

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 № 6 от 26.06.2025 г.

Утверждаю:  
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
А.Н. Слизько  
Приказ № 792-д от 26.06.2025 г.

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

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше  
Срок реализации: 1 год

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

Автор–составитель программы:  
Соловьева И.А.,  
старший методист

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – программа) соответствует туристско–краеведческой направленности и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. №273-ФЗ;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально–психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20. №41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.21. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №269-д от 14.05.2020 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;
- Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» №619–д от 03.12.2018 «Об утверждении Положения о режиме занятий обучающихся ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»;

### Актуальность программы.

Роль дополнительного образования ребёнка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, позволяющем поднять

на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребёнка – психические, физические, интеллектуальные.

Программа составлена таким образом, что обучающиеся осваивают теоретические основы программы и получают практические навыки.

Практико-ориентированный подход позволяет педагогу учитывать индивидуальные особенности обучающихся при оценке усвоения знаний, а обучающимся – применять свои знания на практике в соответствии со своими интересами и способностями. Педагогическая целесообразность программы определяется ее социальной значимостью и направленностью вхождения личности в социум и мир природы, умения адаптироваться в социальной и природной среде. Освоение данной программы, основанной на семейных ценностях и традициях, способствует социальному, личностному и духовному развитию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формирует их самостоятельность, выносливость и познавательные способности.

Отличительные особенности программы. В процессе освоения программы у обучающихся формируется осознанное отношение к здоровью, физическому развитию и уважение к историческому и культурному наследию. Занятия на природе способствуют развитию самостоятельности, умению принимать решения и социальной адаптации. В программу включены коррекционные мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, призванные скорректировать нарушения в развитии, что положительно влияет на социальную адаптацию и физическую активность детей.

Уровневость. По уровню освоения программа стартового уровня, обеспечивает возможность обучения детей с любым уровнем подготовки. Освоение программы способствует всестороннему развитию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, формированию самостоятельности, выносливости, развитию познавательных способностей, приобретению навыков работы в коллективе и безопасному взаимодействию с окружающей средой.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 9 лет и старше, у которых диагностирована легкая умственная отсталость (F70 по МКБ-10) и которые ранее не занимались спортом. У этих детей, чей IQ находится в диапазоне 50-69, наблюдается стойкое снижение познавательной деятельности, ограниченность мышления, внимания и эмоционально-волевой сферы. В частности, им свойственны трудности с концентрацией, переключением внимания, а также примитивность чувств и интересов. Кроме того, у них отмечается отставание в развитии основных двигательных качеств: недостаточная сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация и равновесие. Движения могут быть скованными, напряженными и неточными.

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора, главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний, что подтверждается справкой от врача. Рекомендуемый минимальный состав группы 6 человек, максимальный 10 человек.

Объем, срок освоения программы. Общий объём программы составляет 216 часов в учебный год, по 6 часов на каждую неделю. Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения. Обучение по программе предусматривает очную форму.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут). Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%. Предложенный режим занятий даёт возможность детям поддерживать свою спортивную форму, исключает физическую перегрузку и создает условия для максимальной реабилитации и социально-бытовой адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

## 2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* формирование у обучающихся представления о здоровом образе жизни, развитие физических качеств в процессе приобщения их к туристско-краеведческой деятельности.

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

- формирование представлений в области туризма и ориентирования;
- формирование навыка правильного выполнения комплекса физических упражнений;
- формирование умения использования компаса;
- формирование умения использования туристских узлов и приемам работы с веревкой;
- формирование умения установки палатки.

*Развивающие:*

- развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;
- развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
- улучшение физических показателей детей;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;
- развитие способности корректировать свои действия в изменяющейся ситуации;
- развитие способности оценить правильность выполняемой учебной задачи;
- развитие способности ориентироваться в окружающем пространстве.

