

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА ИМЕНИ  
СЕРГЕЯ ВИКТОРОВИЧА ДУДКО ГОРОДА ТУАПСЕ  
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ ДО ЦДЮТ им. С. В. Дудко г. Туапсе  
от «26» мая 2025 г.  
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦДЮТ  
им. С. В. Дудко г. Туапсе

Н. В. Ликарчук

Приказ от «26» мая 2025 г. № 008/14



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

#### «Спортивный туризм - дистанция пешеходная»

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 13 до 17 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 46592

Автор-составитель:  
Рясиенко Юрий Иванович  
методист  
(Ф.И.О. и должность разработчика)

Туапсе, 2025

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«Спортивный туризм-дистанция пешеходная»**  
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Туапсинский муниципальный округ
Наименование организации	МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм-дистанция пешеходная»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Рясненко Юрий Иванович
Краткое описание программы	Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» имеет физкультурно-спортивную направленность, знакомит учащихся с туристско-спортивными мероприятиями, связанными с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов, и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объем)	Один год (144 часа)
Возрастная категория	От 10 до 13 лет
Цель программы	обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий пешеходным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.
Задачи программы	<b>Личностные задачи:</b> - способствовать укреплению здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить основам туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена;</li> <li>-привить соблюдение элементарных правил безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Метапредметные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;</li> <li>-сформировать основы оказания первой доврачебной медицинской помощи;</li> <li>- создать условия для формирования у обучающихся социальной активности: (участие в соревнованиях, конкурсах, туристских мероприятиях).</li> </ul> <p><b>Образовательные (предметные) задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;</li> <li>- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);</li> <li>• - приобретение навыков соревновательного опыта.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована потребность к здоровому образу жизни.</li> <li>- привиты знания основ туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиены туриста-спортсмена,</li> <li>- сформировано понимание элементарных правил безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- привита потребность к физической культуре и желание принимать участие в соревнованиях по туризму.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована потребность к увеличению объема знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;</li> <li>- сформированы основы оказания первой помощи;</li> <li>- сформирована у обучающихся и подростков социальная активность.</li> </ul> <p><b>Образовательные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающимся привиты навыки по основам и техникам спортивного туризма и</li> </ul>

	<p>спортивного ориентирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы качества всесторонней и гармонически развитой личности;</li> <li>- развиты интеллектуальные и физические качества, которые способствуют положительным результатам в соревнованиях.</li> </ul>
<b>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</b>	Инклюзивно при отсутствии медицинских противопоказаний
<b>Возможность реализации в сетевой форме</b>	Имеется
<b>Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий</b>	Предусмотрена
<b>Материально-техническая база</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Топографические знаки - 1 комплект</li> <li>2. Учебные плакаты - 1 комплект</li> <li>3. Секундомер - 1 шт.</li> <li>4. Часы - 1 шт.</li> <li>5. Палатка (3х местная) - 5 шт.</li> <li>6. Туристские коврики - 15 шт.</li> <li>7. Рюкзаки - 15 шт.</li> <li>8. Тент - 1 шт.</li> <li>9. Костровое оборудование: котлы, тросик - 1 комплект</li> <li>10. Аптечка медицинская в упаковке - 1 шт.</li> <li>11. Ремонтный набор - 1 комплект</li> <li>12. Компас - 15 шт.</li> <li>13. Веревки основные - 1 шт. – 50 м.</li> <li>14. Веревки вспомогательные - 15 шт. – 4 м.</li> <li>15. Карабины - 30 шт.</li> <li>16. Каски - 15 шт.</li> <li>17. Страховочные системы - 15 шт.</li> <li>18. Спусковые устройства (восьмерки) - 15 шт.</li> <li>19. Подъемное устройство (жумар) - 15 шт.</li> <li>20. Канцелярские принадлежности - 3 комплекта</li> </ol>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: нормативно-правовая база, объем, содержание, планируемые результаты</b>	6
1.1	Пояснительная записка	9
1.2	Цели и задачи программы	16
1.3	Содержание программы	17
1.3.1	Учебный план	17
1.3.2.	Воспитание	18
1.3.3	Содержание учебного плана	21
1.4	Планируемые результаты	26
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	27
2.1	Календарный учебный график	27
2.2	Условия реализации программы	35
2.3	Форма аттестации	37
2.4	Оценочные материалы	37
2.5	Методические материалы	38
2.6	Список литературы	40



