

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
«Туризм-это здорово!»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года
Стартовый, базовый, продвинутый уровни

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

Автор - составитель:
Антуганова М.С., педагог дополнительного
образования
Лобанова А.П., методист

г. Екатеринбург, 2024

Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм – это здорово!» (далее – программа) является программой туристско-краеведческой направленности.

Программа предполагает изучение таких смежных видов спорта как спортивный туризм, ориентирование и скалолазание. Дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско-краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой помощи. Подростки ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- ✓ 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 программы заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности детей и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам основы знаний первой помощи, развить их физические возможности, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них формируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность – мощный катализатор всестороннего развития ребёнка.

Особенность программы: рациональное включение в программу освоения смежных видов спорта (спортивный туризм, ориентирование, скалолазание), а также базовых навыков экологической культуры и краеведческих знаний.

Адресат программы: программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет.

Программа составлена с учетом особенностей среднего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой указанного возраста является любознательность, пылливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важно общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. 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. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Зачисление 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 без предварительного отбора.

Рекомендуемый минимальный состав группы - 10 человек, максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 15 человек.

Объем общеразвивающей программы рассчитан на 3 года обучения: 1 и 2 год обучения – 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю; 3 год обучения - 324 часа при нагрузке 9 часов в неделю.

Режим занятий: учебные занятия проводятся для 1 и 2 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа с перерывом 10 минут; для 3 года обучения 3 раза в неделю по 3 часа с перерывом 10 минут.

Форма обучения: очная, с применением 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»).

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, участие в соревнованиях.

Уровни программы:

Программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

Содержание *базового уровня* предполагает изучение основного материала, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

Продвинутый уровень предполагает углубленное изучение материала программы, а также приобретение и освоение узкоспециализированных умений и навыков.

2. Цель и задачи программы.

Целью данной программы является формирование компетенций туристско-краеведческой направленности у обучающихся в процессе усвоения базовых знаний по спортивному туризму и краеведению.

Задачи программы:

Обучающие

– Обучить основам таких видов спорта как спортивный туризм, ориентирование, скалолазание.

Развивающие

– Развитие основных физических качеств: силовой подготовки, быстроты, выносливости.

– Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные

– Воспитать положительное отношение к здоровому образу жизни;

– Воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение;

– Сформировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

3. Содержание общеразвивающей программы**Общий учебный план**

	Год обучения	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Туризм - это здорово!	1	Стартовый уровень			Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий, участие в соревнованиях
		20	31	51	
		Базовый уровень			
		42	123	165	
	2	Базовый уровень			Наблюдение, сдача нормативов, участие в соревнованиях
		35	181	216	
	3	Базовый уровень			Выполнение практических заданий, участие в соревнованиях
		30	78	108	
		Продвинутый уровень			
		28	188	216	Участие в соревнованиях областного уровня

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1.	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование - история развития. Меры безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Антикоррупционное просвещение.	6	6	-	Устный опрос, беседа, кроссворд
2.	Узлы	12	3	9	Вязка узлов за отведенное время
3.	Электронная отметка –	6	3	3	Устный опрос,

	XXI век!				выполнение заданий
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	3	2	1	Разучивание комплекса гимнастических упражнений для разминки
5.	Основные приемы оказания первой помощи	12	6	6	Выполнение заданий
6.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение упражнений, сдача нормативов
Базовый уровень					
7.	Основы туристско-спортивной подготовки	52	8	44	
7.1	Личное и групповое снаряжение для дисциплины «дистанция»	6	2	4	Одевание системы на время
7.2	Техника преодоления препятствий	46	6	40	Решение проблемных ситуаций, прохождение различных дистанций на время
8.	Ориентирование на местности	30	20	10	
8.1	Спортивный инвентарь ориентировщика	3	2	1	Выполнение упражнений
8.2	Топография. Условные знаки	15	12	3	Выполнение упражнений и заданий
8.3	Основы топографии и картографии	12	6	6	Учебные соревнования, выполнение заданий
9.	Скалолазание	32	12	20	
9.1	Снаряжение скалолаза	5	3	2	Устный опрос
9.2	Страховка, само страховка, работа с веревкой	12	6	6	Выполнение заданий
9.3	Основы техники скалолазания	15	3	12	Выполнение заданий
10.	Общая физическая подготовка	18	-	18	Выполнение заданий, сдача нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	27	1	26	
11.1	Специальная физическая подготовка спортивного туриста	9	1	8	Выполнение упражнений
11.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	9	-	9	Выполнение упражнений

11.3	Специальная физическая подготовка скалолаза	9	-	9	Выполнение упражнений
12.	Зачетные мероприятия	6	-	6	Выполнение упражнений, сдача нормативов. Тестирование
	Итого:	216	61	155	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание - история развития. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Антикоррупционное просвещение.

