

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 30.05.2024 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивно – прикладной туризм»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 2 года

Стартовый, базовый уровни

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

Авторы - составители:  
Сидоров В.П., педагог дополнительного  
образования  
Лобанова А.П., методист

## РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно–прикладной туризм» (далее – программа) является программой туристско–краеведческой направленности.

Основанием для проектирования и реализации данной программы служит перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 14.05.2020 № 269-д;
- Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 03.12.2018 № 618-д.

**Актуальность.** В современных условиях одной из острых проблем является формирование физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

В век высоких технологий и интенсификации обучения в общеобразовательных школах и развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом приобрели особенную актуальность. Для родителей актуален запрос на занятия их детей по программе дополнительного образования, которая предполагает частое пребывание на свежем воздухе, участие в походах и соревнованиях.

Предлагаемая программа позволяет организовать образовательную деятельность в условиях учреждения дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности. Она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

Спортивный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим детей как младшего, так и старшего школьного возраста. Занятия спортивным туризмом не только содействуют умственному и физическому развитию, но и учат познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни.

Таким образом актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы, позволяющие укреплять свой организм и здоровье, при этом совершенствуясь интеллектуально.

**Отличительной особенностью программы** является деятельностный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физкультурой. Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков предполагается организация практической деятельности обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов. Также особенностью программы является цикличность изучения тем: и на первом, и на втором году обучения запланированы повторяющиеся темы (организация и проведение походов, оказание первой помощи, топография и пр.), но изучение материала строится по принципу «от простого к сложному» - по мере приобретения опыта детьми материал усложняется. Темы «Общая физическая подготовка» и «Организация и проведение походов» изучаются на протяжении всего учебного года, так как предполагает большое количество практической работы (учебные походы, тренировочные занятия на местности).

**Адресат программы.** Программа ориентирована на обучение детей с 12 до 17 лет и составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста.

Характерной чертой возраста 12-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации. Благодаря развитию мышления подросток становится способным предвидеть и прогнозировать последствия событий, в том числе своего поведения. Ведущая деятельность подросткового возраста направлена не только на глубокое, личное взаимодействие и общение со сверстниками, но и освоение различных норм и правил социального поведения, взаимодействия в обществе, что способствует

социализации обучающихся в образовательной среде. Познавательная деятельность направлена на познание системы отношений в разных ситуациях.

В возрасте 14-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек. Максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 20 человек.

Прием на обучение по программе осуществляется в соответствии с Правилами приема, обучения, перевода, отчисления и восстановления обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодежи», утвержденными приказом директора от 29.11.2018 №598-д.

В группы первого года обучения зачисляются желающие обучаться в соответствии с возрастными требованиями к программе.

**Режим, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся в следующем режиме: 1 занятие в неделю продолжительностью 2 часа, 1 занятие один раз в 2 недели продолжительностью 4 часа, 1 занятие один раз в месяц продолжительностью 8 часов. Продолжительность каждого часа 45 минут, перемены – 10 минут. Такое распределение учебного времени обусловлено необходимостью проведения практических занятий в природной среде, а также проведения походов.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на два года обучения, общий объем - 432 учебных часа (216 часов в год).

**Форма обучения:** очная с применением образовательных дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст.16).

**Формы организации занятий по программе** – групповые и мелкогрупповые занятия.

**Перечень видов занятий** – лекция, беседа, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное занятие по общей физической подготовке, поход, участие в соревнованиях.

**Уровневость программы.** По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни.

Стартовый уровень – 74 часа на первом году обучения. Учебный материал стартового уровня предполагает минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и

навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско–краеведческой деятельности.

Базовый уровень – 358 часов (1 год обучения – 142 часа, 2 год обучения – 216 часов). Базовый уровень предполагает углублённое изучение тем программы; ориентирован на обучающихся, освоивших стартовый уровень, либо обучающихся, имеющих небольшой туристский опыт.

## **2. Цель и задачи**

**Цель** - создание условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации средствами туристско – краеведческой деятельности.

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- ✓ знакомство с основами спортивного туризма, с историей развития спортивного туризма, его видами и характеристиками;
- ✓ формирование представления об особенностях туризма в Свердловской области, о ее природных, исторических и географических достопримечательностях;
- ✓ обучение правилам организации бытовых условий в походе, выбора места для привалов и ночлегов, организации стоянки, ночлега;
- ✓ формирование навыков бивачных работ;
- ✓ обучение навыкам подбора личного и группового туристского снаряжения;
- ✓ освоение технических и тактических приёмов прохождения маршрута;
- ✓ формирование навыков оказания первой помощи и транспортировки пострадавшего;
- ✓ обучение основам ориентирования на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ освоение различных способов преодоления естественных препятствий в походе.