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **Нормативно-правовая база.**

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской

Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 145 от 28 февраля 2024 г.;

- ✓ Концепция развития творческих (кreatивных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов,

других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

- ✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Федеральный закон от 24.11.1996г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015г. №09-3173 «О направлении рекомендаций»;
- ✓ Письмо Министерства просвещения РФ от 16.06.2022г. №06-836 «О направлении информации»;
- ✓ Постановление правительства РФ от 21.12.2023г. №2230 «Об утверждении Типовых правил организации и осуществления туризма, в том числе обеспечения безопасности туризма на особо охраняемых природных территориях регионального и местного значения»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития от 19.12.2019 №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления,...»;
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 05.04.2022г. №744/р «О перечне видов туристских маршрутов, требующих сопровождения инструктором- проводником, и категориях их сложности, а также о критериях отнесения туристского маршрута к соответствующей категории сложности, в том числе с учетом обеспечения безопасности туристов;
- ✓ Устав Учреждения.

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов, и соревнований в природной среде и на искусственном

рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени дети проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы обучающихся, слеты и соревнования, путешествия в окружающую среду с элементами познания, соответствующими их уровню, проводимые на природе. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

### **Новизна.**

Новизна данной программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). Программа является модульной с сетевым взаимодействием.

### **Актуальность.**

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в профессиональной ориентации обучающихся. Построение и выполнение туристских обязанностей в группе при выполнении учебно-тренировочных занятий, походов вырабатывают у обучающихся дисциплину и ответственность. Эти качества помогут в дальнейшем обучающимся, в приобретении профессии и ответственного отношения к выполнению поставленных задач. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких

спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

### **Отличительная особенность.**

Отличительной особенностью программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь с такими школьными предметами, как ОБЖ, географией, математикой, биологией, физкультурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления предусматривает прохождение обучающимися спортивно-туристского маршрута. Путешествия в окружающую среду с элементами познания техник спортивного туризма и правил поведения в природной среде при соответствующей их уровню подготовленности и при педагогической поддержке и сопровождении. Необходимо, чтобы при этом персонализированные образовательные спортивно-туристские маршруты носили комплексный образовательно-воспитательный характер и проходили через ряд образовательных областей: словесность, естествознание, искусство, физическая культура и спортивный (в том числе оздоровительный) туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

### **Социальная значимость**

Социальная значимость программы «Спортивный туризм — дистанция пешеходная» заключается в нескольких аспектах:

**Всестороннее развитие личности.** Занятия способствуют общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

**Социализация.** Участие в многодневных слетах и соревнованиях даёт обучающимся практический опыт самообслуживания, который важен в процессе социализации.

**Оздоровление.** Походы на природе являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

**Профессиональная ориентация.** В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки

**Формирование гражданской позиции.** Занятия способствуют изучению своего края и воспитанию патриотизма.

**Расширение сферы общения.** В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения.

### **Адресат программы.**

Общеобразовательная программа дополнительного образования «Спортивный туризм — дистанция пешеходная» разработана для обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет, имеющих соответствующий медицинский допуск.

На втором этапе подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на

физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Такие изменения происходят в возрасте до 14 - 15 лет. Для этого возраста программа предусматривает равномерную, дозированную нагрузку в виде физических упражнений и тренировок на пешеходных дистанциях.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. К 17 годам сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. Для этой возрастной категории педагог предусматривает увеличения пешеходных дистанций и физических упражнений.

Комплектование состава объединения происходит по свободному набору. Численный состав объединения от 12 до 15 человек.

В программе возможно участие детей *с особыми образовательными потребностями*: детей с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом, без медицинских противопоказаний); талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

По программе могут обучаться *дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (с сохранным интеллектом)*.

Занятия познавательным туризмом имеют большое значение для детей с ОВЗ. Это связано с тем, что характерные для них особенности двигательной и психической сферы хорошо поддаются коррекции специфическими средствами воздействия на ребёнка.

Познавательный туризм - прекрасное средство психотерапии. Заниматься познавательным туризмом особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии.

Каждое познавательное мероприятие предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений.

Познавательный туризм воспитывает навык работы в команде, взаимовыручки, принципов изучения родной природы. Включение тренажера в занятие способствует развитию опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность и выносливость.

Основные задачи в работе с детьми с ОВЗ в коррекционных учреждениях направлены на ориентацию образования не только на освоение обучающимися определенной суммы знаний и навыков, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей, социализации и адаптации.

