

Управления образования Невьянского муниципального округа

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Станции юных натуралистов
Невьянского муниципального округа**

СОГЛАСОВАНА

на педагогическом совете

от 29.08.2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СЮН НМО

И.П. Халикова

Приказ № 207-Д от 03.09.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
персонифицированного фиксирования
туристско-краеведческой направленности
«Спортивные походы»
(срок реализации 1 год)

Возраст учащихся: 10-18 лет

Автор-составитель:

Егоров Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

I. Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные походы»
II. Направленность по содержанию - по предметной области - по функциональному предназначению	туристско-краеведческая; спортивный туризм; общеразвивающая и социализирующая;
III. Сведения о разработчике (составителе)	
1. ФИО	Егоров Павел Николаевич
2. Год рождения	1990
3. Образование	Высшее
4. Место работы	МБОУ ДО СЮН НМО
5. Должность	Педагог дополнительного образования
6. Квалификационная категория	1 кв. категория
7. Электронный адрес, контактный телефон	Egorov1990@gmail.com
VI. Сведения о программе	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	10-18 лет
3. Тип программы	Модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного ученического коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Интегрированная
5. Цель программы	Развитие физических способностей обучающихся и их самореализации, укрепление здоровья и социальной адаптации средствами спортивного туризма.
6. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	спортивный туризм, спортивное ориентирование
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Учебно-тренировочные занятия тренировочные походы; Участие в соревнованиях различного уровня.
8. Формы мониторинга результативности	Входная, промежуточная, итоговая диагностика Банк достижений воспитанников. Соревнования
9. Формы предъявления результатов	соревнования, фестивали, слеты
10. Дата утверждения и последней корректировки	03.09.2025 г.
11. Рецензенты	1. Курылева Н.В. Методист первой категории МБОУ ДО СЮН НМО.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
2. Содержание программы.....	9
2.1. Учебный (тематический) план.....	9
2.2. Содержание программы.....	10
3. Планируемые результаты.....	13
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
4. Календарный учебный график.....	14
5. Условия реализации программы.....	15
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	16
5.2. Информационное обеспечение.....	16
5.3. Кадровое обеспечение.....	16
6. Методическое обеспечение образовательной программы.....	17
7. Формы аттестации.....	22
7.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	22
7.2. Формы предъявления образовательных результатов.....	23
8. Оценочные материалы.....	24
Список литературы.....	25
Приложения	
Приложение №1. Перечень походов	
Приложение №2. Перечень упражнений по физической подготовке и технической подготовке	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

В условиях инновационного развития России большое значение имеет сохранение и укрепление общего здоровья нации, как необходимого фактора достижения ее социально-экономического благополучия. Однако сегодня наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, в том числе и детей разного возраста. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, наблюдается тенденция к непрерывному росту общего уровня заболеваний, о чем свидетельствуют последние данные Министерства просвещения Российской Федерации.

Поэтому на современном этапе стратегической целью государственной политики в сфере образования и спорта является создание условий, ориентирующих граждан, включающих и подрастающее поколение, на здоровый образ жизни, что отмечается во многих нормативно-правовых актах [6]. При этом важная роль в развитии физического и духовного здоровья общества отводится занятиям физической культурой и спортом, в том числе разным видам туризма.

Детско-юношеский туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор подростков.

Туризм существенно отличается от других видов деятельности своим прикладным значением, тем самым позволяя эффективно решать задачи и физического развития, и оздоровления, и организации общения людей, и соревновательной практики.

Новизной программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (скалолазание, спортивное ориентирование, легкая атлетика и т.д.). В ходе освоения программы обучающиеся не только совершают походы по родному краю, но и участвуют при этом в различных соревнованиях по спортивному туризму. Все это создает условия для развития и совершенствования физических и интеллектуальных способностей ребенка, самостоятельного решения возникающих проблем. Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет у обучающихся формировать морально-волевые качества.

Поэтому программа реализуется в большей части, в природной среде, во время походов и учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Совершая туристические маршруты или участвуя в различных соревнованиях в природных условиях, воспитанники не только совершенствуют свои физические качества, но и тем самым изучают свой родной край, его историческое и культурное наследие.

Педагогическая целесообразность программы объясняется психолого-возрастными особенностями детей, на которых она рассчитана, а именно подростковый возраст 10-18 лет. Занимаясь в рамках данной программы, у подростков формируется устойчивый интерес к выбранному виду спорта, а также удовлетворяются многие потребности: физиологическая потребность, дающая импульс физической; потребность в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в успехе, в проверке своих возможностей.

Программа разработана на основе методических пособий «Теория и практика тренировок в горных видах спорта (Ю. В. Байковский), «Тренировки в спортивном туризме» (С. В. Соболева), а также с учетом контрольных требований примерной программы спортивной подготовки Федерации скалолазания России.