#### ***Развивающие:***

- ✓ способствовать укреплению здоровья;
- ✓ привить интерес к занятиям спортивным туризмом как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- ✓ содействовать развитию двигательной активности и основных физических, координационных и ориентационно - пространственных качеств;
- ✓ развивать логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- ✓ развивать способность адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умение быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- ✓ развивать коммуникативные навыки и навыки конструктивного взаимодействия;
- ✓ способствовать развитию трудовых умений и навыков, навыков самообслуживания;

✓ развивать умение применять полученные знания в практической деятельности.

**Воспитательные:**

способствовать воспитанию и формированию

- ✓ любви к малой Родине, интереса к ее природе, истории и культуре;
- ✓ ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- ✓ бережного отношения к природе, окружающей среде;
- ✓ морально-волевых и нравственных качеств: силы воли, целеустремленности, настойчивости и инициативы, стремления к достижению высоких результатов, ответственности за свои поступки, заинтересованности в общем успехе, чувства коллективизма.

**3. Содержание Программы**  
**Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Стартовый уровень</b>					
1	Введение в программу	2	2	-	Наблюдение
2	История развития туризма в стране и в Свердловской области	2	2	-	Наблюдение
3	Виды туризма	2	2	-	Наблюдение
4	Кодекс путешественника	2	2	-	Наблюдение
5	Краеведение	4	4	-	Опрос, наблюдение
6	Туристский маршрут	28	4	24	Выполнение заданий
7	Гигиена туриста и здоровый образ жизни	4	2	2	Выполнение упражнений
8	Основные сведения о картах	8	4	4	Выполнение заданий
9	Общая физическая подготовка	20	-	20	Выполнение упражнений
10	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тест
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>22</b>	<b>52</b>	
<b>Базовый уровень</b>					
11	Туристское снаряжение	4	2	2	Опрос, выполнение заданий
12	Туристские узлы	6	2	4	Вязание узлов на время

13	Организация и проведение похода	56	8	48	Выполнение заданий, наблюдение
14	Оказание первой помощи	12	6	6	Выполнение заданий, опрос, наблюдение
15	Топография и ориентирование	10	4	6	Выполнение заданий
16	Участие в соревнованиях	6	2	4	Результат участия (протокол)
17	Обеспечение безопасности	14	6	8	Выполнение заданий, опрос
18	Краеведение	4	2	2	Опрос
19	Общая физическая подготовка	28	-	28	Выполнение упражнений и контрольных нормативов
20	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
	<b>Итого</b>	<b>142</b>	<b>32</b>	<b>110</b>	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

***Содержание учебного плана первого года обучения  
Стартовый уровень***

***Тема 1. «Введение в программу» (2 часа)***

***Теория – 2 часа.*** Игры на знакомство. Информация о работе объединения «Спортивно-прикладной туризм». Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Беседа о туризме, о его значении для человека и для государства. Беседа «Что значит быть честным?» (антикоррупционное просвещение).

***Формы контроля:*** наблюдение.

***Тема 2. «История развития туризма в стране и в Свердловской области» (2 часа).***

***Теория – 2 часа.*** История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в Екатеринбурге и Свердловской области. Прикладное значение туризма.

***Формы контроля:*** наблюдение.

***Тема 3. «Виды туризма» (2 часа).***

**Теория – 2 часа.** Понятия «туризм» и «спортивный туризм». Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Разрядные требования по спортивному туризму.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 4. «Кодекс путешественника» (2 часа).**

**Теория – 2 часа.** Влияние деятельности человека на состояние природной среды. Роль туристов в охране природы. Общественно полезная работа. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Кодекс путешественника (туристская этика).

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема 5. «Краеведение» (4 часа).**

**Теория – 4 часа.** Сведения об истории Екатеринбурга: возникновение и развитие. Памятники истории и культуры Екатеринбурга. Туристические возможности города Екатеринбурга и его окрестностей.

**Формы контроля:** наблюдение, опрос.

**Тема 6. «Туристский маршрут» (28 часов).**

**Теория – 4 часа.** Алгоритм подготовки похода. Требования к составу группы: возраст, физическая и техническая подготовленность, психологическая совместимость. Права и обязанности участников похода. Права и обязанности руководителя группы. Основные требования к месту привала. Продолжительность и периодичность привалов на туристском маршруте в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

**Практика – 24 часа.** Участие в туристских походах. Отработка навыка выбора места для бивака.

**Формы контроля:** выполнение заданий.

**Тема 7. «Гигиена туриста и здоровый образ жизни» (4 часа).**

**Теория – 2 часа.** Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков и психоактивных веществ на здоровье и работоспособность человека. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний: гигиена тела, значение водных процедур. Простейшие меры гигиены в походе. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста. Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе.

**Практика – 2 часа.** Разучивание упражнений для комплекса ежедневной утренней зарядки.

**Формы контроля:** выполнение упражнений.

**Тема 8. «Основные сведения о картах» (8 часов).**

**Теория – 4 часа.** Виды карт – топографические и спортивные. Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Три отличительных свойства



карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Основные сведения о картах: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Понятие «масштаб». Виды масштабов топографических карт. Определение расстояния по карте.