Характерной особенностью познавательного туризма является мотивирование обучающегося на самообразование и индивидуальное исследование родной природы.

Для таких групп детей очень важно пройти адаптацию в группе для дальнейшей социализации в обществе. Занятия познавательным туризмом позволяет развиваться ребятам как физически (известно, что подобранные в программе техники способствуют развитию двигательных функций), так и психически (дети учатся слушать и слышать педагога, взаимодействуют с одногруппниками в совместных занятиях и достигают желаемого). Что способствует снятию страхов и комплексов.

Для детей с ОВЗ при необходимости (*исходя из диагноза*, например **дети-инвалиды** с диагнозом сахарный диабет, имеет статус «инвалид», но ему не нужны специальные образовательные условия) обучение организуется в соответствии с **индивидуальным образовательным маршрутом** (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях **конкретного ребенка**, пришедшего на обучение.

Коррекционная работа ведется в следующих направлениях:

- осуществление индивидуального подхода к детям;
- предотвращается наступление утомления;
- в процессе обучения используются те методы, с помощью которых можно максимально активизировать познавательную деятельность детей;
- во время работы с детьми этой категории проявляется особый педагогический такт. Подмечается и поощряются успехи детей, оказывается помочь каждому ребёнку, развивается в них вера в собственные силы и возможности;
- обеспечивается обогащение детей знаниями (используя развивающие игры, упражнения с конкретными примерами и т. д.).

Учитывая особенности обучающихся, количество видов работ на занятии ограничивается в пределах 5 - 7 видов. Кроме того, учитываются индивидуальные особенности учащихся, поэтому материал на занятии подбирается по группам различной сложности.

Дети с ОВЗ принимаются после собеседования родителей (законных представителей). Собеседование проводится с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального образовательного

маршрута или рекомендации родителям обучаться по более подходящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе или в другой образовательной организации с более подходящими условиями для данной нозологии и уровня трудностей у ребенка.

По программе могут обучаться *дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации*. Познавательный туризм – это практические занятия, в ходе которых обучающиеся получают кроме духовного развития также физическое. В процессе обучения дети учатся воспринимать окружающий мир и самореализовываться. Дети получают навыки самостоятельного изучения окружающего мира и формирование выводов из полученных зрительных и тактильных ощущений. Участие в познавательных мероприятиях по туризму требует собранности и внимания. Занятия познавательным туризмом дает толчок к саморазвитию.

*Дети, проявившие выдающиеся способности, талантливые (одарённые, мотивированные) дети могут осваивать программу в индивидуальном темпе (в соответствии с индивидуальным образовательным маршрутом (Приложение №1), который строится, основываясь на возможностях конкретного ребенка, пришедшего на обучение). Такие дети становятся участниками различных конкурсов и соревнований.*

#### *Условия набора детей:*

- прием поступающих детей ведется при наличии справки от педиатра, о том, что состояние здоровья ребенка позволяет получать ту или иную физическую нагрузку;
- при приеме детей приветствуются, но не являются обязательными, природные данные: умение правильно ходить, ориентироваться в окружающей среде, оценивать обстановку исходя из личных ощущений.

Основания для отчисления из объединения: систематические пропуски занятий, нежелание учащихся заниматься в объединении, заявление родителей с просьбой отчислить, смена места жительства, медицинские противопоказания.

#### **Уровень программы, объем и срок реализации.**

Программа «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» имеет базовый уровень и разработана на 1 год. Основной курс программы (144 часа) соответствует 4-часовой недельной нагрузке педагога (на одну группу).

#### **Форма обучения.**

Форма обучения программы «Спортивный туризм – дистанция пешеходная» - очная. Форма организации деятельности – групповая и по подгруппам.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся не реже 2-х раз в неделю, однодневные учебно-тренировочные походы – 1-2 раза в месяц или двух-трехдневный поход - 1 раз в месяц.

Возможна подготовка и участие в многодневных спортивно-туристских походов, краеведческих экспедиций в каникулярное время.

В связи со спецификой работы туристских объединений время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности,

устанавливается в количестве 4-6 часов; за проведение одного дня похода, путешествия в окружающую среду с элементами познания, любого другого туристского мероприятия – 8-12 часов.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Практические занятия проходят в спортивном зале, школьной спортивной площадке, во дворе школы, а также в полевых условиях на территории Российской Федерации. Учебно-тренировочные занятия на местности проходят на пересеченной местности в черте Туапсинского МО.

