

Управление образованием Асбестовского муниципального округа
Свердловской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова»
Асбестовского муниципального округа Свердловской области

Принято на заседании
методического совета
от 01.08.2025 года
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДТ АМО СО
_____ Н.И. Власова
приказ от 04.08.2025 г. № 154-О/Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E698AC41962AD260B948D469CF9FC69
Владелец: Власова Надежда Ивановна
Действителен: с 25.12.2024 до 20.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы - 3 года

Автор-разработчик:
Русинова Анастасия
Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования

Асбест, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Основные характеристики программы	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный план 1-го года обучения	7
Содержание учебного плана 1-го года обучения	8
Планируемые результаты 1-го года обучения	10
Учебный план 2-го года обучения	11
Содержание учебного плана 2-го года обучения	11
Планируемые результаты 2-го года обучения	14
Учебный план 3-го года обучения	15
Содержание учебного плана 3-го года обучения	15
Планируемые результаты 3-го года обучения	18
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Календарный учебный график	19
Материально-техническое обеспечение	19
Кадровое обеспечение	20
Методическое обеспечение	20
Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы	21
Список литературы	22
Приложение	23

Основные характеристики программы Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная «Спортивный туризм» является программой туристско-краеведческой направленности.

Уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы – базовый на первом и втором году обучения, на третьем – продвинутый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 23.06.2024;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодежной политики в Свердловской области до 2027 года», утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП (в ред. от 14.04.2023 № 266-ПП);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

15. Муниципальная программа «Развитие системы образования в Асбестовском городском округе до 2027 года» (Приложение к Постановлению администрации Асбестовского городского округа от 04.12.2013 № 766-ПА (в ред. от 01.02.2024 № 68-ПА);

16. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова» Асбестовского муниципального округа;

17. Порядок разработки дополнительной общеразвивающей программы, утверждённый приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 31.08.2021 года № 143-О/Д.

18. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

Актуальность программы «Спортивный туризм» подтверждается социальным заказом родителей учащихся на создание условий для гармоничного развития их детей, что можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; красота окружающего мира – эстетическое воспитание; бивачные работы и приготовление пищи – трудовое воспитание; знакомство с природными, историческими культурными памятниками Родины – патриотическое воспитание; оздоровительное, культурно – познавательное и воспитательное значение спортивно – оздоровительного туризма трудно переоценить. Все виды туризма - пешеходный, лыжный, горный, водный и др. включены в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как составляющие спортивного туризма. Также актуальность обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области достижения целей развития детского туризма в Российской Федерации.

Программа «Спортивный туризм» разработана на основе программы «Юные туристы-многоборцы», автор Махов И.И. под ред. Ю.С. Константинова (Программы для системы дополнительного образования детей, Москва, ФЦДЮТиК, 2007).

Программа рассчитана на учащихся начальной, основной и старшей школы в возрасте от 10 до 18 лет и учитывает их возрастные особенности.

Для младших подростков в возрасте 10 – 12 лет, характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная: чувствительность центральной нервной системы, мышечной ткани сердца, костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство.

Возраст 13 – 15 лет, является более сложным периодом взросления ребенка, когда закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. Продолжаются физиологические изменения подростка, непропорциональность фигуры, может приводить к наращению координации. Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Особое внимание требует кризис 13 лет, который протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: непослушание, грубость, немотивированное противостояние взрослым, негативизм по отношению к преподавателям и воспитателям, трагическое переживание ситуации.

Юношеский возраст 16 – 18 лет также характерен интенсивным развитием физиологии и психики, формируется теоретическое рефлексивное мышление, возникает чувство взрослости, стремление к самореализации. Это возраст формирования собственных взглядов и отношений: желание быть хорошим, стремление к идеалу и нетерпимость к поучениям, прямому воспитательному воздействию взрослых, желание самоутвердиться и неумение цивилизованно это сделать, потребность в совете, помощи и нежелание с этим обратиться к взрослым, чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей.