*Воспитательные:*

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

## 3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа, опрос
2	Введение в туризм	4		4	Устный опрос, рефлексия
3	Краеведение	20	10	30	Тестирование, наблюдение
4	Туристское снаряжение	10	14	24	Выполнение заданий и упражнений

5	Туристские должности в группе	2	4	6	Наблюдение
6	Физические показатели туриста	2	4	6	Наблюдение
7	Основы туристской подготовки	8	22	30	Наблюдение, опрос, выполнение заданий
8	Топография и ориентирование на местности	12	30	42	Выполнение заданий и упражнений
9	Основы гигиены и первая помощь	3	9	12	Устный опрос, выполнение заданий
10	Трейл-ориентирование	10	30	40	Выполнение заданий
11	Общая физическая подготовка	-	18	18	Выполнение упражнений, сдача нормативов
12	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		<b>73</b>	<b>143</b>	<b>216</b>	

## *Содержание учебного плана*

### *1. Вводное занятие.*

**Теория.** Знакомство с программой, с обучающимися. Информация о режиме занятий. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма для занятий спортом. Правила поведения в зале и на занятиях.

### *2. Введение в туризм*

**Теория.** Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья обучающихся. Физическая подготовка юного спортсмена. Общее представление о туризме. Туризм и его значение для человека. Знакомство с историей туризма в России. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Общие понятия об ориентировании, топографии.

### *3. Краеведение*

**Теория.** Родной край, его природные особенности: климат, рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Животный и растительный мир. История края: прошлое и настоящее. Определения «заповедник» и «национальный парк». Заповедники и заказники Свердловской области: Денежкин камень, Висимский заповедник, национальный парк «Припышминские боры». Определение «природный парк». История создания. Природные парки Свердловской области: Олени ручьи, Бажовские места, река Чусовая, Малый Исток. Определение лесопарка. Лесопарки г. Екатеринбурга. История создания. Расположение, площадь, преобладающие деревья. Определение памятника природы. Елизаветинские горные степи, Шарташские каменные палатки, Вековая лиственница, гора Высокая, Змеиная горка, Шабровские каменные палатки, Чертово городище, озеро Песчаное, гора Пшеничная, Соколиный камень, Северские скалы, Северский кедровник. Краткая характеристика каждого памятника.

**Практика.** Учебно–тематические выходы на территорию для изучения материала.

### *4. Туристское снаряжение*

#### *4.1. Личное снаряжение.*

**Теория.** Личное снаряжение туриста для участия в экскурсии и в походе выходного дня: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены, требования к упаковке продуктов для перекуса. Правила укладки рюкзака. Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

*Практика. Игра «Собери рюкзак».*

#### 4.2. Групповое снаряжение

*Теория.* Групповое снаряжение для разведения костра и приготовления пищи. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Тенты, палатки, обзор различных конструкций. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Уход за снаряжением.

*Практика.* Комплектование группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками похода и упаковка рюкзака. Установка палатки. Туристская эстафета.

#### 5. Туристские должности в группе

*Теория.* Должности постоянные и временные. Командир группы – помощник руководителя, заместитель командира по маршрутной части (штурман, топограф), завхоз по питанию (завпит), завхоз по снаряжению (завснар), казначей, ремонтный мастер, санитар, краевед, фотограф. Обязанности дежурного на привале и стоянке.

*Практика.* Распределение должностей в группе. Ролевые игры.

#### 6. Физические показатели туриста

*Теория.* Сила, выносливость, подвижность суставов, ловкость, гибкость. Влияние физического состояния на темп движения, поставленные цели похода, настроение.

*Практика.* Выполнение упражнений. Подвижные игры.

#### 7. Основы туристской подготовки

*Теория.* Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий (без применения специального снаряжения). Организация движения группы в лесном массиве. Движение по дорогам, преодоление спусков. Техника передвижения по склонам: спуск, подъем. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Узлы в туризме, виды узлов и их использование в туристской практике. Спортивное и прикладное назначение узлов. Привалы и ночлеги, организация работ по устройству бивуака. Оборудование костра. Типы костров.

*Практика.* Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну без перил. Переправа вброд без перил. Преодоление завалов. Переправа по бревну с опорой на горизонтальные перила. Переправа по параллельным перилам. Навесная переправа, «бабочка», «паутинка». Отработка навыка вязания узлов. Вязка узлов: «прямой», «схватывающий одним концом», «восьмёрка», «стремя», «встречный». Конкурс на лучшего знатока узлов. Составление графика движения в походе. Разучивание туристских песен.