Набор обучающихся проводится по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей). Состав группы постоянный, разновозрастной. Предварительная подготовка не требуется. Обязательно наличие заключения врача о медицинском допуске.

Организация образовательно-воспитательного учебно-тренировочного процесса предусматривается по программе в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, учебно-тренировочные занятия. Используется методика «погружения» обучающихся в образовательно-воспитательную проблему (учебно-тренировочный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективное – командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей – конкретного спортивного результата (место выступления на дистанции, прохождение туристского спортивного маршрута, место, занятое в игре или конкурсе и т.п.).

Особое внимание при организации любого вида деятельности уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма, на них акцентируется внимание при изучении и освоении каждой темы, проведении каждого практического или тренировочного занятия в спортивном зале, площадке или местности, тренировки, старта, мероприятия.

Также есть возможность реализации программы *в сетевой форме* на основании договора «О сетевом взаимодействии». Осуществляется совместная деятельность, направленная на обеспечение возможности освоения обучающимися образовательной программы, с использованием ресурсов вовлеченных в образовательный процесс организаций.

Запись на дополнительную общеобразовательную обще развивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

### *Внутренняя дисциплина.*

Для успешной организации образовательного процесса и реализации программы следует помнить о нескольких важных моментах:

- точное время начала занятий;

- наличие экипировки, соответствующей типу занятий;
- аккуратный вид учащегося, прическа (отсутствие предметов, отвлекающих от занятия, например, часы, ювелирные украшения);
- категорически запрещена жевательная резинка;
- строгое выполнение правил поведения и техники безопасности, как в классе, так и в естественной среде.

*Проводится.*

**1. Организационная работа:**

- составление расписания;
- беседа о подготовке к итоговым соревнованиям;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия.

**2. Воспитательная работа с целью повышения исполнительности:**

- выездные соревнования;
- участие в мероприятиях муниципального и краевого уровня;
- участие в мероприятиях центра МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В.Дудко г. Туапсе.

**3. Работа с родителями:**

- родительские собрания;
- открытые занятия;
- беседа о подготовке ребенка к участию в соревнованиях;
- беседа о правилах поведения во время мероприятия;
- беседа о значимости необходимой формы у детей на занятиях;
- мастер-классы, например, «Как собрать рюкзак».

**4. Семинары:**

- практика «Взаимодействия в группе».

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:**

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий пешеходным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

**Образовательные (предметные) задачи:**

- овладеть основами техники спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- приобретение навыков соревновательного опыта.

**Личностные задачи:**

- способствовать укреплению здоровья;
- обучить основам туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена;
- привить соблюдение элементарных правил безопасности жизнедеятельности;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности.

**Метапредметные задачи:**

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- сформировать основы оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- создать условия для формирования у обучающихся социальной активности: (участие в соревнованиях, конкурсах, туристских мероприятиях).

**Воспитательные задачи:**

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

*Таблица №1*

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	Беседа-знакомство
<b>Раздел (модуль1)</b>					
2.	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	4	1	3	Беседа-диалог / наблюдение / практическое занятие
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	8	2	6	Беседа-рассуждение / опрос / тестирование/ практическое занятие
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	4	1	3	Беседа-рассуждение/опрос/ тестирование/ практическое занятие
5.	Спортивное ориентирование	16	4	12	Беседа-диалог/опрос/ наблюдение/ практическое занятие
6.	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	16	4	12	Беседа-рассуждение/решение ситуационных задач/ практическое занятие
7.	Основы туристской подготовки	16	4	12	Беседа-рассуждение/ инструктаж/ тестирование/ решение ситуационных задач/ практическое занятие
<b>Раздел (модуль2)</b>					
8.	Физическая подготовка (ОФП	8	2	6	Беседа-

	и СФП).				опрос/спортивные тренировки/ игры/ наблюдение
9.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	16	4	12	Беседа-диалог/решение ситуационных задач/ практическое занятие/наблюдение
10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Спортивный туристский поход.	48	12	36	Решение ситуационных задач/наблюдение/ практическое занятие/поход
11.	Сдача контрольных нормативов.	4	1	3	Решение ситуационных задач/Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### 1.3.2. Воспитание

**Цель:** развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества.

#### Задачи:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций художественной культуры; информирование учащихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к изобразительному искусству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей учащихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания учащихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