**Практика – 4 часа.** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

**Формы контроля:** выполнение заданий.

**Тема 9. «Общая физическая подготовка» (20 часов).**

**Практика – 20 часов.** Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

**Формы контроля:** выполнение упражнений.

**Тема 10. «Промежуточная аттестация» (2 часа).**

**Практика – 2 часа.** Контроль освоения материала программы. Тестирование.

**Формы контроля:** тест.

#### **Базовый уровень**

**Тема 11. «Туристское снаряжение» (4 часа).**

**Теория – 2 часа.** Как готовить личное снаряжение к походу. Уход за одеждой и обувью (сушка и ремонт). Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в разное время года. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

**Практика – 2 часа.** Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Укладка рюкзака.

**Формы контроля:** опрос, выполнение заданий.

**Тема 12. «Туристские узлы» (6 часов).**

**Теория – 2 часа.** Основные узлы, применяемые в туризме. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязки простых узлов: проводник простой, проводник-восьмёрка, прямой, встречный, встречная восьмерка.

**Практика – 4 часа.** Отработка навыка вязания узлов.

**Формы контроля:** вязание узлов на время.

**Тема 13. «Организация и подготовка похода» (56 часов).**

**Теория – 8 часов.** Гигиена в условиях полевого лагеря. Бытовые отходы и их утилизация. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток, размещение вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Типы костров и их назначение. Способы разведения. Костровое оборудование. Значение правильного питания в походе. Приготовление пищи на костре: меры безопасности и гигиенические требования. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование, котлы, рукавицы, ножи, половник и др. Основные требования к продуктам в поход. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные, требования и обязанности: руководитель группы, заместитель руководителя по питанию (завпит/завхоз), заместитель командира по снаряжению (завснар), штурман (лоцман), санитар, ремонтный мастер (ремонтник), краевед, фотограф, ответственный за отчет о походе (летописец). Временные должности: дежурные по кухне, костровой. Распределение обязанностей в группе.

**Практика – 48 часов.** Участие в походах. Отработка на практике навыков: заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания; разведение костров разных типов; приготовление пищи на костре; установка палатки; развертывание и свертывание бивака; выполнение обязанностей по должностям.

**Формы контроля:** выполнение заданий, наблюдение.

**Тема 14. «Оказание первой помощи» (12 часов).**

**Теория – 6 часов.** Состав аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Первая помощь при ранах и травмах: ссадины, растяжение связок, ушибы, потертости, раны, вывих, растяжение. Виды кровотечений и способы остановки. Первая помощь при переломах.

**Практика – 6 часов.** Обработка ран. Наложение давящей повязки, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Наложение жгута. Наложение шин.

**Формы контроля:** выполнение заданий, опрос, наблюдение.

**Тема 15. «Топография и ориентирование» (10 часов).**

**Теория – 4 часа.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам: растительность, гидрография, рельеф, искусственные объекты. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Характеристика местности по рельефу. Влияние рельефа на выбор пути движения. Понятие «компас». Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас.

Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Ориентирование карты и компаса.

**Практика – 6 часов.** Изучение на местности изображения местных предметов. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

**Формы контроля:** выполнение заданий.

**Тема 16. «Участие в квест-походе в рамках географического фестиваля «Моя земля» (6 часов).**

**Теория – 2 часа.** Правила проведения фестиваля. Условия участия в квест-походе.

**Практика – 4 часа.** Участие в квест-походе.

**Формы контроля:** результат участия (протокол).

**Тема 17. «Обеспечение безопасности» (14 часов).**

**Теория – 6 часов.** Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, на привалах, на стоянках. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Разведка маршрута. Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Сигналы бедствия.

**Практика – 8 часов.** Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий. Подача аварийных сигналов.

**Формы контроля:** опрос, выполнение заданий.

**Тема 18. «Краеведение» (4 часа).**

**Теория – 2 часа.** Природные памятники Свердловской области: местоположение, легенды, история. Туристские маршруты.

**Практика – 2 часа.** Изучение района путешествия; изучение литературы, карт, отчетов о совершенных походах.

**Формы контроля:** опрос.

**Тема 19. «Общая физическая подготовка» (28 часов).**

**Практика – 28 часов.** Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

**Формы контроля:** выполнение упражнений и контрольных нормативов.

**Тема 20. «Итоговое занятие» (2 часа).**

**Практика – 2 часа.** Контроль освоения материала программы. Тестирование.

**Формы контроля:** тест.

### **Учебный план второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Базовый уровень</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение
2	Краеведение	4	4	-	Наблюдение, опрос
3	Организация и проведение похода	98	26	72	Выполнение заданий, наблюдение
4	Топография и ориентирование	10	6	4	Выполнение заданий
5	Туристское снаряжение	4	4	-	Опрос, выполнение заданий
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тест
7	Туристские узлы	6	2	4	Вязание узлов на время
8	Оказание первой помощи	14	6	8	Выполнение заданий, опрос
9	Участие в соревнованиях	6	2	4	Результат участия (протокол)
10	Обеспечение безопасности	16	12	4	Выполнение заданий
11	Общая физическая подготовка	52	-	52	Выполнение упражнений и контрольных нормативов
12	Итоговое занятие	2	-	2	Тест
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **Тема 1. «Вводное занятие» (2 часа).**

**Теория – 2 часа.** Информация о работе объединения «Спортивно-прикладной туризм». Цель и задачи, план работы на предстоящий учебный год. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Антикоррупционное просвещение.