Составителем программы полностью составлен календарно-тематический план программы с учетом специфики образовательного учреждения и индивидуальных особенностей обучающихся, разработан комплекс учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Нормативно-правовой основой настоящей программы являются следующие документы: Конвенция о правах ребенка; Декларация о правах ребенка; Конституция РФ; «Закон об образовании в Российской Федерации»; Стратегия развития образования до 2020 года; Федеральная целевая программа «Одаренные дети»; Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.»; Приказ Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (от 12.09.2013 №730); Устав МБОУ ДО Станции юных натуралистов.

Данная программа скорректирована с учётом основных положений Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Программа «Спортивные походы» по направленности является туристско-краеведческой с элементами спортивно-оздоровительной деятельности. Обучение в рамках данной программы способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического потенциала. Программа также способствует развитию самостоятельности, выносливости, познавательных процессов; получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, безопасного общения с природной средой.

Специфика программы и отличительные особенности

В ходе анализа, имеющих в общем доступе дополнительных образовательных программ туристско-краеведческой направленности можно сделать вывод, что данные программы носят, как правило, односторонний характер и ориентированы на развитие туристско-прикладных навыков, что не позволяет в полной мере на качественном уровне развивать физические способности у обучающихся.

Основой программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (спортивное ориентирование, скалолазание, легкая атлетика). Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет развивать у обучающихся физические способности и формировать морально-волевые качества. Большое значение при

реализации программы занимают учебно-тренировочные занятия, направленные на формирование различных знаний, умений и навыков в физической и специальной подготовке обучающихся. Они могут включать комплекс таких упражнений, как упражнения по технической подготовке, по картографии, по развитию скоростно-силовых качеств и т.д. Поэтому в качестве отличительных особенностей данной программы можно назвать следующие:

1. Интегрированный характер, который заключается в освоении обучающимися теоретических знаний и практических навыков по таким видам спорта, как скалолазание и спортивное ориентирование.

2. Имеет практическую направленность. Большое внимание в программе уделяется формированию практических навыков и умений в области спортивного туризма через систему учебно-тренировочных занятий. Закрепление полученных знаний и умений происходит в процессе тренировочных выходов, сборов и походов в природной среде.

3. Социально-ориентированный характер. В содержании программы включены соревнования различного уровня, при подготовке и участии в которых у обучающихся формируются коммуникативные умения и приобретается опыт успешной социализации.

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет. В этом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении. В то же время происходят значительные физические и анатомо-физиологические изменения организма подростка. Физический рост характеризуется неравномерностью изменений различных частей тела. В связи с этим фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной. Это иногда тяжело переживается подростками и отражается на их психическом состоянии. Неравномерность физического развития сказывается и на характере движений подростка – они у него отличаются недостаточной координированностью, угловатостью, излишней резкостью.

Вместе с тем подростковый возраст является сенситивным для приобретения и совершенствования многих сложных движений. Если, например, подросток не овладел в свое время навыками езды на велосипеде, танцевальными или гимнастическими упражнениями, то в последующем развить их будет крайне сложно.

Количество детей в группе: группы в количестве 8 человек формируются из обучающихся одного класса или параллели школы, а также могут иметь разновозрастной состав.

Условия набора. Зачисление в группы осуществляется по заявлению родителей обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к данным видам деятельности.

Режим занятий:

1 год обучения – 1-2 занятия в неделю продолжительностью от 2 часов до 4 часов.

Срок освоения программы: 42 учебных недели.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы за весь период обучения составляет 135 часа.

Форма обучения по данной программе очная. Возможно применение дистанционного обучения. Язык преподавания русский.

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами обучения по программе являются:

- фронтальная – одновременная работа со всеми детьми;
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях, походах и других мероприятиях;

Проблематика и содержание программы предполагает использование различных форм занятий и методов обучения. Целесообразно сочетание теоретических и практических занятий. Большое значение при реализации программы занимают учебно-тренировочные занятия, направленные на формирование различных знаний, умений и навыков в физической и специальной подготовке обучающихся. Они могут включать комплекс таких упражнений, как упражнения по технической подготовке, по картографии, по развитию скоростно-силовых качеств и т.д.

Эффективными формами закрепления навыков и умений, полученных на занятиях, являются соревнования различного уровня. Для определения ожидаемого результата существует система оценки обучения детей по программе в форме: участие в туристических походах, в соревнованиях, туристических слетах. Такой контроль позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает хороший психологический климат в коллективе. По окончании мероприятий обучающиеся получают благодарности, сертификаты, присвоение спортивного разряда, кубки, медали, грамоты. Одновременно соревнования выступают формой стимулирования деятельности, а также воспитывают одно из основных волевых качеств – целеустремленность.

Специальные методы обучения:

Равномерный метод характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. Этот метод используется на протяжении всего тренировочного процесса в основном для втягивания организма в работу после соревнований и развития общей выносливости в подготовительном периоде.

Переменный метод характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. Этот метод можно считать универсальным, так как он представляет широкие возможности для тренера и туристов, особенно при самостоятельных тренировках. Изменение нагрузки производят постепенно, в соответствии с самочувствием занимающихся. Здесь можно использовать «рванный» бег, или «фартлек», т.е. переменные скорости при беге на длинные дистанции.