#### Целевые ориентиры:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом, об устройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, учащихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения учащихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание учащихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки учащихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования учащихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учеб-

ный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

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

*Таблица №2*

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Урок мужества «Непокоренный рубеж», посвящённые годовщине Туапсинской оборонительной операции	Сентябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
2	«Общечеловеческие ценности. Давайте поговорим»	Октябрь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
3	День матери	Ноябрь	Праздник. Мастер-класс. Концерт.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
4	Международный день борьбы с коррупцией.	Декабрь	Тематическая беседа. Презентация. Игра. Викторина	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
5	Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Январь	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
6	День защитника Отечества	Февраль	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
7	Международный женский день	Март	Праздник. Мастер-класс. Концерт.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте

				МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
8	День здоровья	Апрель	Праздник. Тематическая беседа. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
9	День космонавтики	Апрель	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
10	Международный день семьи. «Семейные традиции: ценности в моей семье»	Май	Праздник. Мастер-класс. Тематическая беседа.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
11	День Победы «Победа одна на всех»	Май	Тематическая беседа. Презентация. Посещение музея.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
12	День защиты детей	Июнь	Праздник. Мастер-класс. Игра.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе
13	День России «Наша страна – Россия»	Июнь	Праздник. Тематическая беседа. Презентация. Мастер-класс.	Фотоотчет. Размещение информации на сайте МБОУ ДО ЦДЮТ им. С.В. Дудко г. Туапсе

\*Сроки проведения мероприятий определяется календарными сроками реализации программы Воспитания и в соответствии с локальными актами образовательной организации.

**Воспитательная работа** объёмом 10 часов входит в ряд практических мероприятий в соответствии с занятиями пунктов 5. 6. 8, 9, 10 программы: и выражается в работе во время практических занятий, треккинга с отработкой взаимодействия в группе; практикуме по взаимодействию в группе при организации взаимопомощи и взаимовыручки; а также в походах с родителями в виде применения примеров использования семейных отношений при решении внутригрупповых сложных и специальных задач.

### **1.3.2. Содержание учебного плана.**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения

обучающихся в МБОУ ДО «ЦДЮТ им. С.В. Дудко» г. Туапсе МО Туапсинский муниципальный округ.

**Практика:** Игры на командообразование. Основы техники безопасности. Обеспечение безопасности при проведении учебных занятий, походов, туристских соревнований. Обеспечение безопасности при проведении туристских соревнований.

## **2.История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.**

**Теория:** Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований.

**Практика:** Действия по сохранению природы в местах проведения тренировок и соревнований. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

## **3.Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.**

**Теория:** Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов. Медицинская аптечка.

**Практика:** Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. Комплектование медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов, имеющихся в аптечке. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.

## **4.Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.**

**Теория:** Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в разное время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

**Практика:** Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике пешеходного туризма. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

## **5.Спортивное ориентирование**

**Теория:** Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы

ориентирования. Технико-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

**Практика:** Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.

## **6. Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму.**

**Теория:** Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов. Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и путешествий с учащимися и воспитанниками». Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

Раздел «Определение результатов».

- изучение пунктов раздела № 1 «основные положения» правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): цели, задачи и характер соревнований.

- изучение пунктов раздела № 1 «основные положения» правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований.

**Практика:** Выполнение технических приемов:

- подъем по склону с верхней командной страховкой;
- движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам;
- движение по перилам;
- переправа первого участника вброд;
- переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- организация и снятие перил;
- переправа первого участника через реку по бревну;
- траверс склона первым участником с командной страховкой;
- движение по навесной переправе.

- анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

#### Ошибки и их причины.

- индивидуальная оценка соревновательной деятельности.
- анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.
- анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- ошибки выполнения технических приемов и их причины.
- особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

### **7.Основы туристской подготовки**

**Теория:** Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря.

**Практика:** Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря зимнее и летнее время года. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

### **8.Физическая подготовка (ОФП и СФП).**

**Теории:** Физическая подготовка туриста, дневник спортсмена, физорг в группе.

#### **Практика:**

Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
  - бег в медленном темпе 5-10 минут.
  - кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
  - бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.
  - акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
  - подтягивание на перекладине.
- прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
  - подвижные игры.
  - эстафеты.
- ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, специальная физическая подготовка:
  - упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
  - упражнения на развитие быстроты: повторное пробег коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
  - упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), бег по лестнице.
  - упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
  - упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений.
  - упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрителльному сигналу. Бег с учетом времени (500 – 700 метров.).
  - упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), бег по лестнице.
  - упражнения на развитие гибкости: эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
  - эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
  - бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

## **9. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.**

**Теория:** Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;

- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
  - движение по веревке с перилами (параллельные перила);
  - скальное лазание.