Программа «Спортивный туризм», разработана с учётом кризисных особенностей психологического и физиологического развития подростков 10 – 18 лет: дозирование физических нагрузок, плавный переход от простого к более сложному, формирование спортивной команды с общими ценностями и потребностями, расширение детьми основных знаний о своем крае и привитие любви к нему. Участие в походах, конкурсах, соревнованиях создаёт чувство единства, формирует навыки самостоятельности, дисциплинированности, социальной адаптации, ответственности за свои действия и других, у подростков развиваются морально-волевые качества, патриотизм, чувства доброжелательности, эмпатии. У младших подростков желание подражать старшим, у старших быть хорошим примером.

Формирование групп производится без предварительного отбора, в соответствии с правилами МБУ ДО ЦДТ. В группы второго и третьего года обучения могут записаться как новички, так и учащиеся, освоившие программу первого года обучения или подобные программы туристско-краеведческой направленности. Учащимся необходимо представить медицинскую справку об отсутствии ограничений на физические нагрузки по состоянию здоровья.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Разновозрастная группа способствует развитию ответственности за ближнего у обучающихся более старшего возраста и дисциплины у младших ребят. Неформальное объединение обучающихся в разновозрастных туристских группах позволяет им обеспечить преемственность передачи приобретенного опыта деятельности от старших воспитанников к младшим в форме самостоятельного распределения спортивных, походно-бытовых и прочих обязанностей.

Оптимальное количество обучающихся составляет от 10 до 13 человек, это вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, большим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также тренировочных и соревновательных нагрузок, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися.

Число учащихся, в группах 1-го года обучения составляет от 12 до 15 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов учебной нагрузки в неделю составляет 6 часов, в год 216 часов.

Объём программы 648 часов.

Срок реализации программы 3 года, но, в случае необходимости, может быть увеличен за счет выделения отдельных модулей в учебном плане первого года обучения.

Форма реализации программы – традиционная модель, очная, с возможностью применения дистанционных технологий.

Формы обучения: в обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

Виды занятий: программа разделена на теоретические и практические занятия. Практическая часть составляет значительную часть программы.

- Теоретические - беседа, лекция, рассказ, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов.

- Практические - работа с документами и литературой, интернет-порталами, учебно-тренировочные занятия, игры, спортивные сборы, соревнования, экскурсии, походы.

Формы подведения итогов:

Текущий контроль:

- педагогический контроль правильности выполнения задания в ходе занятия;
- выполнение контрольных заданий на знание теории;
- выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов;
- контроль уровня знаний с помощью проведения бесед, викторин, опросов;
- участие в конкурсах, походах, соревнованиях.

Итоговый контроль:

- контроль уровня знаний с помощью проведения опросов, тестов;
- участие в конкурсах, походах, соревнованиях;

- мониторинг уровня личностных компетенций, физической и технической подготовки.

Цель программы – всестороннее развитие личности учащихся средствами туризма и краеведения, подготовка туристов-спортсменов для участия в походах и соревнованиях, профессиональная ориентация на деятельность, связанную с туризмом и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с видами туризма, вызвать интерес к занятиям туризмом;
- содействовать пополнению знаний по истории, географии и культуре родного края;
- способствовать овладению навыками туристско-краеведческой деятельности;
- обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма;
- обучить работе с нормативной документацией по спортивному туризму;
- обучить правилам и способам пользования походным снаряжением;
- обучить нормам и правилам экологической культуры;
- научить технике безопасности на учебных занятиях и вне их;
- научить самоконтролю своего состояния, навыкам оказания первой помощи, действиям в экстремальной ситуации.