**Формы контроля:** наблюдение

### **Тема 2. «Краеведение» (4 часа).**

**Теория – 4 часа.** Основные направления краеведческой исследовательской работы. Формы и методы сбора краеведческого материала. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах. Законодательство по охране природы. Формы экологической работы в туристском походе.

**Формы контроля:** наблюдение, опрос.

### **Тема 3. «Организация и проведение похода» (98 часов).**

**Теория – 26 часов.** Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Оборудование места для приготовления и приема пищи. Выбор источника воды, обеззараживание. Фасовка, упаковка, хранение и переноска продуктов в рюкзаках. Походное меню, алгоритм составления. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и расчет количества продуктов на каждый прием пищи. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Составление раскладки для многодневных походов. Особенности походного быта зимой: выбор места и особенности установки бивака. Посуда и оборудование для приготовления пищи в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Причины изменения маршрута. Аварийные выходы. Изучение, разведка сложных участков маршрута, определение способов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Оформление маршрутной книжки. Правила и особенности заполнения маршрутной книжки. Утверждение маршрутов многодневных и категорийных походов в МКК. Отчет о походе. Типовая форма и содержание отчета о туристском маршруте. Правила составления, описание нитки маршрута, способы описания ориентиров и особенностей рельефа. Техническое описание маршрута.

**Практика – 72 часа.** Участие в туристских походах. Отработка на практике навыков: разведение костров различных типов; приготовление пищи на костре; развертывание и свертывание бивака, в том числе в зимних условиях; выполнение

обязанностей по должностям; работа с газовой горелкой, приготовление пищи на газовой горелке.

**Формы контроля:** выполнение заданий, наблюдение.

**Тема 4. «Топография и ориентирование» (10 часов).**

**Теория – 6 часов.** Ориентир. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Определение «азимут». Азимут истинный и магнитный. Снятие азимута с карты. Взятие азимута на предмет. Способы измерения расстояний на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам на маршруте. Определение по карте своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе. Движение по легенде — подробному описанию пути. Порядок действий в случае потери ориентировки.

**Практика – 4 часа.** Упражнения на измерение азимутов на карте и на ориентир. Движение по азимуту. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Формы контроля:** выполнение заданий.

**Тема 5. «Туристское снаряжение» (4 часа).**

**Теория – 4 часа.** Особенности снаряжения для многодневных походов. Бивачное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи. Ремонтный набор, ремонт снаряжения. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Личное снаряжение туриста-лыжника. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации лыж. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

**Формы контроля:** опрос, выполнение заданий.

**Тема 6. «Промежуточная аттестация» (2 часа).**

**Практика – 2 часа.** Контроль освоения материала программы. Тестирование.

**Формы контроля:** тест.

**Тема 7. «Туристские узлы» (6 часов).**

**Теория – 2 часа.** Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления на опоре. Узлы-проводники. Схватывающие узлы.

**Практика – 4 часа.** Отработка навыка вязания узлов. Определение узлов по рисунку.

**Формы контроля:** вязание узлов на время.

**Тема 8. «Оказание первой помощи» (14 часов).**

**Теория – 6 часов.** Респираторные и простудные заболевания, головные боли, пищевые отравления, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями. Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном

ударе, обмороках. Укусы насекомых и животных, меры профилактики и безопасности. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Опасность бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав. Помощь утопающему. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Положение пострадавшего при транспортировке. Правила иммобилизации травмированной конечности.

**Практика – 8 часов.** Отработка навыков: наложение различных повязок, наложение жгута, наложение шин, выполнение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, изготовление носилок, изготовление волокуш, транспортировка пострадавшего.

**Формы контроля:** выполнение заданий, опрос.

**Тема 9. «Участие в соревнованиях» (6 часов).**

**Теория – 2 часа.** Положение о соревнованиях. Условия участия в соревнованиях.

**Практика – 4 часа.** Участие в соревнованиях.

**Формы контроля:** результат участия (протокол).

**Тема 10. «Обеспечение безопасности» (16 часов).**

**Теория – 12 часов.** Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Опасности в туризме субъективные и объективные. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: отставание одного или нескольких участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения; нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника; травма участника; стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы). Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Факторы устойчивости группы. Сплочение группы и психологическая "разгрузка" в процессе совершения путешествия. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях: летние импровизированные укрытия, устройство укрытий зимой. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Поисково-спасательные работы. Навыки и умения, необходимые спасателю при проведении ПСР.