**Практика:** Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1-2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
  - движение по веревке с перилами (параллельные перила);
  - скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 1 класса: подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой, транспортировка груза на этапах.

## **10.Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.**

Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

## **11.Сдача контрольных нормативов.**

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Образовательные результаты:***

- обучающимся привиты навыки по основам и техникам спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- сформированы качества всесторонней и гармонически развитой личности;
- развиты интеллектуальные и физические качества, которые способствуют положительным результатам в соревнованиях.

#### ***Личностные результаты:***

- сформирована потребность к здоровому образу жизни.
- привиты знания основ туризма, организации туристского быта в полевых условиях, самообслуживания, санитарии и личной гигиены туриста-спортсмена,

- сформировано понимание элементарных правил безопасности жизнедеятельности;
- привита потребность к физической культуре и желание принимать участие в соревнованиях по туризму.

**Метапредметные результаты:**

- сформирована потребность к увеличению объема знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- сформированы основы оказания первой помощи;
- сформирована у обучающихся и подростков социальная активность.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1 Календарный учебный график**

*Таблица №3*

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1			Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся.	1	Беседа-знакомство	Наблюдение
2			МБ при проведении учебных занятий, походов, турсоревнований	1	Практическое занятие	Наблюдение
3			История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	Практическое занятие	Наблюдение
4			Нормативные документы по спортивному туризму и «Школе безопасности» (ШБ)	1	Практическое занятие	Наблюдение
5			Воспитательная роль туризма и ШБ	1	Беседа-диалог	Наблюдение
6			Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	1	Практическое занятие	Наблюдение
7			Условные знаки топографических и спортивных карт	1	Практическое занятие	Наблюдение
8			Изображение рельефа на картах	1	Практическое занятие	Наблюдение
9			Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	1	Беседа-рассуждение	Наблюдение
10			Измерение расстояний и азимутов на местности	1	Практическое занятие	Наблюдение/тестирование
11			Основы гигиены и здоровый образ жизни.	1	Практическое занятие	Наблюдение
12			Правила соревнований по	1	Практическое	Наблюдение/опрос

			туристскому ориентированию на местности		занятие	
13			Основы медицинских знаний	1	Беседа- рассуждение	Тестирование
14			Комплектование медицинской аптечки	1	Практическое занятие	Наблюдение
15			Перечень и назначение лекарственных препараторов, имеющихся в аптечке.	1	Практическое занятие	Опрос
16			Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.	1	Практическое занятие	Тестирование/ наблюдение
17			Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	1	Беседа- рассуждение	Опрос
18			Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса.	1	Практическое занятие	Тестирование
19			Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.	1	Практическое занятие	Тестирование
20			Биваки. Организация бивачных работ	1	Практическое занятие	Тестирование
21			Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	1	Беседа-диалог	Наблюдение
22			Снаряжение для участия в соревнованиях по ШБ	1	Практическое занятие	Наблюдение
23			Питание в походах	1	Практическое занятие	Наблюдение
24			Общественно полезная работа в походе	1	Практическое занятие	Наблюдение
25			Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
26			Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.	1	Практическое занятие	Наблюдение

			Терминология, применяемая в спортивном туризме.			
27			Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами.	1	Практическое занятие	Наблюдение
28			Выполнение технических приемов: подъем по склону с верхней командной страховкой	1	Практическое занятие	Наблюдение
29			Выполнение технических приемов: движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам	1	Беседа-диалог	Наблюдение
30			Выполнение технических приемов: движение по перилам.	1	Практическое занятие	Наблюдение
31			Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов.	1	Практическое занятие	Наблюдение
32			Выполнение технических приемов: переправа первого участника вброд.	1	Практическое занятие	Наблюдение/опрос
33			Выполнение технических приемов: переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
34			Выполнение технических приемов: организация и снятие перил	1	Практическое занятие	Наблюдение/опрос
35			Технические приемы и способы ориентирования	1	Практическое занятие	Наблюдение/опрос
36			Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами	1	Практическое занятие	Наблюдение/опрос
37			Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Терминология, применяемая в спортивном туризме	1	Беседа-рассуждение	Опрос
38			Выполнение технических приемов: подъем по склону с верхней командной страховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