Развивающие:

- содействовать развитию умения работать с информацией, выбирать способы решения поставленных задач, устанавливать причинно-следственные связи;
- способствовать развитию основ целеполагания и планирования деятельности, самоконтроля, самооценки, умения осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- развивать коммуникативные качества обучающихся.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию самостоятельности, ответственности, активной жизненной позиции;
- развивать мотивацию к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- способствовать формированию важнейших морально-волевых качеств: решительности, ответственности, смелости, умения преодолевать трудности, организованности, товарищества, навыков здорового образа;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей;
- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- содействовать развитию профессионального интереса к специальностям, связанным с туризмом и спортом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение		4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и безопасности во время занятий	2	2	0	
1.2	Значение туризма	2	1	1	
Раздел 2. Краеведение		10	5	5	Педагогическое наблюдение, опрос
2.1	Мой город Асбест	4	2	2	
2.2	Флора и фауна Урала	2	1	1	
2.3	Культура и народные традиции Урала	2	1	1	
2.4	Природные богатства Урала	2	1	1	
Раздел 3. Быт туриста		32	12	20	Педагогическое наблюдение, опрос, поход, игра-викторина
3.1	Основы безопасности и правила поведения в походе	6	2	4	
3.2	Природа и экология, охрана природы	4	2	2	
3.3	Снаряжение туриста	6	2	4	
3.4	Организация бивака	6	2	4	
3.5	Аптечка и гигиена туриста	4	2	2	
3.6	Оказание первой помощи	6	2	4	
Раздел 4. Спортивная подготовка		154	26	128	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, сдача нормативов, соревнования
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	6	2	4	
4.2	Общая физическая подготовка	24	4	20	
4.3	Специальная физическая подготовка	34	4	30	
4.4	Специальное снаряжение	8	2	6	
4.5	Техническая подготовка	52	10	42	
4.6	Туристские слёты и соревнования	30	4	26	
Раздел 5. Ориентирование		10	4	6	Педагогическое наблюдение, опрос, игра
5.1	Основы ориентирования	4	2	2	
5.2	Топографические знаки. Карта. Компас	6	2	4	
Раздел 6. Подведение итогов		6	2	4	Педагогическое наблюдение, викторина
5.1	Повторение пройденного за год	6	2	4	
Всего:		216	53	163	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и безопасности во время занятий.

Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в здании, на территории учреждения, в лесу, походах и на соревнованиях. Пожарная безопасность. Безопасное поведение на воде. Соблюдение правил дорожного движения. Правила поведения в общественном транспорте. Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях. Правила пользования средствами спасения на воде.

1.2. Значение туризма

Теория: Понятие туризма. Виды туризма. История развития и организации спортивного туризма в России.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Игры-знакомства и на сплочение коллектива с туристской тематикой. Опрос учащихся.

Раздел 2. Краеведение

2.1. Мой город Асбест

Теория: Город Асбест, история, достопримечательности. Знакомство детей с интересными фактами.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов. Экскурсия. Опрос.

2.2. Флора и фауна Урала

Теория: Животные Урала. Растительность Урала. Красная книга Свердловской области.

Практика: Работа с Красной книгой Свердловской области. Опрос.

2.3. Культура и народные традиции Урала

Теория: Население Урала, этнический состав. Культура и традиции. Обряды, праздники и гуляния. Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика: Рассказ о традициях своей семьи.

2.4. Природные богатства Урала

Теория: Полезные ископаемые Урала. Главные богатства Асбеста – хризотил – асбест, берилл, изумруды. Свойства минералов, использование в жизни.

Практика: Экскурсия в музей, карьер. Работа с книгой про минералы. Опрос.

Раздел 3. Быт туриста

3.1. Основы безопасности и правила поведения в походе

Теория: Правила поведения в лесу, походе, на прогулке. Соблюдение безопасности.

Практика: Тест на знание техники безопасности. Поход.

3.2. Природа и экология, охрана природы

Теория: Зачем охранять природу. Заповедники. Национальные парки.

Практика: Экскурсия. Опрос.