Контрольный метод связан с применением в тренировочном цикле контрольных нормативов, используемых для определения уровня подготовленности и внесения изменений в ход дальнейших тренировок. Контроль производится по общефизической и технической подготовке.

Интервальный метод применяется для решения специфических задач, например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы. Метод заключается в многократном чередовании нагрузок самых высоких и низких по интенсивности с небольшим отдыхом после серии упражнений и повторении этой серии.

Повторный метод заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках с отдыхом между ними. При этом объем нагрузок может быть различным.

Соревновательный метод основан на использовании соревновательных нагрузок (типичных для туристских соревнований) в тренировочном процессе. При этом желательно воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках и принимать участие в достаточно большом количестве соревнований.

Метод отягощения предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой (отягощения грузом). В туризме этот метод целесообразно использовать при совершенствовании мастерства преодоления естественных препятствий, например транспортировка пострадавшего.

Метод выполнения упражнений до отказа характеризуется высоким уровнем нагрузки. При этом упражнение выполняется до предельного состояния, при котором выполнить упражнение практически невозможно.

Игровой метод основан на сочетании различных ситуаций и соответствующих самостоятельных действий занимающихся. Метод стимулирует проявление активности, двигательного творчества, ловкости; отличается эмоциональностью и комплексным характером физической и умственной деятельностью. При всех достоинствах этого метода следует учитывать и его недостатки: невозможность дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств туристов. Метод следует применять преимущественно в переходном периоде при восстановлении сил и в подготовительном периоде в сочетании с другими методами для развития координации движений и быстроты.

Круговой метод заключается в выполнении специально подобранных комплексных упражнений, в их чередовании с целью развития различных групп мышц и спортивных качеств. В тренировках туристов этот метод должен быть преобладающим, так как позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода выполнения упражнений в определенном сочетании. При круговом методе тренировки чередуются упражнения, технические приемы заменяются игрой. В случае правильно подобранного чередования упражнений достигается высокая интенсивность нагрузки при сравнительно небольшом утомлении, что дает возможность увеличить объем тренировочных нагрузок.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: развитие физических способностей обучающихся и их самореализации, укрепление здоровья и социальная адаптация средствами спортивного туризма.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие:

- способствовать формированию необходимых знаний в области туризма (овладение туристской техникой и тактикой), спортивной терминологией;
- содействовать овладению техническими приемами безопасности в спортивном походе;
- формировать навыки использования специального снаряжения при преодолении природных преград и препятствий;
- прививать навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности, физическое совершенствование обучающихся.

Развивающие:

- содействовать развитию таких качеств как сила, выносливость, координация движений в соответствии с возрастными физическими возможностями;
- способствовать развитию двигательных способностей учащихся для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях;
- развить навыки организации быта в природных условиях;
- способствовать формированию организаторских навыков, умений сотрудничать и взаимодействовать в коллективе;

Воспитательные:

- формировать потребность самостоятельно заниматься туризмом, сознательно

применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- воспитать высокие морально-волевые и общественно-ценные качества.
- привитие стойкого интереса к изучению культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.
-

Содержание программы Учебный (тематический) план

№ темы	Название темы (разделов)	Количество часов			
		Теорет. занятия	Практ. занятия	Всего	Формы аттестации /контроля
Введение	Туризм – спорт, здоровье, безопасность.	3	-	3	беседа
Раздел 1	Основы туристской подготовки	21	2	23	
Тема 1	Специфика походов	15	-	15	опрос
Тема 2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	5	опрос, поход
Тема 3	Организация туристского быта	2	1	3	поход
Раздел 2	Топография и спортивное ориентирование	4	24	27	
Тема 4	Понятие карты, масштаба и условных знаков	10	6	16	практика
Тема 5	Стороны света, компас, азимут	1	3	4	практика
Тема 6	Способы ориентирования	2	8	10	практика
Раздел 3	Первая доврачебная помощь	4	8	12	
Тема 7	Оказание первой доврачебной помощи.	2	4	6	Теория/практ.
Тема 8	Виды травм и способы транспортировки.	2	4	6	Теория/практ.
Раздел 4	Технические приемы. Преодоление препятствий	9	18	27	
Тема 9	Специальные технические приемы	3	6	9	практика
Тема 10	Препятствия в спортивном туризме	2	16	18	практика
Раздел 5	Маршруты Урала	4	39	43	
Тема 11	Туристические маршруты Южного Урала	2	4	6	
Тема 12	Туристические маршруты Среднего Урала	2	35	37	
Всего:		44	91	135	

Возраст обучающихся: 10-18 лет.

Количество обучающихся: 8 человек.

Режим занятий: 1 – 2 раз в неделю по 2 – 4 часа;

Учебный цикл: 135 учебных часов.