**Практика – 4 часа.** Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций. Отработка навыка устройства укрытий.

**Формы контроля:** выполнение заданий.

**Тема 11. «Общая физическая подготовка» (52 часа).**

**Практика – 52 часа.** Развитие быстроты движений: бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег семенящий, бег прыжковый, бег с внезапной сменой направлений и остановками, бег с обеганием препятствий, бег по пересеченной местности. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину и высоту, парные прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами, подскоки, многоскоки, упражнения с отягощениями, бег в гору, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: равномерный длительный бег, лыжные кроссы, бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны. Ходьба на лыжах. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

**Формы контроля:** выполнение упражнений и контрольных нормативов.

**Тема 12. «Итоговое занятие» (2 часа).**

**Практика – 2 часа.** Контроль освоения материала программы. Тестирование.

**Формы контроля:** тест.

#### 4. Планируемые результаты

##### Предметные результаты:

##### *Обучающиеся будут знать*

- ✓ правила мер безопасности в походе и на занятиях;
- ✓ виды спортивного туризма;
- ✓ особенности туризма в Свердловской области, ее природные, исторические и географические достопримечательности;
- ✓ общие правила организации и проведения походов;
- ✓ перечень группового и личного снаряжения для пешего и лыжного похода;
- ✓ правила обустройства бивака и приготовления пищи;
- ✓ принцип составления меню для походов;
- ✓ основы ориентирования при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- ✓ способы преодоления различных естественных препятствий;
- ✓ туристские узлы и их применение;
- ✓ нормы личной гигиены, способы профилактики заболеваний и основные приемы оказания помощи;
- ✓ комплектацию походной аптечки и применение лекарственных препаратов, содержащиеся в аптечке;



✓ правила поведения в экстремальных ситуациях, алгоритм выживания в условиях природной среды.

### **Обучающиеся научатся**

- ✓ выполнять обязанности участника похода;
- ✓ соблюдать нормы личной и общественной гигиены;
- ✓ выбирать личное снаряжение, осуществлять уход за ним и ремонт;
- ✓ передвигаться по пересеченной местности в составе группы;
- ✓ преодолевать несложные естественные препятствия;
- ✓ выполнять обязанности по организации бивака (устанавливать и снимать палатки, разводить костры, готовить пищу в полевых условиях);
- ✓ ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- ✓ оказывать первую помощь пострадавшим;
- ✓ транспортировать пострадавшего;
- ✓ применять на практике полученные знания.

### **Метапредметные результаты:**

- ✓ умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение контролировать себя в различных ситуациях;
- ✓ умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её выполнения;
- ✓ умение организовать сотрудничество, аргументированно отстаивать своё мнение;
- ✓ владение навыками работы в группе и паре, навыками взаимодействия при прохождении маршрутов.

### **Личностные результаты:**

- ✓ осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ формирование устойчивой мотивации к занятиям туризмом, изучению малой Родины, её природы, истории и культуры;
- ✓ стремление к развитию физических и морально-волевых качеств;
- ✓ стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения.

## РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов на учебный год	216
5.	Количество недель в I полугодии	13
6.	Количество недель во II полугодии	23
7.	Начало занятий	1 октября 2024
8.	Окончание занятий	15 июня 2025
9.	Сроки зимних каникул	1-7 января 2025 г.

### 2. Условия реализации Программы *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Тент костровой (3*5м)	1 шт.
2.	Палатки туристские 3-4 местные	4 шт.
3.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Котлы туристские (5,7,10 л)	комплект
6.	Аптечка	1 шт.
7.	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
8.	Спальный мешок	15 шт.
9.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	15 компл.
10.	Рюкзак 80-100 л	15 шт.
11.	Фонари налобные	15 шт.
12.	Лопатка сапёрная в чехле	1 шт.
13.	Тросик костровой	1 шт.
14.	Секундомер электронный	2 шт.
15.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
16.	Ремонтный набор	Компл.
17.	Газовая горелка с газовым баллоном	Компл.

#### *Информационное обеспечение:*

1. Сборник тестов, вопросов и заданий по спортивному (пешеходному) туризму

[http://donrctk.ru/2022-2023\\_uch\\_g/Docym\\_turizm/sbornik\\_testov-voprosov\\_i\\_zadaniy\\_po\\_pt-2022\\_g..pdf](http://donrctk.ru/2022-2023_uch_g/Docym_turizm/sbornik_testov-voprosov_i_zadaniy_po_pt-2022_g..pdf)

2. Тесты «Спортивный (пешеходный) туризм»

<https://helpiks.ru/1-51055.html>

3. Итоговый контрольный тест по специальной дисциплине «Спортивное ориентирование и туризм» <https://pandia.ru/text/81/409/52050.php>

4. Тест «Подготовка к походу» <https://konstruktortestov.ru/test-23490>

### ***Кадровое обеспечение:***

Реализовывать программу могут специалисты, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования» и обладающие достаточными знаниями в рамках реализуемой программы.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Для определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный и итоговый.