#### 8. Топография и ориентирование на местности

*Теория.* Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Определение сторон света. Изучение топознаков по группам: гидрография, растительность, рельеф, искусственные объекты. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Характеристика местности по рельефу. Влияние рельефа на выбор пути движения. Понятие «компас». Типы компасов. Ориентирование по местным признакам на маршруте. Определение по карте своего местонахождения.

*Практика.* Глазомерная съемка учебного класса. Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения работы с компасом. Определение расстояний на местности шагами. Прогулка в городской парк. Ориентирование по местным признакам. Измерение расстояния 100 м парами шагов.

### 9. Основы гигиены и первая помощь

10.1. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

*Теория.* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

10.2. Основные приемы оказания первой помощи.

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

*Практика.* Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 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.

### 10. Трейл-ориентирование

*Теория.* Знакомство с трейл-ориентированием как видом спорта. Экипировка, оборудование.

*Практика.* Выполнение упражнений и заданий по трейл-ориентированию.

### 11. Общая физическая подготовка.

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

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

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

### 12. Итоговое занятие.

Подведение итогов освоения программы. Вручение свидетельств об окончании программы.

## **4. Планируемые результаты**

*Предметные:*

– правильное выполнение физических упражнений;

- умение правильно выполнять приемы при работе с веревками и снаряжением;
- умение правильно завязывать туристские узлы;
- умение безопасно преодолевать препятствия или технические этапы;
- умение пользоваться компасом;
- знание знаков ориентирования, умение их прочесть;
- умение правильно устанавливать палатку;
- представление о туризме как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

*Личностные:*

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

*Метапредметные:*

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ориентирование в окружающем пространстве;
- проявление потребности в самостоятельности, ответственности, активности при выполнении установок тренера–преподавателя на занятиях;
- умение оценить правильность выполняемой учебной задачи.

## **5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитание происходит в рамках работы детского коллектива, организованной в образовательном учреждении дополнительного образования. Основная деятельность ведется на базе учреждения, где реализуется программа, с соблюдением внутренних правил. Также воспитательные мероприятия могут проводиться вне учреждения - на выездных площадках, мероприятиях в других организациях, с учетом их правил. Оценка эффективности воспитания осуществляется двумя способами:

**Прямая оценка:** Педагоги наблюдают за детьми, анализируя их поведение, общение, взаимоотношения в коллективе, отношение к педагогам и выполнению заданий.

**Косвенная оценка:** Сбор информации от родителей через опросы, отзывы и интервью в процессе и по завершении программы. Это позволяет оценить достижение поставленных воспитательных целей.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно–тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно–нравственных, морально–волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
----------	--------------------	-------------	---------------------

1	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией	В течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
3	<b>Антикоррупционное воспитание</b>		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы с обучающимися о коррупции, правилах антикоррупционного поведения, просмотр социальных видеороликов	В начале и конце учебного года

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## 1. Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
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 2025 г.
8.	Окончание занятий	15 июня 2026 г.
9.	Сроки зимних каникул	1-8 января 2026 г.

## 2. Условия реализации общеразвивающей программы

### Материально–техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт
2.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
3.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
4.	Секундомер электронный	2-6 шт
5.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
6.	Карты топографические учебные	Комплект
7.	Карты топографические спортивные	Комплект
8.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
9.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
10.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
11.	Палатка	1 шт.

### Информационное обеспечение

1. Туризм спортивный в Москве и России: официальный сайт. URL: <http://www.tmmoscow.ru/> (дата обращения: 16.06.2025).
2. Страховка и самостраховка. URL: [http://www.mountain.ru/article/article\\_display1.php?article\\_id=5086](http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=5086) (дата обращения: 16.06.2025).
3. Тест по ориентированию. URL: <https://testedu.ru/test/obzh/10klass/orientirovaniye-na-mestnosti.html> (дата обращения: 16.05.2025).
4. Спортивное ориентирование: выбор варианта движения. URL: <https://konstruktortestov.ru/test-14453> (дата обращения: 16.06.2025).