2.2. Содержание программы

Вводное занятие

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного оздоровления, привития самостоятельности. История развития туризма в России. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Классификация походов: походы выходного дня, многодневные, степенные и категорийные походы. Нормативы и разряды по спортивным походам. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Особенности спортивного похода и туристических соревнований. Инструктажи по технике безопасности.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1. Специфика пеших походов.

Теория: Отличительные особенности группового и личного снаряжения для пеших походов. Традиционные пешие маршруты по Среднему Уралу. Памятники природы Невьянского муниципального округа и Свердловской области. Опасные факторы в пеших походах: маршрут, климатические условия, снаряжение, населенные пункты, уровень подготовки руководителя и участников похода. Правила безопасного поведения в пеших походах.

Практические занятия: Пеший поход по области.

Тема 2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальников, ковриков. Одежда и обувь - преимущества и недостатки. Перечень группового снаряжения. Требования к снаряжению. Правила эксплуатации и хранения снаряжения. Ремонт снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения.

Практика: закрепление полученных знаний и навыков в пешем походе по области.

Тема 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега.

Организация питания в туристском путешествии. Перечень продуктов, меню, транспортировка и хранение продуктов на маршруте. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: Учебно-тренировочные занятия на местности по организации бивака, валке сухостоя и заготовке дров, оборудованию костровища, разведению костра, приготовлению пищи на костре, установке палаток.

Раздел 2. Топография и спортивное ориентирование.

Тема 4. Понятие карты, масштаба и условных знаков

Теория: Определения: «топографическая карта», «спортивная карта». Отличие топографической и спортивной карты. Понятие «условные знаки» топографических и спортивных карт, их отличительные особенности. Типичные формы рельефа и их изображения на картах. Понятие «Масштаб». Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Практика: Работа и разбор спортивных и топографических карт. Рисование условных знаков и форм рельефа. Работа с картами разного масштаба. Отработка навыков ориентирования на природном объекте.

Оборудование. Картографический материал, карточки условных знаков, канцелярские принадлежности.

Тема 5. Стороны света, компас, азимут.

Теория: Земля и стороны света. Особенности определения сторон горизонта. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла.

Практика: Установка правильного положения для работы с компасом, нахождение северного направления при помощи компаса. Определение азимута на местности.

Оборудование: Компас, линейка. Наглядный материал пособия.

Тема 6. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой. Необходимость непрерывного чтения карты. Определение точек стояния. Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Привязка при потере видимости. Виды и способы организации разведки в походе.

Практика: ориентирование по местным признакам.

Определение сторон горизонта по местным признакам: солнцу, звездам, растениям, муравейнику и другим признакам. Особенности определения сторон горизонта. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Аварийные пути выхода с маршрута

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Раздел 3. Первая доврачебная помощь

Тема 7. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Понятие первой доврачебной помощи. Различие между первой медицинской помощью и первой доврачебной помощью. Цель ПДП. Алгоритм оказания ПДП. Состав личной и групповой аптечки.

Практика: Оказание ПДП по алгоритму, комплектование аптечки,

Тема 8. Виды травм и способы транспортировки.

Теория: Виды травм. Переломы, открытые и закрытые. Порезы и раны. Транспортировка пострадавших. Виды транспортировки.

Практика: Наложение бинтовых повязок на различные виды травм. Транспортировка пострадавших разными способами.

Раздел 4. Технические приемы. Преодоление препятствий.

Тема 9. Технические приемы. Преодоление препятствий.

Теория: Типы узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра и разного размера. Схватывающие узлы. Опорные узлы. Грудная обвязка, беседка. Блокировка. Особенности самостраховки.

Практика: Вязание узлов восьмерка-проводник, штык, встречный и встречная восьмерка. Блокировка и одевание страховочной системы. Упражнения по постановке на самостраховку.

Оборудование: Набор веревок длиной 1-1,5 метра, Комплект ИСС с основными устройствами самостраховки.

Тема 10. Спортивные игры и преодоление препятствий

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Спортивные игры на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы с использованием страховочного снаряжения.

Оборудование: Комплект ИСС с основными устройствами самостраховки. Набор веревок 40 и 20 метров, оборудованные точки опоры.

Раздел 5. Маршруты Урала.

Тема 11. Туристические маршруты Южного Урала.

Теория: География Южного Урала. Аракульский Шихан. Хр. Таганай, гора Иремель и скалы Инзерские Зубчатки. Большая Южно-уральская тропа. Реки Южного Урала.

Практика: Составление маршрутов по Южному Уралу.

Тема 12. Туристические маршруты Среднего Урала.

Теория: География Среднего Урала. Верх-Исетский скальный гранитный массив. Реки Чусовая, Реж, Тагил. Гора Медведь-Камень. Хр. Веселые горы, Большая Средне-уральская тропа. Оз. Таватуй.

Практика: Составление и прохождение маршрутов по Среднему Уралу.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся должны достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения программы.

- развитие способностей самоконтроля своего физиологического и психического состояния;
- развитие физических и интеллектуальных способностей;
- воспитание ответственного отношения к природным и историческим памятникам своего края;
- формирование мотивации дальнейшего самостоятельного занятия туризмом.