3.3. Снаряжение туриста

Теория: Виды туристского снаряжения. Назначение снаряжения.

Практика: Укладка рюкзака. Установка палатки. Выбор необходимого снаряжения для походов выходного дня. Применение снаряжения. Игра-викторина.

3.4. Организация бивака

Теория: Как подобрать место для бивака. Основы организации быта. Правила разведения костров. Виды костров.

Практика: Тест. Разведение костра. Поход.

3.5. Аптечка и гигиена туриста

Теория: Что такое гигиена и её необходимость в походных условиях. Назначение аптечки. Состав аптечки.

Практика: Укладка походной аптечки. Опрос.

3.6. Оказание первой помощи

Теория: Основы и правила оказания первой помощи при порезах, ушибах, обморожении, тепловых и солнечных ударах.

Практика: Опрос. Игра – оказание первой медицинской помощи.

Раздел 4. Спортивная подготовка

4.1. Значение физической подготовки и здорового образа жизни

Теория: Необходимость физической подготовки и ведения здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни.

Практика: Беседа «Необходимо ли вести здоровый образ жизни?». Проведение зарядки для группы.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила и безопасность при выполнении упражнений и проведении подвижных игр.

Практика: Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Подвижные игры.

4.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Особенности специальной физической подготовки. Техника выполнения специальных упражнений. Техника бега по стадиону и в лесном массиве. Основы лыжной подготовки.

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений. Бег на короткие и длинные дистанции. Бег на лыжах. Сдача нормативов.

4.4. Специальное снаряжение

Теория: Личное и групповое снаряжение, виды и особенности. Правила эксплуатации.

Практика: Специальные технические упражнения. Опрос.

4.5. Техническая подготовка

Теория: Основы технической подготовки. Изучение правил спортивного туризма. Работа на скалодроме. Правила и безопасность при выполнении технических приёмов. Узлы.

Практика: Преодоление туристских препятствий, этапов. Выполнение технических приёмов, в том числе на скалодроме. Тест.

4.6. Туристские слёты и соревнования

Теория: Безопасность и правила поведения на туристских слётах и соревнованиях.

Практика: Участие в туристских слётах и соревнованиях. Работа над ошибками.

Раздел 5. Ориентирование

5.1. Основы ориентирования

Теория: Понятие, значение и виды ориентирования.

Практика: Изучение видеоматериалов. Опрос.

5.2. Топографические знаки. Карта. Компас

Теория: Изучение топографических знаков. Спортивная и топографическая карта.

Практика: Передвижение по карте. Измерение расстояния. Определение сторон света. Определение азимута. Игра-ориентирование.

Раздел 6. Подведение итогов

6.1. Повторение пройденного за год

Теория: Повторение пройденных тем.

Практика: Игра-викторина. Сдача нормативов.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся знают:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования;
- правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- историю, достопримечательности и окрестности города Асбест.

Метапредметные:

Познавательные:

- выбирают, эффективно запоминают и систематизируют информацию из печатных источников, указанных педагогом;
- умеют определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии.

Регулятивные:

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Коммуникативные:

- умеют осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, владеют устной, письменной и монологической контекстной речью.

Личностные:

- сформировано уважительное отношение к другому человеку, культуре, к истории Родного города;
- освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- понимают необходимость ответственного отношения к окружающей среде;
- у учащихся развита мотивация к изучению краеведения и туризма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение		4	3	1	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и безопасности во время занятий	2	2	0	
1.2	Вводное занятие	2	1	1	
Раздел 2. Техническая подготовка		92	8	84	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, сдача нормативов, соревнования
2.1	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2	
2.2	Специальное снаряжение	4	0	4	
2.3	Тактико-техническая подготовка	46	4	42	
2.4	Туристские слёты и соревнования	44	2	42	
Раздел 3. Краеведение		8	2	6	Педагогическое наблюдение, опрос, экскурсия.
2.1	Мой город Асбест	4	1	3	
2.2	Урал – мой край	4	1	3	
Раздел 4. Спортивная подготовка		58	4	54	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, сдача нормативов
4.1	Строение и функции организма человека	4	2	2	
4.2	Общая физическая подготовка	16	2	14	
4.3	Специальная физическая подготовка	38	0	38	
Раздел 5. Быт туриста		26	6	20	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, поход, игра
5.1	Основы безопасности и правила поведения в походе	2	1	1	
5.2	Личное и групповое снаряжение туриста	2	0	2	
5.3	Организация бивака	16	2	14	
5.4	Гигиена туриста	2	1	1	
5.1	Аптечка. Оказание первой помощи	4	2	2	
Раздел 6. Ориентирование		18	7	11	Педагогическое наблюдение, опрос, игра
6.1	Основы ориентирования. Техника безопасности	2	1	1	
6.2	Топографические знаки. Карта. Компас	4	2	2	
6.3	Ориентирование на местности	6	2	4	
6.4	Спортивное ориентирование	6	2	4	
Раздел 7. Подведение итогов		4	2	2	Педагогическое наблюдение, тест, сдача нормативов
7.1	Повторение пройденного за год	4	2	2	
Всего:		216	32	184	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и безопасности во время занятий.

Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в здании, на территории учреждения, в лесу, на слётах и соревнованиях. Пожарная

безопасность. Безопасное поведение на воде. Соблюдение правил дорожного движения. Правила поведения в общественном транспорте. Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах. Правила пользования средствами спасения на воде. Правила эвакуации.

1.2. Вводное занятие

Теория: Значение туризма, роль в бытовой жизни, спортивные предпосылки.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Игры-знакомства и на сплочение коллектива с туристской тематикой. Опрос учащихся.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: Правила вида спорта «Спортивный туризм» группы дисциплин «дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов.

Практика: Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

2.2. Специальное снаряжение

Практика: Повторение правил эксплуатации личного и группового специального снаряжения. Отработка умений работы со специальным снаряжением с помощью технических упражнений.

2.3. Тактико-техническая подготовка

Теория: Технические приёмы. Работа на скалодроме. Узлы. Разработка тактики прохождения дистанции.

Практика: Преодоление туристских этапов. Выполнение технических приёмов. Тест.

2.4. Туристские слёты и соревнования

Теория: Безопасность и правила поведения на туристских слётах и соревнованиях. Спортивная этика.

Практика: Участие в туристских слётах и соревнованиях. Самоанализ.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Мой город Асбест

Теория: Город в лицах. Улицы и окрестности города.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов. Экскурсия. Опрос.

3.2. Урал – мой край

Теория: Особенности флоры и фауны Уральского региона, достопримечательности.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов. Экскурсия. Опрос.

Раздел 4. Спортивная подготовка

4.1. Строение и функции организма человека.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Необходимость физической подготовки и ведения здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Выполнение утренней и вечерней гимнастики.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория: Повторение правил безопасности при выполнении упражнений и проведении подвижных игр.

Практика: Упражнения. Подвижные игры.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Повторение техники выполнения специальных упражнений, техники бега по стадиону и в лесном массиве, лыжной техники. Выполнение комплекса специальных упражнений. Спринт. Кросс. Интервальный бег. Специальные беговые и лыжные упражнения. Сдача нормативов.

Раздел 5. Быт туриста

5.1. Основы безопасности и правила поведения в походе

Теория: Повторение правил поведения и безопасности в лесу, походе, на прогулке.

Практика: Опрос на знание техники безопасности.

5.2. Личное и групповое снаряжение

Практика: Правила эксплуатации снаряжения. Применение различного снаряжения в зависимости от вида похода: горный, пеший, водный. Сборка рюкзака, установка палатки на время. Опрос. Поход.

5.3. Организация бивака

Теория: Повторение основ организации быта, правил разведения костров. Распределение обязанностей. Правила приготовления пищи.