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта. Краткий исторический обзор развития ориентирования. Соблюдение мер безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение мер безопасности на соревнованиях и тренировках. Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

Тема 2. Узлы.

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

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

Тема 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. Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций. Действия участника с ЧИПом на старте, «СТАРТ», «ФИНИШ».

Тема 4. 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. Вредное влияние курения и употребления

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

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

Тема 5. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, 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 симптомов, определение травмы, 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.

Тема 6. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 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.

Тема 7. Основы туристско-спортивной подготовки.

7.1. Личное и групповое снаряжение для дисциплины «дистанция».

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения. 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. Проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок.

7.2. Техника преодоления препятствий в спортивном туризме.

Теория: Препятствия, встречающиеся в естественных условиях и 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». Преодоление склонов: подъем, спуск. Наведение своих перил. Спуск в два участка. Подъем в два участка. Блоки этапов. Самостраховка и сопровождение. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Прохождение

дистанций в связке, организация сопровождения. Прохождение дистанции в группе, лидерование. Эстафеты: команда (мужская/женская/смешанная), связки (мужские/женские/смешанные), личная.

Тема 8. Ориентирование на местности.

8.1. Спортивный инвентарь ориентировщика.

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

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

8.2. Топография, условные знаки.

Теория: Изучение условных знаков. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Немасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности.

Практика: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста.

8.3. Основы топографии и картографии.

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Масштаб карты. Определение сторон света. Определение расстояния на карте. Влияние рельефа на выбор пути. Умение удобно и правильно держать карту.

Практика: Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении. Измерение расстояний на карте и на местности. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 9. Скалолазание.

9.1. Снаряжение скалолаза.

Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.

9.2. Техника страховки и само страховки, работа с веревкой.

Теория: Виды страховки на искусственном рельефе. Правила само страховки. Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные

системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной веревке для нижней страховки.

Практика: Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

9.3 Основы техники скалолазания.

Теория: Правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

Практика: Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения (разминка) 10-15 минут. Общеразвивающие упражнения: наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс 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.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

11.1. Специальная физическая подготовка спортивного туриста.

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе 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 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

11.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: 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. 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 семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в гору, под спуск.

11.3. Специальная физическая подготовка скалолаза

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина). Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге.

Тема 12. Зачетные мероприятия.

Практика: Проведение промежуточного и итогового контроля. Сдача нормативов по ОФП. Тренировочные соревнования. Тестирование (предметные результаты).

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовый уровень					
1.	Вводное занятие	3	3	-	Устный опрос
2.	Дисциплины вида спорта «спортивный туризм»	9	9	-	
2.1	Дисциплина «дистанция»	3	3	-	Устный опрос
2.2	Дисциплина «маршрут»	3	3	-	Устный опрос
2.3	Дисциплина «северная ходьба»	3	3	-	Устный опрос
3	Дистанции: пешеходные, лыжные	69	9	60	
3.1	Туристская подготовка к дистанциям пешеходным и лыжным	60	8	52	Выполнение упражнений, прохождение этапов и дистанций на время
3.2	Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин “дистанция”	9	1	8	Участие в соревнованиях на дистанциях – пешеходных и лыжных 1-2 класса

4.	Ориентирование на местности	30	12	18	
4.1	Краткие сведения и правила по ориентированию на местности	3	3	-	Выполнение заданий
4.2	Основы спортивного ориентирования	15	9	6	Устный опрос, выполнение заданий
4.3	Техника и тактика спортивного ориентирования	12	-	12	Выполнение заданий
5.	Маршрут: разбивка бивуака	24	12	12	
5.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	Сбор рюкзака на время
5.2	Организация туристского быта	18	9	9	Постановка палатки, практические задания на выкладку и разведение костра
6.	Техническая подготовка скалолаза	18		18	Упражнения на различные виды хвата
7.	Общая физическая подготовка	24	-	24	Выполнение упражнений, сдача нормативов
8.	Специальная физическая подготовка	33	-	33	
8.1	Специальная физическая подготовка спортивного туриста	18	-	18	Выполнение упражнений, сдача нормативов
8.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	15	-	15	Выполнение упражнений, сдача нормативов
9.	Зачетные мероприятия	6	-	6	Выполнение упражнений, сдача нормативов Тестирование.
	Итого:	216	45	171	

Содержание учебного плана второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Меры безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Антикоррупционное просвещение.