39			Выполнение технических приемов: движение по перилам, в брод, по бревну, по параллельным перилам	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
40			Выполнение технических приемов: движение по перилам	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
41			Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов	1	Беседа-диалог	Наблюдение
42			Выполнение технических приемов: переправа первого участника в брод	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
43			Выполнение технических приемов: переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
44			Выполнение технических приемов: организация и снятие перил	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
45			Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и путешествий с учащимися и воспитанниками».	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
46			Выполнение технических приемов: траверс склона первым участником с командной страховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
47			Выполнение технических приемов: движение по навесной переправе.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
48			Выполнение технических приемов: анализ выполнения технических приемов участником/связкой/ группой.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
49			Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения	1	Беседа-рассуждение	Тестирование

			соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».			
50			Ошибки и их причины. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
51			Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
52			Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
53			Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток.	1	Беседа	Инструктаж/тестирование
54			Комплектование группы, распределение обязанностей.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
55			Должности в группе постоянные и временные.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
56			Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря зимнее и летнее время года	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
57			Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря.	1	Беседа	Инструктаж/тестирование
58			Требования к месту бивака: жизнеобеспечение.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
59			Требования к месту бивака: безопасность.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
60			Требования к месту бивака: комфортность.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

61		Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
62		Правила установка палатки в различных условиях.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
63		Типы костров, правила разведения.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
64		Места для приготовления пищи.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
65		Гигиена в условиях полевого лагеря.	1	Беседа-рассуждение	Тестирование
66		Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
67		Обязанности завхоза. Меню.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
68		Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
69		Физическая подготовка туриста	1	Беседа-опрос	Наблюдение/опрос
70		Строевые упражнения, бег	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
71		Эстафеты	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
72		Спортивные игры	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
73		Дневник спортсмена, физорг в группе	1	Беседа-опрос	Наблюдение/опрос
74		Упражнения на развитие силы	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
75		Упражнения на развитие быстроты	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
76		Упражнения на развитие общей выносливости	1	Практическое занятие	Спортивные тренировки/игры
77		Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1 класса:	1	Беседа-диалог	Наблюдение

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- движение по бревну через реку и овраг по перилам;</li> <li>- траверс по перилам;</li> <li>- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;</li> <li>- спортивный спуск с самостраховкой.</li> </ul>			
78			<p>Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движение по бревну через реку и овраг по перилам;</li> <li>- траверс по перилам.</li> </ul>	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
79			<p>Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;</p>	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
80			<p>Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: спортивный спуск с самостраховкой.</p>	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
81			<p>Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1 класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);</li> <li>- движение по веревке с перилами (параллельные перила);</li> <li>- скальное лазание.</li> </ul>	1	Беседа-диалог	Наблюдение
82			<p>Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в</p>	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

			командном первенстве 1 класса: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник)			
83			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: - движение по веревке с перилами (параллельные перила)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
84			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 1 класса: скальное лазание.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
85			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 2 класса: - движение по бревну через реку и овраг по перилам; - траверс по перилам; - спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; - спортивный спуск с самостраховкой.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
86			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: движение по бревну через реку и овраг по перилам; траверс по перилам.	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
87			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач

88			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: спортивный спуск с самостраховкой	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
89			Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 2 класса: - переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила); - скальное лазание.	1	Беседа-диалог	Наблюдение
90			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
91			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: движение по веревке с перилами (параллельные перила)	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
92			Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командном первенстве 2 класса: скальное лазание	1	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
93			Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму	48	Беседа/ Практическое занятие	Наблюдение/ решение ситуационных задач/поход

			(группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию/ категорийный поход			
94			Обучающиеся проходят тестирование по теории.	1	Тестирование	Решение ситуационных задач
95			Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.	3	Практическое занятие	Решение ситуационных задач
			<b>Всего</b>	<b>144</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Спортивный туризм», соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Таблица №4

Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 15-ти человек:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разметочная лента	1 рулон
2	Верхонки брезентовые/перчатки	15 шт.
3	Набор котлов (5 и 7 литров)	1 набор
4	Костровой тросик	1 шт.
5	Палатка (3х местная)	5 шт.
6	Тент (3х4 м.)	1 шт.
7	Каремат	15 шт.
8	Спальник	15 шт.
9	Горелка	1 шт.
10	Компас	5 шт.
11	Веревка основная (40 м)	1 шт.
12	Веревка вспомогательная (20 м)	1 шт.
13	Страховочная система	15 шт.
14	Блокировка	15 шт.
15	Карабин	60 шт.
16	Жумар	15 шт.
17	Спусковое устройство	15 шт.
18	Ролик	15 шт.