Входной контроль (октябрь) проводится в форме анкетирования и выполнения контрольных нормативов. Оценивается уровень стартовых знаний и уровень физического развития обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение всего года. Используются такие методы как наблюдение, опрос, выполнение практических заданий и упражнений.

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании первого учебного полугодия в форме тестирования.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме тестирования и сдачи контрольных спортивных нормативов.

### **Оценочные материалы**

Для оценки ***предметных результатов*** используется:

- ✓ тестирование;
- ✓ викторины;
- ✓ кроссворды;
- ✓ выполнение практических заданий, упражнений;
- ✓ сдача контрольных нормативов;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ участие в походах.

***Метапредметные результаты*** освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Критерии оценки метапредметных результатов:

3 балла (высокий уровень): учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, совместно принимать решения и решать проблемы, работать для достижения общей цели; умеет самостоятельно выполнять свои обязанности; умеет переносить трудности на занятиях и в походах; умеет оценивать свои действия для достижения нужного результата поставленной задачи, умеет правильно оценить конечный результат.

2 балла (средний уровень): при решении конфликтных вопросов требуется помощь руководителя; иногда возникают трудности при необходимости

взаимодействия на занятиях и в походах; для достижения поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов.

1 балл (низкий уровень): учащийся демонстрирует нежелание быть в коллективе; тяжело переносит трудности во время занятий и походов; работу выполняет по принуждению руководителя; не в состоянии оценить правильность выполнения поставленной задачи; требуется контроль.

Для отслеживания **личностных результатов** освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование.

Критерии оценки личностных результатов:

3 балла (высокий уровень) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; занимается спортивным туризмом без внешней мотивации; во время занятий и в походах самостоятельно ищет возможность помочь коллективу, проявляет желание участвовать в общественных делах.

2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически; чувство ответственности за коллектив проявляется, но в зависимости от ситуации; желание учиться есть, но периодически ослабевает, требуется внешняя мотивация.

1 балл (низкий уровень) – нет потребности в здоровом образе жизни; про ответственность приходится постоянно объяснять и напоминать; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.

Все результаты заносятся в бланки мониторинга, на основании которого формируются протоколы уровня освоения программы.

#### 4. Методические материалы

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические и практические. Занятия могут быть групповые и мелкогрупповые в зависимости от поставленных задач. Практическая часть программы занимает основную часть учебного времени и предусматривает групповую форму работы либо на местности, либо в аудитории (в зависимости от поставленных задач).

Педагогические технологии, используемые в ходе реализации программы:

- ✓ Здоровьесберегающая технология.
- ✓ Педагогика сотрудничества.
- ✓ Информационно-коммуникационная технология.
- ✓ Игровая технология: игры на знакомство, формирование навыков сотрудничества, общительности, взаимодействия в различных ситуациях; имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия.
- ✓ Наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеofilьмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

✓ Практические методы: тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия, работа с литературой и нормативными документами, выполнение заданий и упражнений.

✓ Метод применения информационно-коммуникационных технологий: поиск информации в сети интернет, выполнение диагностических тестов и заданий с использованием компьютера либо телефона.

✓ Метод контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, выполнение нормативов.

Каждому методу соответствует форма организации занятия: беседа, лекция, дискуссия, презентация, викторина, тематические игры, опрос, тестирование, практические занятия на местности и в помещении, поход, соревнования.

В учебном процессе используются дидактические материалы:

✓ картографический материал;

✓ мультимедийные презентации на темы «Костры», «Узлы», «Оказание первой помощи», «Условные топографические знаки», «Природные памятники Урала и Свердловской области», «Исторические места Екатеринбурга»;

✓ топографическое лото;

✓ отчеты о совершенных походах;

✓ каталоги туристского снаряжения.

## 5. Список литературы

### *Нормативные документы:*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3 648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
9. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 14.05.2020 № 269-д.
10. Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 03.12.2018 № 618-д.

### *Литература, использованная при разработке программы*

1. Авдеева Н.Н. Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей/ Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. С-Петербург, 2019.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. Москва, 1999.
3. Балабанов И. В. Узлы. Москва, 2001.
4. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Москва, 2001.
5. Вяткин Л А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. Москва. 2001.

6. Гоголадзе В.Н.. Библиотека экстремальных ситуаций. Москва, 2000.
7. Диханова Л. Г. Туристы, в путь. Екатеринбург, 2002.
8. Константинов Ю.С. Организация детско-юношеского туризма. С-Петербург, 2008.
9. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. Москва, 2005.
10. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. Москва, 2004.
11. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Москва, 2003.
12. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник. Саратов: 2018.
13. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. Москва: 1992.

*Литература, рекомендуемая для обучающихся*

1. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
2. Рундквист Н. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Екатеринбург, 2009.
3. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, 1983.