Тема 2. Группа спортивных дисциплин.

1.1. Группа спортивных дисциплин «дистанция».

Теория: Дистанции пешеходные, лыжные, водные, горные, на средствах передвижения, парусные, спелео, комбинированные. Характеристика каждого

вида.

1.2. Группа спортивных дисциплин «маршрут».

Теория: Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм и т. д. Характеристика каждого вида.

1.3. Северная ходьба

Теория: История возникновения. Подбор палок. Техника.

Тема 3. Дистанции-пешеходные, дистанции-лыжные.

3.1. Туристская подготовка к дистанциям пешеходным и лыжным.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Формирование навыков по организации самостраховки. Выполнение упражнений с веревкой: наведение и снятие перил для спуска, подъема, переправы. Организация перил на этапах «бревно», «параллельные перила (верхняя опора)». Подмер веревок. Организация перил на подмеры. Организация перил на жумар. Подъем по наклонной навеске с судейской страховкой. Прохождение дистанции на время: спринт, длинная без ориентирования.

3.2. Соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция».

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

Практика: Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму городского и областного уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

Тема 4. Ориентирование на местности.

4.1. 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.

4.2. Основы спортивного ориентирования.

Теория: Цвет и знаки обозначения дистанции. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Общая

информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер контрольного пункта (КП). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП; прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация.

Практика: Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прохождение дистанций по маркированной «нитке».

4.3. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Практика: Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Техника подхода и ухода с КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Тема 5. Маршрут: разбивка бивуака.

5.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Практика: Укладка рюкзака.

5.2. Организация туристского быта.

Теория: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: 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. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Установка, сбор палатки. Сложение дров для разведения костра разными вариантами.

Тема 6. Техническая подготовка скалолаза.

Практика: Техника работы рук. Скрестные движения рук. Смена рук на зацепе. Хваты руками. Закрытый хват (замок). Открытый хват. Подхват. Откидка.

Тема 7. 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. Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, прыжками в широком шаге. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа. Подскоки поочередно на правой и левой ноге. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). Семенящий бег на месте с опорой руками о стену и без опоры. Переменный бег в колонне по одному.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

8.1. Специальная физическая подготовка спортивного туриста.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. 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. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

8.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.

Практика: Бег с переменной направлением 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 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 в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

9. Зачетные мероприятия.

Практика: Проведение промежуточного и итогового контроля. Тестирование. Сдача нормативов по ОФП: подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок с места, челночный бег, кросс 500 метров.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовый уровень					
1.	Вводное занятие.	3	3	-	
1.1	Охрана природы.	2	2	-	Устный опрос
1.2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях.	1	1	-	Устный опрос
2.	Памятники природы, парки, заповедники	3	3	-	Опрос у карты

	Свердловской области.				
3.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	3	-	Ведение дневника самоконтроля
4.	Техническая подготовка скалолаза.	18	-	18	Выполнение упражнений
5.	Техника и тактика прохождения дистанций.	75	21	54	Прохождение этапов и дистанций на время в связках и группах
Продвинутый уровень					
6.	Ориентирование на местности	30	18	12	
6.1	Топография. Спортивная карта.	15	6	9	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
6.2	Характеристика техники спортивного ориентирования.	15	12	3	Устный опрос, выполнение упражнений
7.	Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция – лыжная».	87	3	84	
7.1	Основные положения правил по спортивному туризму	3	3	-	Тест
7.2	Техническая подготовка	63	-	63	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, прохождение дистанций
7.3	Тактическая подготовка	21	-	21	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, прохождение дистанций в группе и связке,
8.	Общая и специальная физическая подготовка	78	4	74	
8.1	Общая физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
8.2	Специальная физическая	42	2	40	Наблюдение, выполнение тренировочных

	подготовка				упражнений, сдача нормативов
9.	Зачётные мероприятия	27	-	27	
9.1	Контрольные испытания	3	-	3	Выполнение упражнений, сдача нормативов. Тестирование.
9.2	Участие в соревнованиях	24	-	24	Наблюдение, разбор дистанций, участие в соревнованиях по СТ 2, 3 класса
	Итого:	324	55	269	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

1.1. Охрана природы.