Метапредметными результатами являются:

- овладение элементами самостоятельной организации жизнедеятельности, что включает в себя умения ставить цели и планировать личную учебную деятельность, правильно действовать во время экстремальных ситуаций, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение правил техники безопасности при участии в мероприятиях спортивно-оздоровительного туризма и основные методы защиты от возможных последствий стихийных бедствий природного характера;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации;

Предметными результатами являются:

- наличие углублённых представлений об основах спортивного туризма, элементарных правилах безопасности в походе.
- наличие знаний об основных предметах туристского походного снаряжения и применение их в походном быту.
- умение правильного пользования картой и компасом для ориентирования на местности.
- знание основных туристских узлов и умение их завязывать.

– уверенное использование страховочного снаряжения для преодоления препятствий подъем, спуск, переправа.

По окончании всего курса обучения предполагаются следующие ожидаемые личностные результаты:

- опыт участия в спортивных степенных пеших, лыжных или водных походах;
- опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 38 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025 г. Прием учащихся первого года осуществляется с 01.09.2025 по 07.09.2026 г. Окончание учебного года – 31.06.2026.

В каникулярное время с учащимися проводятся различные массовые мероприятия (оздоровительные походы, участие в соревнованиях, коллективно-творческие дела).

Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул:

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
01.09.2025 -26.10.2025	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
27.10.2025-04.11.2025	9 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
05.11.2025-29.12.2025	8 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
30.12.2025-08.01.2026 (зимние каникулы)	10 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
09.01.2026-27.03.2026	10 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
23.03.2026-29.03.2026 (весенние каникулы)	7 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в соревнованиях и различных конкурсах и т.д.
29.03.2026-26.06.2026	14 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

5. Условия реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется несколько оснащенных помещений: учебный кабинет, лекционный зал. Учебный кабинет предназначен для теоретических и практических

занятий, оборудован информационными стендами в соответствии с содержанием изучаемых тем.

Лекционный зал оборудован проектором и экраном. Данное помещение предназначено для проведения совместных (несколько групп одновременно) лекционных занятий, познавательных игр, совместной подготовки к соревнованиям.

Образовательный процесс обеспечен специализированным спортивным инвентарем (карабины, жумары, веревки, и т.д.) и туристическим снаряжением (палатки, туристическое коврики, спальники, рюкзаки, веревки).

Общий перечень материалов и оборудования

№	Перечень материалов и оборудования	количество	№	Перечень материалов и оборудования	количество
1.	Учебно-демонстрационный материал				
1.1.	Образцы узлов	1 шт	1.3.	Таблицы по различным темам	3 шт.
1.2.	Карточки с топонимами	30 шт.			
2	Технические средства				
2.1.	Мультимедийная установка	1 шт.	2.3.	Колонки	1 шт.
2.2.	Ноутбук	1 шт.			
3.	Карты				
3.1.	Карта Урала	1 шт.	3.3.	Топографические карты	1 набор
3.2.	Карты различной местности	1 набор	3.4.	Карты спортивного ориентирования	1 набор
4.	Канцелярские предметы				
4.1.	Бумага-миллиметровка	8 наборов	4.3.	Линейки, транспортиры	8 шт.
4.2.	Карандаши (простые, цветные)	8 наборов.	4.4.	Ручки	8 шт.
5	Туристское снаряжение				
5.1.	Веревка	800 метров	5.10.	Аптечка	1 шт.
5.2.	Топор	1 шт.	5.11.	Костровое оборудование	1 шт.
5.3.	Пила	1 шт.	5.12.	Котлы объемом 5-10 л	1 набор
5.4.	Палатки	3 шт.	5.13.	Рюкзаки	8 шт.
5.5.	Каски	10 шт.	5.14.	Спальные мешки	8 шт.
5.6.	Тенты	1 шт.	5.15.	Коврики туристические	10 шт.
5.7.	Индивидуальная страховочная система	8 комплектов	5.16.	Карабин 22 кН	80 шт.
5.8.	Зажим «Жумар»	12 шт	5.17.	Карабин стальной	10 шт.
5.9.	ФСУ типа «Восьмерка»	8 шт	5.18.	Репшнур 6 мм	80 м.

5.2. Информационное обеспечение

В объединении создана своя библиотека, состоящая из научно-популярной литературы, учебникам по спортивному туризму, специальной литературы, энциклопедий, электронных пособий, журналов и учебно-методических пособий.

Перечень учебно-методических пособий как информационный ресурс:

1. Белоусов А.В. Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие. Изд-во Томского университета. Томск, 2009.
2. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры.- Авт.-сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.- 240с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2003.- 357с.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М., Просвещение, 1973.- 174с.
5. Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

5.3. Кадровое обеспечение. Данную программу реализует один педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, прошедший подготовку инструктора детско-юношеского туризма.

При реализации программы педагог тесно сотрудничает с вышестоящими туристскими и образовательными организациями: Отделение туризма и краеведения Дворца молодежи, ассоциация спортивного туризма, Федерация спортивного туризма России, Союз туризма России, Федеральный центр туризма и краеведения Российской Федерации.