19	Каска	15 шт.
20	Перчатки	15 пар
21	Аптечка	1 шт.

### **Информационное обеспечение**

На занятиях используются мультимедийные презентации, видео- и фотоматериалы, Интернет-источники:

- [https://infourok.ru/prezentaciya\\_po\\_obzh\\_turistskiy\\_bivak.\\_organizaciya\\_bivachnyh\\_rabot.\\_kostry-365728.htm](https://infourok.ru/prezentaciya_po_obzh_turistskiy_bivak._organizaciya_bivachnyh_rabot._kostry-365728.htm);
- <https://www.youtube.com/watch?v=LJDhcEZTvFc>;
- <https://ppt-online.org/176752>.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее педагогическое образование, иметь удостоверение инструктора детско-юношеского туризма. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» проводит педагог дополнительного Янов Игорь Валерьевич, стаж работы более 3-х лет, обучался в «Центре непрерывного образования и инноваций» г. Санкт-Петербург 29 марта 2019 год. Педагогическое образование «Педагог-организатор». Имеет удостоверение спасатель №10536 и удостоверение ГБУ «Центр туризма и экскурсий» КК Инструктор детско-юношеского туризма.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности обучающихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

## 2.3 Формы аттестации

Для отслеживания результативности обучения по программе «Спортивный туризм-дистанция пешеходная» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости;
- решение ситуационных задач;
- устный опрос;
- тестирование;
- деловая игра;
- спортивные тренировки.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля - с целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

## 2.4 Оценочные материалы

### Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся объединения «Спортивный туризм-дистанция пешеходная»

Таблица №5

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма,	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Скалолазание	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Тестирование ОФП	Участие в соревнованиях	Соблюдение нравственных норм и правил поведения	Умение слушать и слушать педагога	Инициативность и самостоятельность
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

**0 баллов** – критерий не проявляется;

**1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

**2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

**3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

## 2.5. Методические материалы

Таблица №6

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповые	Практический вербальный, соревновательный, игровой	Видеопроектор, экран, общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
2	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	Групповые	Практический вербальный	Видеопроектор, экран	Наблюдение Решение ситуационных задач
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	Групповые, и по подгруппам	Практический вербальный,	Видеопроектор, экран, перевязочный материал, аптечка	Наблюдение Опрос Тестирование
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Групповые, и по подгруппам	Наглядный, вербальный, практический, игровой	Видеопроектор, экран, Личное и групповое тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
5	Спортивное ориентирование	Групповые, в парах	Наглядный, вербальный, соревновательный	Видеопроектор, экран, компас, карты	Наблюдение Опрос
6	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	Групповые, в парах	Наглядный, вербальный, соревновательный, практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
7.	Основы туристской подготовки	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач

8.	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
9.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	Групповые, в парах	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач
10	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Спортивный туристский поход.	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование
11	Сдача контрольных нормативов.	Групповые	Практический	Общественное и личное тур. снаряжение	Наблюдение Решение ситуационных задач Тестирование

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая база.

- ✓ Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- ✓ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- ✓ Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- ✓ Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- ✓ Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- ✓ Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;
- ✓ Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 145 от 28 февраля 2024 г.;

- ✓ Концепция развития творческих (кreatивных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

- ✓ Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/Обпр от 28 июля 2023 г.;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- ✓ Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

✓ Устав Учреждения.

### Для педагога

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
5. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
6. Школа альпинизма – ФиС, Москва 1989, П.Захаров, Т.Степенко.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред.проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: ФиС, 1985.
9. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
10. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 г.
13. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
14. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
15. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
16. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
17. Истомин П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
19. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987.
20. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
21. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
22. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

23. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

#### **Для детей и родителей**

1. Антропов К., Растиоргуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС», 1987.
3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - Издательство «Лазурек», 1996.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат», 1987
5. Нурмия В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.
6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

#### **Литература для педагога:**

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропочев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2002 – 700с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» /Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.

*Приложение 1*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

учащегося \_\_\_\_\_

по дополнительной общеобразовательной

программе \_\_\_\_\_

педагог: \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год

Раздел	Наименование мероприятий
Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ Достижения 1. _____ 2. _____ 3. _____