Теория: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Беседа по профилактике антикоррупции.

Тема 2. Памятники природы, парки, заповедники Свердловской области.

Теория: Понятие «Особо охраняемая природная территория» (ООПТ). Висимский заповедник, Денежкин Камень, национальный парк «Припышминские боры». Природные парки, памятники природы. Краткая характеристика, расположение.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Обзор значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля во время тренировок и соревнований. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема 4. Техническая подготовка скалолаза.

Практика: отработка навыков скалолазания на искусственном скалодроме. Техника работы ног. Размножка. Лягушка. Распор.

Тема 5. Техника и тактика прохождения дистанции по спортивному туризму.

Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

Практика: Прохождение тренировочной дистанции, с применением собственно придуманной тактики. Работа всей группой на точке опоры, в ограниченном пространстве.

Тема 6. Ориентирование на местности.

6.1. Топография. Спортивная карта.

Теория: Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Рисовка карты своего района.

Практика: Глазомерная съемка туристского полигона.

6.2. Характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Отметка на КП. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки в технике спортивного ориентирования.

Практика: Взятие и уход с КП на тренировочной дистанции. Взятие нужного КП из множества. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Кратчайшие пути, срезки. Выбор простого пути.

Тема 7. Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная».

7.1. Основные положения правил по спортивному туризму.

Теория: Правила соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

7.2. Техническая подготовка.

Практика: Вязка узлов за минимально требуемое время:

- для крепления на опоре – «карабинная удавка», «штык», «стремля», «булинь», двойной «булинь», «грейпвайн-удавка»;
- петлевые – «проводник-восьмёрка» (в том числе одним концом), «двойной проводник», «австрийский проводник»;
- схватывающие – «симметричный» (прусик), «Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Работа со специальным снаряжением: верёвки, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, индивидуальные страховочные системы, усы самостраховки. Организация работы на личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Разбор вариантов прохождения этапов различными способами и с веревками, разными по длине. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов с использованием специального туристского снаряжения.

7.3. Тактическая подготовка.

Практика: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): этапы с использованием перил, организованных судьями - переправа по параллельным перилам, подъем и спуск по склону по перилам, переправа методом «вертикальный маятник», переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой, навесная переправа.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Укрепление мышечного корсета. Профилактика травм. Укрепление связочного аппарата. Силовая выносливость. Порог анаэробного обмена.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Выпады. Забегания в горку. Многоскоки. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Обучение финишированию. Бег с переменной темпа движения. Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров.

8.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальные беговые упражнения (СБУ). Цели: элемент разминки, улучшение техники бега. Разбор упражнений. Ошибки при выполнении. Интервальные тренировки.

Практика: Упражнения для развития выносливости. СБУ. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тема 9. Зачётные мероприятия.

9.1. Контрольные испытания.

Практика: Входное и итоговое тестирование для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места (см). Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

9.2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях: городского, областного уровня.

4. Планируемые результаты.

Предметные:

Обучающиеся будут знать

- основные меры безопасности на тренировках и соревнованиях;
- приемы оказания первой помощи;
- различные виды туризма;

- условные топографические знаки;
- требования к личному и групповому снаряжению;
- ООПТ Свердловской области;
- основы врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.

Обучающиеся научатся

- преодолевать препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- организовывать безопасное место стоянки;
- вязать и применять по назначению туристские узлы;
- устанавливать палатку;
- разводить костер различными способами;
- двигаться по азимуту;
- определять точку стояния на местности;
- применять полученные знания на практике.

Обучающиеся овладеют навыками

- ориентирования на местности;
- прохождения пешеходной и лыжной дистанций 2 класса лично, в связке и группе;
- транспортировки пострадавшего;
- укладки рюкзака;
- работы со специальным снаряжением.