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Основные принципы реализации программы

Данная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом, средствах обучения.

Каждое занятие планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Принцип научности отражается в обоснованности элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом. Примером научного подхода к обучению приемам техники страховки туристов является теоретический расчет силы рывка и демонстрация его последствий при различной технике страховки.

Принцип всесторонности означает повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке у обучающегося вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики туризма. Всесторонняя спортивная подготовка предусматривает гармоничное физическое развитие и совершенствование морально-волевых качеств. Физическая и техническая подготовки неотделимы от развития морально-волевых качеств - это единый взаимообратный процесс. Всестороннее и гармоничное развитие особенно необходимо новичкам.

Принцип сознательности и активности выражается в понимании целей и задач тренировочного занятия, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса. Если физические упражнения и технические приемы выполняются обучающимися с увлечением, разумной активностью, пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким. Умение тренироваться самостоятельно и активно, с чувством личной ответственности необходимо каждому туристу. Принцип сознательности особенно важен при выполнении приемов, связанных с техникой страховки. Например, технический прием страховки веревкой с использованием трения через карабин или выступ нельзя осваивать механически, поскольку для выполнения приема требуются разные углы охвата веревкой. Таких приемов в туристской технике много, поэтому здесь важна роль принципа сознательности в тренировках. На тренировках все обучающиеся получают задание от тренера, однако контролировать действия, самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки должен научиться каждый.

Принцип повторности и систематичности предусматривается в закреплении и развитии полученных знаний в процессе регулярных тренировок на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом проводятся по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». *Принцип постепенности* отражается в равномерном нарастании нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий.

Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться с учетом постепенного повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

Принцип доступности показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности. Если какой-нибудь прием выполняется большинством обучающихся бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности, значит, этот прием в данное время занимающимся недоступен.

Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты в тренировочном процессе туристских команд. Спортивный туризм - коллективный вид спорта, но команда состоит из разных людей. Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития и технической подготовленности, условия труда, отдыха, питания и др. Учет этих индивидуальных особенностей необходим при коллективных тренировках. Индивидуальные особенности выявляются на основании собеседований, тестов и контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, технику и др. При построении тренировочного процесса и планировании тренировок индивидуальные особенности членов команды учитываются путем определенной дозировки нагрузок.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему спортсмена. С успехом используются для наглядности фотографический материал и видео-сюжеты. Наглядность повышает

качество и быстроту обучения. Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах тренировочного процесса. В начале обучения - показ приема, выполненного в совершенстве; далее - показ приема в том виде, как его делают туристы на тренировках; после выявления и исправления ошибок - сравнительный анализ различных особенностей выполнения приема. Важно спортсмену говорить, как надо выполнять данный технический прием, а не указывать на его ошибки. Все это можно сделать с помощью технических средств, однако сила примера оказывает гораздо большее влияние. Недостаточно опытный турист равняется, прежде всего, на своих хорошо подготовленных товарищей, в чем и заключается особенность коллективных тренировок.

Принцип прочности определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической и технической подготовленности.

Важную роль играет соревновательная практика, заложенная в план программы. Именно на многочисленных соревнованиях различного уровня обучающиеся неминуемо проходят этап рефлексии осознывая свои ошибки и недоработки в отдельных областях подготовки. И только после самоанализа и работы над собой погружаются в ситуации успеха при удачном выступлении и заряжаются дальнейшей мотивацией.

6.2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Данная программа реализуется при очной организации образовательного процесса. В методах обучения на равных присутствуют словесные, наглядные и практические, индуктивные репродуктивные, проблемно-поисковые.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая - обуславливается требованиями техники безопасности.

Занятия делятся на следующие типы – первоначального изучения материала, повторительно-обобщающие, комбинированные (включающие в себя все основные звенья процесса обучения), практические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Формы организации учебного процесса. Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий. Формы образовательного процесса включают в себя:

Туристские слеты

Соревнования по спортивному туризму

Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии

Общественно-полезная работа

Вечера, праздники, конкурсы

Комбинированные старты

Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы

Тренировки

Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры

Кросс, круговые тренировки

Проигрывание ситуаций

Создание проблемных ситуаций

Разбор и планирование маршрутов

Оздоровительные процедуры на воздухе

Игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Используемые педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения

При организации тренировочного процесса учитываются:

- возрастные особенности,
- уровень физического развития,
- состояние здоровья,
- конституционные особенности,
- тренированность и психологические особенности каждого ребенка.

Принципы построения тренировочного занятия

Любое, в том числе тренировочное занятие, состоит из трех частей организационной, основной, заключительной.

Организационная часть начинается с приветствия педагога детям и создания положительного эмоционального настроя у группы на занятие, а также подготовке организма каждого занимающегося к предстоящей тренировочной работе посредством разминки.