Практика: Тест. Разведение костра. Поход.

5.4. Гигиена туриста

Теория: Повторение основ соблюдения гигиены. Необходимые предметы личной гигиены в походных условиях.

Практика: Опрос.

5.5. Аптечка. Оказание первой помощи

Теория: Состав походной аптечки в зависимости от продолжительности и вида похода. Основы и правила оказания первой помощи при растяжениях, вывихах, переломах. Виды ЧС.

Практика: Составление списка медикаментов для разных видов похода. Ситуационная игра по оказанию первой помощи при растяжениях, вывихах, переломах.

Раздел 6. Ориентирование

6.1. Основы ориентирования.

Теория: Техника безопасности. Тактика прохождения в зависимости от местности, вида дистанции.

Практика: Работа с картами. Изучение видеоматериалов. Опрос.

6.2. Топографические знаки. Карта. Компас

Теория: Повторение топографических знаков. Спортивная и топографическая карта.

Практика: Передвижение по карте. Измерение расстояния. Определение сторон света. Определение азимута. Игра-ориентирование.

6.3. Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование по Солнцу и звездам. Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды.

Практика: Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

6.4. Спортивное ориентирование

Теория: Компас, типы компасов, устройство. Ориентирование карты по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу. Чтение карты. Азимут, определение и контроль направлений.

Практика: Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП.

Раздел 7. Подведение итогов

7.1. Повторение пройденного за год

Теория: Повторение пройденных тем.

Практика: Опрос. Тест. Сдача нормативов.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

Учащиеся знают:

- структуру и основные разделы Правил вида спорта спортивный туризм по группе дисциплин «дистанция»;
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно– и многодневных походов и соревнований;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой помощи при растяжениях, вывихах, переломах;
- планирование и организацию многодневного похода;
- историю и достопримечательности города Асбест и Урала;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения.

Метапредметные:

Познавательные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умеют классифицировать информацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для классификации, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.

Регулятивные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Коммуникативные:

- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умеют работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Личностные:

- у учащихся сформированы навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел,
- учащиеся умеют достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами;
- осознанно относятся к окружающей среде, соблюдают правила разумного использования природных ресурсов;
- у учащихся сформирована мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов;
- у учащихся формируется профессиональный интерес к деятельности в области туризма и спорта;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение		2	2	0	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и безопасности во время занятий	2	2	0	
Раздел 2. Техническая подготовка		116	8	108	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, соревнования, ситуационные задачи
2.1	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	0	
2.2	Тактико-техническая подготовка	64	4	60	
2.3	Туристские слёты и соревнования	50	2	48	
Раздел 3. Краеведение		6	2	4	Педагогическое наблюдение, опрос, экскурсия
3.1	Урал – мой край	6	2	4	
Раздел 4. Спортивная подготовка		54	5	49	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, ГТО
4.1	Строение и функции организма человека	2	1	1	
4.2	Общая физическая подготовка	20	2	18	
4.3	Специальная физическая, беговая, лыжная подготовка	32	2	30	
Раздел 5. Быт туриста		22	4	18	Педагогическое наблюдение, опрос, поход
5.1	Безопасность и правила поведения в походе	2	1	1	
5.2	Организация похода	18	2	16	
5.3	Аптечка. Оказание первой помощи. Профилактика заболеваний	2	1	1	
Раздел 6. Ориентирование		12	4	8	Педагогическое наблюдение, опрос, ситуационные задачи
6.1	Тактика ориентирования	4	2	2	
6.2	Спортивное ориентирование	8	2	6	
Раздел 7. Подведение итогов		4	2	2	Педагогическое наблюдение, тест
7.1	Повторение пройденного за год	4	2	2	
Всего:		216	27	189	

Содержание учебного плана 3-го года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и безопасности во время занятий

Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в здании, на территории учреждения, в лесу, на слётах и соревнованиях. Пожарная безопасность. Безопасное поведение на воде. Соблюдение правил дорожного движения. Правила поведения в общественном транспорте. Закрепление практических умений и навыков соблюдения техники безопасности. Правила пользования огнетушителем, средствами спасения на воде.