**Маршруты для проведения походов**

№ п/п	Достопримечательность	Местонахождение	Активная часть маршрута
1	Тальков камень	Р-н г.Сысерть	11 км
2	Марков камень	Р-н г.Сысерть	10 км
3	Скалы Чертово городище	Р-н п.Исеть	12 км
4	Скалы Петра Гронского	Р-н ст. Исеть	3 км
5	Скалы Кырманские	Р-н ст.Аять	11 км
6	Скала Кобылья голова	Р-н ст.Аять	11 км
7	Соколиный камень	Р-н п.Северка	12 км
8	Гора Волчиха	Р-н г.Ревда	10 км
9	Скалы Георгиевские	Р-н с.Слобода	3 км
10	Скала Часовой	Р-н с.Слобода	4 км
11	Левинский камень	Р-н с.Слобода	10 км
12	Гора Азов	Р-н г.Полевской	14 км



**Входная/итоговая диагностика физического развития  
Контрольные нормативы 1 года обучения**

Норматив	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2
Подтягивания	8	-
Сгибание рук в упоре лежа	-	10
Прыжки в длину (м)	1.90	1.65
Кросс 1000 м (мин)	4.16	4.58

**Итоговая диагностика физического развития  
Контрольные нормативы 2 года обучения**

Норматив	Юноши	Девушки
Бег 30 м (сек)	4.6	5.2
Подтягивания	9	-
Сгибание рук в упоре лежа	-	12
Прыжки в длину (м)	2.05	1.70
Бег 2000 м (мин)	10.00	11.40

**Бланк результатов входной/итоговой диагностики  
физического развития**

ДООП \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Показатели										Уровень
		Подтягивание (мальчики)		Бег 30 м		Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа		Прыжки в длину с места		Бег 1000 м		
		Входная	Итоговая	Входная	Итоговая	Входная	Итоговая	Входная	Итоговая	Входная	Итоговая	
1												
2												
...												
Показатель по группе (% от общего количества обучающихся)												
											- высокий уровень	
											- средний уровень	
											- низкий уровень	

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Дата проведения входной диагностики \_\_\_\_\_

Дата проведения итоговой диагностики \_\_\_\_\_

**Результаты:**

Высокий уровень: обучающийся выполнил требования нормативов с улучшением результата по сравнению с входной диагностикой.

Средний уровень: обучающийся выполнил требования нормативов без изменений результата по сравнению с входной диагностикой.

Низкий уровень: обучающийся выполнил требования нормативов с ухудшением результата по сравнению с входной диагностикой.

**Бланк результатов промежуточной аттестации**

ДООП \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Тест, баллы	Уровень
1			
2			
...			
Показатель по группе (% от общего количества обучающихся)			
- высокий уровень			
- средний уровень			
- низкий уровень			

Критерии оценки:

Уровень освоения программы	Количество набранных баллов
высокий	8-10
средний	4-7
низкий	0-3

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Дата проведения промежуточной аттестации \_\_\_\_\_

**Сводный протокол результатов освоения Программы  
по итогам учебного года (итоговая аттестация)**

№ п/п	ФИ обучающегося	Уровень физической подготовки	Уровень предметных результатов	Уровень метапредметных результатов	Уровень личностных результатов
1					
2					
...					
<p align="center">Показатель по группе (% от общего количества обучающихся) - высокий уровень - средний уровень - низкий уровень</p>					

**Входной контроль – анкета**

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Был ли ты когда-нибудь в походе? \_\_\_\_\_

Если «да», то с кем (с родителями, друзьями, классом, занимался в туристическом кружке)? \_\_\_\_\_

Умеешь ли ты разводить костер? \_\_\_\_\_

Если «да», то какие типы костров ты знаешь? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Умеешь ли ты устанавливать палатку? \_\_\_\_\_

Умеешь ли ты передвигаться на лыжах? \_\_\_\_\_

Какие интересные места для проведения походов ты знаешь?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Тест промежуточной аттестации 1 год обучения****1. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:**

- а) осину      б) сосну      в) дуб

**2. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?**

- а) наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды  
 б) наличие дров, воды, безопасное место  
 в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

**3. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:**

- а) спилить все; б) оставить их в запас; в) переставить лагерь в другое место.

**4. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:**

- а) Мелкомасштабные      б) Среднемасштабные      в) Крупномасштабные

**5. Воду из ручья можно пить, если она:**

- а) прозрачная      б) на поверхности - мусор (хвоя, ветки)  
 в) на поверхности – пена

**6) Какого вида костра не существует:**

- а) шалаш    б) ладья    в) нодья    г) звездный

**7) Найдите группу, в которой правильно названы основные стороны горизонта:**

- а) север, запад, юго-восток    б) север, юг, запад, восток  
 в) север, северо-запад, юг, юго-восток

**8) Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?**

- а) из дерева    б) из металла    в) из камня

**9) Какого вида туризма не существует:**

- а) водный    б) спелео    в) подземный    г) горный

**10) Прибор, который помогает определить стороны света, называется:**

- а) спидометр    б) компас    в) барометр    г) тахометр

Ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	б	в	в	а	б	б	б	в	б

**Тест итоговой аттестации 1 год обучения**

**1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?**

- а) на север    б) на запад    в) на восток

**2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....**

- а) на север    б) на юг    в) на запад

**3. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?**

- а) фонарь    б) топор    в) котел

**4. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:**

- а) Узлы для крепления веревки к опоре    б) Проводники  
в) Узлы, для связывания веревок разного диаметра