Разминка: время разминки зависит от продолжительности занятия и составляет 20-30 мин. Разминка преследует следующие задачи:

1. Подготовка мышц и связок к определенному виду тренировочной работы.
2. Психологический настрой на занятие.
3. Профилактика травматизма, т.к. связки и мышцы становятся более эластичными, повышается координация движений, увеличивается скорость сокращения мышц.

Основная часть тренировки предназначена для решения основных задач данного занятия и начинается с проверки теоретических знаний полученных на предыдущем занятии и отработки технических элементов. Перед группой ставится основная задача занятия, объясняется правильность выполнения полученного задания, при необходимости проводится демонстрация тех или иных технических сложных моментов. На протяжении всего занятия педагог контролирует правильность выполнения заданий, помогает исправить технические и тактические ошибки, ведет хронометраж, старается создать благоприятный микроклимат, создает ситуацию успеха. В промежутках между ОФУ и СФУ ученики активно отдыхают используя элементы аутотренинга и игры.

Тренировочная нагрузка на занятии дается сериями, каждая из которых включает несколько подходов. Тренировочные серии строятся следующим образом, чем выше темп выполнения задания – тем меньше время его выполнения – больше подходов – меньше интервалы на отдых между подходами и наоборот, при уменьшении темпа, увеличивается объем работы в подходе, уменьшается количество подходов, увеличивается время отдыха.

Заключительная часть тренировки позволяет плавно снизить нагрузку, постепенно перевести организм в состояние покоя, и здесь же дается анализ, оценка действиям каждого участника, подводится общий итог. Важно также закончить тренировку на «высокой ноте» отметить все успехи и достижения, найти причину для похвалы каждого ребенка, создав тем самым положительный психологический настрой на следующее занятие.

При построении тренировочных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принцип эффективной нагрузки

Необходимо оценить уровень подготовленности каждого занимающегося и добиться постепенного повышения его тренированности.

2. Принцип повторяемости и непрерывности (регулярность занятий).

При разовых, нерегулярных тренировках не происходит адаптации организма к новым, часто не типичным нагрузкам, поэтому необходимо добиваться регулярного посещения тренировок. В случае вынужденных пропусков занятий тем или иным ребенком педагог обязан снизить нагрузки для повторной адаптации организма.

3. Принцип периодизации и циклизации.

Чтобы непрерывное повышение нагрузок не привело к физическому истощению или нервному срыву, необходимо периодически сбрасывать, уменьшать общий объем нагрузок, а в случае с младшими школьниками даже полностью переходить на игровые или экскурсионные занятия.

4. Принцип прогрессивного увеличения нагрузки.

Необходимо увеличивать нагрузку после определенного отрезка времени. В зависимости от возраста, уровня тренированности и цели тренировок увеличение нагрузки может происходить либо скачкообразно, либо постепенно. В длительном тренировочном процессе увеличение нагрузки должно происходить в следующей последовательности:

1. Увеличение числа тренировок.
2. Увеличение объема тренировок.
3. Сокращение перерывов между упражнениями, подходами и т. д.
4. Повышение интенсивности тренировок.

5. Принцип вариативности тренировочных нагрузок.

Если улучшение результатов, благодаря непрерывному увеличению нагрузки, исчерпало свои возможности, то дальнейшее улучшение может быть достигнуто вариацией тренировочных нагрузок (изменение скорости движений, подбор упражнений и т. д.)

6. Принцип индивидуальности и учета возраста занимающегося.

7. Принцип оптимальной нагрузки и отдыха.

Оптимальное чередование тренировочных дней и дней отдыха приводят к улучшению результатов. Работа над техникой должна выполняться после отдыха.

7. Формы аттестации

7.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Система мониторинга результативности освоения программы дополнительного образования ориентирована на оценку уровня предметных достижений, метапредметных (регулятивных, коммуникативно-информационных, познавательных) достижений; личностных (профессионального, жизненного самоопределения, нравственно-эстетической ориентации). Первоначальная диагностика проводится в начале учебного года при поступлении в объединение, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями.

Мониторинг результативности освоения предметной составляющей производится середине и в конце учебного года. В систему мониторинга входят контрольные мероприятия, которые одновременно являются элементами обучения. Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам,

постановке палатки, прохождении личной туртехнике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на областных и всероссийских соревнованиях.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен имеет разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и области. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в первенствах области и всероссийских первенствах по спортивному туризму.

Мониторинг личностных и метапредметных достижений проводится как в начале, так и в конце учебного года. Используется метод педагогического наблюдения. На основании мониторинга появляется возможность определить у детей, впервые пришедших в творческое объединение, уровень сформированности базовый умений необходимых для обучения, который позволяет определить ближайшие зоны развития, а также скорректировать образовательный процесс в течение учебного года

В области социализации отслеживается, прежде всего, формирование социальной и коммуникативной компетенции через систему педагогического наблюдения, анализа педагогических ситуаций, использования социометрии и соционигровых технологий.

Формы подведения итогов реализации программы

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;
- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категорийных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

7.2. Формы предъявления образовательных результатов

При реализации общеразвивающей программы формами предъявления образовательных результатов являются:

- фестивали и слеты;
- соревнования различного вида и уровня.

