное пособие/ Астафьев Н.В., Самыличев А.С. – Омск, 1997- 40с. – Текст: непосредственный.
3. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. – Москва, «Либроком», 2010. – 226с. – Текст: непосредственный.
4. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. - Москва, 2001. – 208с. – Текст: непосредственно.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Москва, 2002 – 45-46с. – Текст: непосредственно.
6. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие/ Константинов Ю. С, Куликов В. М. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 228с. – Текст: непосредственный.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001– 98-145с. Текст: непосредственный.
8. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «дистанции – пешеходные» / Рябина С.К., Соболев С.В., Соболева Н.В. – Красноярск: Сибирский федеральный университет. Институт физической культуры, спорта и туризма. 2019.–132с. – Текст: непосредственный.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры./ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – Москва: Советский спорт, 2002. – 428.:ил. – Текст: непосредственный.
10. Типовая программа по лыжным гонкам (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) /Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А., Т.М. Гаврилова, Р.А. Толмачев. – Москва: Госкомспорт России, 2002. - 37с. – Текст: непосредственный.
11. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией – Константинова Ю.С. – Москва: ФЦДЮТиК, 2014. – Текст: непосредственный.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – Москва,2003 – с.147-225. – Текст: непосредственный.
13. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - Москва, «Физкультура и спорт», 1983. – Текст: непосредственный.
14. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru> (дата обращения: 20.06.2022). – Текст: электронный.
15. Инваспорт. URL: <http://sport.ch-lib.ru/> (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.
16. Библиотека международной спортивной информации

[URL:http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf](http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf) (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.

17. Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями. [URL:http://docs.cntd.ru/document/499075641](http://docs.cntd.ru/document/499075641) (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный

18. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html) (дата обращения: 02.05.2023). – Текст: электронный.

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Фамилия Имя	Нормативы физической подготовки			
		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	Прыжок с места.	Челночный бег 3*30	Кросс 400 метров (без учета времени)
1.					+
2.					+
3.					+

Таблица для результатов оценки остаточных знаний по спортивному туризму и ориентированию

№ п/ п	Фамилия Имя	Спортивный туризм			Ориентирование		
		Подгонка личного снаряжения	Вязка узла восьмерка	Преодоление этапа параллельные перила	Знание топографических знаков	Определение местонахождения на карте	Определение топографических знаков на карте и на местности
1.							
2.							
3.							

Значение показателей:

1балл - требуется помощь

2 балла – выполняется самостоятельно при напоминании

3 балла – выполняется самостоятельно

Результат:

1-7 баллов – низкий уровень

8-14 баллов – средний уровень

15-18 баллов – высокий уровень

Диагностическая карта мониторинга

№ П/П	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы									Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы	Результаты конкурсов, количество		
		Личностные			Метапредметные			Предметные				Школьные / муниципальные	Областные / региональные	Всероссийские / международные
		Способность к общению	Способность к самообслуживанию	Способность к безопасной жизнедеятельности	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

- 3 балла – качество проявляется систематически;
- 2 балла – качество проявляется ситуативно;
- 1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:

- 2 балла – хорошо;
- 1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся после 2 года обучения:

- 0 – 8 баллов – низкий уровень;
- 9 – 16 баллов – средний уровень;
- 17 – 21 балл – высокий уровень.

Таблица оценивания развития качеств обучающихся

	Качества личности	Признаки проявления качеств		
		Качество проявляется систематически	Качество проявляется ситуативно	Качество не проявляется
Личностные	Способность к общению	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, со всеми дружелюбен	Поддерживает контакт избирательно	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов
	Способность к самообслуживанию	Владеет социально-бытовыми навыками, использует в повседневной жизни	Частично владеет социально-бытовыми навыками, иногда требуется помощь	Требуется посторонняя помощь
	Способность к безопасной жизнедеятельности	Умеет самостоятельно использовать полученные знания, соблюдает правила безопасности на занятиях и соревнованиях	Не все полученные знания применяет, требуется напоминать правила	Правила знает, применить не может
Метапредметные	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Умеет ориентироваться в окружающем пространстве, понимает смысл пространственных отношений	Понимает смысл пространственных отношений, путается в окружающем пространстве	Не умеет ориентироваться в окружающем пространстве
	Способность корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Понимает цель выполняемых действий, может изменить план своих действий для достижения результата	Понимает цель выполняемых действий, не всегда может отступить от плана, предложенного тренером	Действует строго по плану тренера