Метапредметные результаты:

Формирование умений

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- оценить правильность выполнения учебной задачи;
- определять общую цель и работать в команде над ее достижением;
- организовать сотрудничество и формулировать своё мнение;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Личностные результаты:

- формирование осознанного отношения к необходимости ведения здорового образа жизни;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям туризмом;
- развитие логического и пространственного мышления, наблюдательности, памяти, внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие морально-волевых и нравственных качеств: силы воли, целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности за свои поступки, заинтересованности в общем успехе, чувства коллективизма.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Время проведения занятий	Согласно учебному расписанию		
2	Количество учебных недель	36	36	36
3	Количество учебных дней	72	72	108
4	Количество часов в неделю	6	6	9
5	Количество часов на учебный год	216	216	324
6	Количество недель в I полугодии	13	13	13
7	Количество недель во II полугодии	23	23	23
8	Начало занятий	1 октября 2024	1 октября 2024	1 октября 2024
9	Окончание занятий	15 июня 2025	15 июня 2025	15 июня 2025
10	Сроки зимних каникул	1-7 января 2025	1-7 января 2025	1-7 января 2025

2. Условия реализации программы *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт
3.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
4.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
5.	Индивидуальная страховочная система	14 шт
6.	Карабин туристский автомат	60 шт
7.	Каска защитная	14 шт
8.	Жумары (правый, левый)	14 шт
9.	Спусковые устройства (восьмёрка)	14 шт
10.	Секундомер электронный	2 шт
11.	Компас жидкостный для ориентирования	6 шт
12.	Рулетка 50	1 шт.
13.	Карты топографические учебные	Комплект
14.	Карты топографические спортивные	Комплект
15.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
16.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
17.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
18.	Выборды/ Конусы оградительные	40/19 шт

Информационное обеспечение

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Тест по ориентированию: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovanie-na-mestnosti.html>
3. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения: <https://konstruktortestov.ru/test-14453>
4. Упражнения на развитие силы и скорости бега: <https://www.youtube.com/watch?v=vJ16mTou674>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования», имеющими подготовку по спортивному туризму либо прошедшие подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма».

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля как текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся (тренировочные соревнования) с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

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 обучающиеся могут продемонстрировать свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме учебных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме тестирования и контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки. В конце реализации программы (3 год обучения) дополнительно проводится тестирование по изученному материалу (Приложение 4).

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня (Приложение 5), листы экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов (Приложение 6), а также листы экспертного оценивания предметных результатов для каждого года обучения (Приложения 1-3).

4. Методические материалы

Методическое обеспечение

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология сотрудничества предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь;
- здоровьесберегающая технология, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.);
- технология организационно - деятельностных и имитационных игр и соревнований, в основе которой лежит деятельностный подход;
- информационно-коммуникационная технология, использующая специальные программные и технические средства для доступа к различным информационным источникам и инструменты совместной деятельности, направленные на получение конкретного результата.

Используемые методы и приемы:

- словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия;
- наглядные методы: использование оборудования и инвентаря; раздаточных материалов, фотографий, видеоматериалов, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические методы: работа с литературой и нормативными документами, выполнение заданий и упражнений;
- метод контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы организации учебного занятия:

- занятия в учебной аудитории;
- занятия на местности (полигон);
- участие в соревнованиях.

5. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1038 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм».
9. 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».
10. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи», утвержденное приказом от 14.05.2020 № 269-д.
11. 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 для педагога

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Воронеж, ВГУ, 2009.

3. Багдасарян В.Э. История туризма: учебное пособие. Москва: ИНФРА-М, 2021.
4. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
5. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Москва, «Либроком», 2010.
6. Будворт Джеффри: Узлы. Полная энциклопедия. Москва, Эксмо, 2014.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
8. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: 2003.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. Москва, 2001.
10. Грачев О.К. Физическая культура. Москва, изд. центр МарТ, 2005.
11. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. Ростов-на-Дону, 2004.
12. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. Санкт-Петербург, СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
13. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). Москва, ФЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. Москва, Советский спорт, 2009.
15. Константинов Ю.С. Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Москва, ФЦДЮТиК, 2006.
16. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
17. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». Москва, ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
18. Купчинов И.Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.
19. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. Москва, ЦДЮТиК, 2003
20. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общ. Редакцией Константинова Ю.С. Москва, ФЦДЮТиК, 2014.

Литература, рекомендованная учащимся и родителям (законным представителям)

1. Кузнецов Г.М, Дербенев И.А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В.М, Ротштейн Л.М, Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.

3. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vide-sporta>
4. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс] URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
5. Дьяченко А.А, Шаранов А.А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/>
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс] URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
7. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf
8. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Электронный ресурс URL: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193>
9. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html
10. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Приложение 1

Лист экспертного оценивания предметных результатов 1 года обучения

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Скалолазание	
		Подтягивание (мальчики)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	Прыжок с места	Челночный бег	Кросс 400 метров	Маркировка веревки	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну и маятник	Чтение легенды спортивной карты	Определение набора высоты	Определение расстояния на местности путем подсчета шагов	Вщелкивание и выщелкивание веревки в карабин	Спуск и приземление
1														
....														

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

2 балла – результат на том же уровне по сравнению с промежуточной аттестацией

1 балл – ухудшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

Уровень освоения программы:

Высокий – 31 - 39 баллов

Средний – 16 - 30 баллов

Низкий – 0 – 15 баллов

Приложение 2

Лист экспертного оценивания предметных результатов 2 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Маршрут	
		Подтягивание (мальчики)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки)	Прыжок с места	Челночный бег	Кросс 500 метров	Маркировка веревки	Одевание обуви	Прохождение этапа переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам и маятник	Чтение маршрута по спортивной карте	Определение азимута по компасу на местности	Определение кратчайшего пути на местности, выбор простого пути	Сборка рюкзака	Постановка палатки
1														
...														

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

2 балла – результат на том же уровне по сравнению с промежуточной аттестацией

1 балл – ухудшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

Уровень освоения программы:

Высокий – 31 - 39 баллов

Средний – 16 - 30 баллов

Низкий – 0 – 15 баллов

Приложение 3

Лист экспертного оценивания предметных результатов 3 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения										
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки					
		Подтягивание (мальчики)	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (для	Комплексное силовое упражнение	Челночный бег	Кросс 800 метров	Вязание узлов	Маркировка веревки	Одевание ИСС	Тест	Вопросы с развернутым ответом	Прохождение этапа переправа по бревну (организация перил)
1												
...												

Значение предметных результатов обучающегося:

3 балла – улучшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

2 балла – результат на том же уровне по сравнению с промежуточной аттестацией

1 балл – ухудшение результата по сравнению с промежуточной аттестацией

Перевод ответов на вопросы теста в баллы для общего экспертного листа

Количество правильных ответов	Балл
13-15	3
8-12	2
0-7	1

Уровень освоения программы:

Высокий – 31 - 33 балла Средний – 16 - 30 баллов Низкий – 0 – 15 баллов

Приложение 4

Тест для проведения итоговой аттестации 3 года обучения

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:

- | | |
|---------------------------|--|
| а) академические | е) схватывающие |
| б) проводники | ж) для связывания веревок разной длины |
| в) для связывания веревок | з) петлевые |
| г) привязывающие узлы | и) для связывания веревок одинакового |
| д) для крепления к опоре | к) встречные узлы |

2. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)

- | | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------|
| а) навесная переправа | б) спуск | в) траверс | г) бревно |
| д) переправа по параллельным перилам | е) подъем | | |

3. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| а) навесная переправа | б) переправа по бревну |
| в) спуск | г) переправа по параллельным верёвкам |
| д) подъём | е) вертикальный маятник |

4. К видам спортивных дисциплин «дистанция» относятся:

- | | | | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| а) Пешеходные | б) Лыжные | в) Спелео | г) Водные |
|---------------|-----------|-----------|-----------|

5. Какие знаки относятся к линейным:

- | | | | |
|--------|-----------|-------------------------|-------------------------|
| а) лес | б) дорога | в) линии электропередач | г) непреодолимая ограда |
|--------|-----------|-------------------------|-------------------------|

Вопросы с развернутым ответом.

6. Перечислите не менее 5 понятий, используемых на дистанции.
7. Перечислите способы крепления перил на опоре.
8. Укажите общую информацию, указанную на легенде карты.
9. Опишите, как изменяются оттенки площадных знаков для леса и открытых пространств.
10. Укажите критерии выбора места для развертывания лагеря.
11. Укажите 3 вида хватов руками, применяемых в скалолазании.
12. Для чего используют жумар?
13. Для чего необходим ус самостраховки?
14. На каких этапах необходимо работать в перчатках?
15. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?

Лист экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения					
		Личностные			Метапредметные		
		осознание ценности здорового образа жизни	развитие познавательной самостоятельности	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение	умение оценить правильность выполнения учебной задачи	умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
1							

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически

2 балла – качество проявляется ситуативно

1 балл – качество не проявляется