К данным формам можно отнести следующие мероприятия, в которых воспитанники участвуют в течение учебного года: Областной туристско-краеведческий фестиваль «Исследователи Земли», Открытые городские соревнования г. Екатеринбурга по спортивному туризму на пеших дистанциях, Чемпионат Свердловской области по спортивному туризму, Первенство обучающихся Свердловской области по Спортивному туризм, Кубок России по спортивному туризму на лыжных дистанциях, Чемпионат Тюменской области по спортивному туризму и многие другие.

8. Оценочные материалы (пакет, перечень диагностических материалов).

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы осуществляется главным образом в ходе педагогического наблюдения.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	- <i>минимальный уровень</i> терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия - <i>средний уровень</i> более, чем на 0,5 занятия - <i>максимальный уровень</i> на всё занятие	1 2 3	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- <i>минимальный уровень</i>); волевые усилия побуждаются извне - <i>средний уровень</i> (не постоянная самостоятельность) - <i>максимальный уровень</i> всегда самим ребёнком	1 2 3	Наблюдение
1.3 Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- <i>минимальный уровень</i>); Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне - <i>средний уровень</i> – периодически контролирует себя сам - <i>максимальный уровень</i> постоянно контролирует себя сам	1 2 3	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормально развитая	2 2 3	Методика лесенка

2.2 Интерес к занятиям	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	- <i>минимальный уровень</i> Интерес к занятиям продиктован извне	1	анкетирование
		- <i>средний уровень</i> Интерес периодически поддерживается самим ребёнком	2	
		- <i>максимальный уровень</i> Интерес постоянно поддерживается самим ребёнком	3	

Также для оценки личностных результатов используется следующий диагностический инструментарий:

Самоопределение:

- «Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой;
- «Готовность подростков к выбору профессии» В.Б. Успенского;
- Методика «Готовность к профессиональному выбору» (адаптация А.Н. Чернявской);

Смыслообразование:

- Методика для изучения социализированности личности учащихся (М.И. Рожков);
- «Шкала выраженности учебно-познавательного интереса (Г.Ю. Ксензова);
- Методика «Мотивы учебной деятельности» (Ф.И. Черноусова)

Нравственно-этическая ориентация:

- «Диагностика состояния духовно-нравственных качеств личности учащихся 1-11 классов» (Н.С. Маляков);
- Диагностика личностного роста школьников (Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова);

Метапредметные результаты при освоении образовательной программы оцениваются с использованием следующих диагностических методик:

- «Навыки сотрудничества» (Н.Ю. Яшин);
- «Выявление коммуникативных склонностей учащихся» (Р.В. Овчарова);
- «Познавательная потребность подростков» (Л.С. Колногорова).

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 428 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
6. Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года (утв. постановлением правительства РФ от 29 ноября 2014 г. №2403-р);
7. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года (утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 7 декабря 2017 года N 900-ПП);
8. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. N 2403-р)
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №1274-Д от 27.12.2021 «Об автоматизированной информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей в Свердловской области»;
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.

II. Учебно-методическая литература

1. Байковский Ю.С. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. - М.: ИСФК, 2010. – 304 С.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 269 С.
3. Мурзаханов З.З. Методические указания к учебно-тренировочным занятиям по специализации спортивное скалолазание. – Уфа: Министерство высшего и среднего образования РСФСР, 1989. – 168 С.
4. Пиратинский Е.А. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987. – 98 С.
5. Романов А.В. Физические нагрузки в спортивной тренировке: Методическое пособие. – УМЧ «Эльбрус», 1989.
6. Соболев С.В. Основы тренировки в спортивно-оздоровительном туризме. Курс лекций по дисциплине: Учебное пособие. /Сиб. федер. Ун-т; - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 225 С.

III. Литература для педагогов

1. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
4. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
6. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. - М., 1998.
7. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
8. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
9. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. - М., 2000.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 г.
11. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 23.
12. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
13. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
14. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
15. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
16. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. - СПб., 2007.
17. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
18. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. - М., 2001.
19. сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. - М., 2006.
20. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
21. Смирнов Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. - М., 2003. - Ч.1. - Вып. 5.
22. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
23. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
24. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
25. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.

25. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. - М., 1996.
26. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. - М., 1986.
27. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. - М., 1992.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
29. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

IV. Литература для обучающихся

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1978.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
3. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
4. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И., Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
7. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
8. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
9. Скрыгин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
10. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
11. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
12. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

Приложение №1
Перечень маршрутов учебно-тренировочных походов

1. Скалы Петра Гронского;
2. Скалы Семь братьев;
3. Гора Медведь-камень;
4. Туристский полигон в окрестностях ст. Перегон;
5. Полигон Зеленая зона;
6. Скальные объекты в окрестностях ст. Северка;
7. Черный Мыс (г. Новоуральск).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890978
Владелец Халикова Лариса Павловна
Действителен с 21.05.2024 по 21.05.2025