**5. Что такое азимут?**

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет  
б) направление на искомый предмет  
в) угол между севером и точкой стояния

**6. Наиболее удобная обувь в походе:**

- а) резиновые сапоги    б) туфли    в) кроссовки    г) кеды

**7. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**

- а). Дежурный, направляющий, замыкающий.  
б). Медик, завснар, завпит.  
в). Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

**8. Местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется:**

- а) рисунком    б) картой    в) схемой    г) таблицей

**9) Костры, предназначенные для отпугивания насекомых, а также для подачи сигнала о своем местоположении называют:**

- а) дымовые    б) пламенные    в) жаровые    г) любительские

**10) В походной аптечке перекись водорода необходима для:**

- а) дезинфекции воды    б) обработки ран    в) обеззараживания посуды

**Ответы**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	а	а	в	а	в	а	б	а	б

## Задания для проведения промежуточной аттестации 2 год обучения

1. Найдите и замените слова топографическими знаками.

«Они шли по-прежнему молча, прячась в тени деревьев. Наконец, вышли к домику лесника. Если бы не Жердяй, Миша никогда не догадался бы, что это дорога, настолько густо заросла молодым кустарником. Они прошли еще версту. Лес перешёл в кустарники. Чувствовались гнилые запахи болота. Вдруг, остановившись, они стали всматриваться в землю. Перед ними был глубокий овраг, на некотором отдалении виднелся другой...». (по А. Рыбакову «Бронзовая птица»).

2. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?

Жёлтый -

Чёрный –

Белый–

Красный –

Синий –

Оттенки зелёного –

Коричневый –

3. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?

1). Академический, брамшкотовый, шкотовый.

2). Встречный, прямой, грейпвайн.

3). Булинь, стремя, штык.

4. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:

1). Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.

2). Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

3). Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

5. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1) Сушка обуви.

2) Махание горячей веткой.

3) Борьба за место у костра.

4) Бег вокруг костра.

5) Чтение книги.

6. Каков порядок установки палатки?

1) Застегнуть вход палатки.

2) Вынуть палатку из чехла.

3) Натянуть и закрепить боковые оттяжки.

4) Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.

5) Растянуть и закрепить днище палатки.

6) Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.



7. Каков порядок сборки палатки?

- 1) Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
- 2) Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
- 3) Уложить в чехол.
- 4) Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
- 5) Уложить на землю и свернуть.

8. Какой тип костра применяется для освещения?

- 1) Нодья. 2). Колодец. 3). Таежный. 4). Шалаш. 5). Любой.

9. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

- 2) Нодья. 2). Колодец. 3). Таежный. 4). Шалаш. 5). Любой.

10. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

- 3) Нодья. 2). Колодец. 3). Таежный. 4). Шалаш. 5). Любой.

**Задания для проведения итоговой аттестации 2 год обучения**

1. Замените слова топографическими знаками.

«Экспедиция продолжала свой путь по тропинке через болото. Влажный воздух, насыщенный гнилостными испарениями, затруднял дыхание. Но вот под ногами возникла твёрдая почва и болото сменилось широколиственным лесом. Вскоре, пробираясь через густые заросли кустарника, путники совсем выбились из сил. Посоветовавшись, решили сделать привал на высоком берегу ручья. Передохнув, переправились через ручей вброд и продолжили путь по узкой лесной тропинке». По Н. Андрееву «Северная экспедиция».

2. Задание: Составить меню для 3-х дневного пешего похода.

3. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

- 1) Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
- 2) Определить естественный наклон дерева.
- 3) Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
- 4) Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
- 5) С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

4. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

- 1) Как хочешь.
- 2) От вершины к комелю.
- 3) Справа от середины ствола.
- 4) От комеля к вершине.
- 5) Слева от середины ствола.

5. Как правильно развести костер?

- 1) Приготовить дрова от тонких до толстых.
- 2) Зажечь березовую кору.
- 3) Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
- 4) Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
- 5) Сделать настил из толстых веток.
- 6) Заготовить березовую кору.
- 7) По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

6. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

- 1) Без разницы.
- 2) Да.
- 3) Нет.
- 4) Может быть временно.

7. Как надо сушить ботинки у костра?

- 1) Поставил и ушел.
- 2) Поставил и попросил дежурного присмотреть.
- 3) Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
- 4) Не знаю.
- 5) Держишь ботинки в руках.

8. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

- 1) Выше.
- 2) Ниже
- 3) Справа.
- 4) Как можно ближе.
- 5) Слева.

9. Если для очистки воды использовать раствор перманганата калия, то цвет раствора должен быть:

- 1) бледно – розовый;
- 2) красный;
- 3) темно – красный.

10. Укажи верный порядок первой помощи при ушибах?

- 1) Холод, покой, давящая повязка.
- 2) Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- 3) Мазь при ушибах, давящая повязка.