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования», имеющими необходимое профессиональное образование по специальности «Олигофренопедагогика».

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Туризм» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля как входной, текущий, промежуточный и итоговый.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого обучающегося, выявить его возможности и способности.

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

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года по нормативам входного контроля для отслеживания динамики результатов на начало и конец учебного года. Результат фиксируется в диагностической карте мониторинга, включающей интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные (Приложение 1).

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы (Приложение 2).

Предметные результаты определяются в виде сдачи нормативов по физической подготовленности, теоретической и практической подготовке и оцениваются по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо». Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и опроса. Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий. Физическая подготовленность определяется в виде выполнения нормативов по общей физической подготовке.

### 4. Методические материалы

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

- *принцип связи теории с практикой*: обучение применению теории и практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности*: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;

– *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

#### Методы обучения и воспитания.

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

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

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

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

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

#### Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

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

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

3. Здоровьесберегающие технологии, предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно–гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

### **5. Список литературы**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. Часть 1. - Воронеж, ВГУ, 2004. – 236с.
2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников: учебное пособие/ Астафьев Н.В., Самыличев А.С. – Омск, 1997- 40с.

3. Бибич А.В., Волков А.М. Трейл-ориентирование: равные возможности для обучающихся с различными двигательными возможностями/ А.В. Бибич, А.М Волков. // Педагогический вестник «Балтийский берег: электронный журнал. URL: <http://www.baltvest.spb.ru/2021/04/08/>

4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. – Москва, «Либроком», 2010. – 226с.

5. Возможности спортивного ориентирования в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях дистанционного образования / ГБОУ СО ЦППМСП «Ресурс», 2023. – 49 с.

6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. - Москва, 2001. – 208с.

7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Москва, 2002 – 45-46с.

8. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие/ Константинов Ю. С, Куликов В. М. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 228с.

9. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001– 98-145с.

10. Соболев С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «дистанции – пешеходные» / Рябинина С.К., Соболев С.В., Соболева Н.В. – Красноярск: Сибирский федеральный университет. Институт физической культуры, спорта и туризма. 2019.–132с.

11. Соревнование по чтению карт: методическое пособие по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию) / Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. – СПб., 2022, 16 с.: с илл.

12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры./ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – Москва: Советский спорт, 2002. – 428.:ил.

13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией – Константинова Ю.С. – Москва: ФЦДЮТиК, 2014.

14. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – Москва,2003 – с.147-225. – Текст: непосредственный.

15. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

16. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>

17. Инваспорт. URL: <http://sport.ch-lib.ru/>

18. Библиотека международной спортивной информации URL:<http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf>

## Диагностическая карта мониторинга

№ п / п	Фамилия, имя	Интегрированные результаты освоения программы										Результат освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, баллы	
		Личностные			Метапредметные			Предметные					
		Способность к общению	Способность к самообслуживанию	Способность к безопасной жизнедеятельности	Способность к ориентации в окружающем пространстве	Способность, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			11	

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Значение предметных результатов обучающегося:

2 балла – хорошо;

1 балл – удовлетворительно.

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

**Таблица оценивания развития качеств обучающихся**

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

**Нормативы по общей физической подготовке**

№ п/п	ФИ обучающегося	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок с места в длину (см)	Челночный бег 3*30	Статическое равновесие «Проба Ромберга» (с)	
					пяточно- носочная поза	Поза «аист»
1.						
1.						
2.						
3.						

**Таблица для результатов оценки знаний по туризму и ориентированию**

№ п/п	Фамилия Имя	Туризм		Ориентирование		
		Подгонка личного снаряжения	Вязка узла восьмёрка	Знание топографических знаков	Определение местонахождения на карте	Определение топографических знаков на карте и на местности
1.						
2.						
3.						

Значение показателей:

1балл - требуется помочь

2 балла – выполняется самостоятельно при напоминании

3 балла – выполняется самостоятельно