Раздел 2. Техническая подготовка

2.1. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: Изучение правил вида спорта «Спортивный туризм» группы дисциплин «ди-станция» - общие понятия, принципы определения результатов, штрафов.

2.2. Тактико-техническая подготовка

Теория: Повторение правил безопасности. Разработка тактики на личной дистанции, в связке, в группе.

Практика: Технические приёмы. Работа на скалодроме. Специальные технические упражнения. Преодоление туристских, этапов. Выполнение технических приёмов. Опрос.

2.3. Туристские слёты и соревнования

Теория: Безопасность и правила поведения на туристских слётах и соревнованиях. Ра-бота судей. Спортивная этика.

Практика: Участие в туристских слётах и соревнованиях. Самоанализ. Судейство со-ревнований.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Урал – мой край

Теория: Особенности рельефа Уральского региона. Достопримечательности. Заповед-ные зоны.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов. Экскурсия. Опрос.

Раздел 4. Спортивная подготовка

4.1. Строение и функции организма человека

Теория: Основы биомеханики. Влияние физических упражнений на организм, влияние правильной и неправильной техники выполнения упражнений.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Техники снятия мышечного напряжения.

4.2. Общая физическая подготовка

Теория: Повторение правил безопасности при выполнении упражнений и проведении подвижных игр.

Практика: Упражнения. Подвижные игры.

4.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Повторение техники выполнения специальных упражнений, техники бега по стадиону и в лесном массиве, лыжной техники.

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений. Спринт. Кросс. Интер-вальный бег. Специальные беговые и лыжные упражнения. Сдача нормативов.

Раздел 5. Быт туриста

5.1. Основы безопасности и правила поведения в походе

Теория: Правила поведения в лесу, походе, на прогулке. Соблюдение безопасности.

Практика: Тест на знание техники безопасности.

5.2. Организация похода

Теория: Этапы организации и сборов в поход. Нормативно-правовые документы. Дея-тельность МКК (маршрутно-квалификационная комиссия). Особенности и правила пригото-вления пищи. Обязанности участников похода.

Практика: Оформление маршрутного листа. Составление меню. Распределение дежур-ства. Распределение должностей. Опрос.

5.3. Аптечка. Оказание первой помощи.

Теория: Основы и правила оказания первой помощи при сильных кровотечениях, оста-новке дыхания. Самопомощь.

Практика: Опрос. Ситуационная игра – оказание первой медицинской помощи.

Раздел 6. Ориентирование

6.1. Тактика ориентирования

Теория: Правила поведения и безопасности во время ориентирования. Особенности ориентирования в разных условиях. Виды ориентирования. Повторение топографических знаков, правил работы с картой.

Практика: Передвижение по карте. Измерение расстояния. Определение сторон света. Определение азимута. Определение масштаба. Игра-ориентирование. Разработка тактики.

6.2. Спортивное ориентирование

Теория: Отработка умений ориентирования по местным и природным признакам. Закрепление умений работы с компасом и спортивной картой. Способы контроля расстояний.

Практика: Совершенствование техники спортивного ориентирования. Определение линии движения, азимутальный бег. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съёмка местности.

Раздел 7. Подведение итогов

7.1. Повторение пройденного за год

Теория: Повторение пройденных тем.

Практика: Опрос. Тест. Сдача нормативов.

Планируемые результаты 3-го года обучения

Предметные:

Учащиеся знают:

- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях;
- приёмы оказания первой помощи при сильных кровотечениях, остановке дыхания, приёмы самопомощи;
- нормативные документы и этапы организации похода через МКК;
- технику выполнения специальных физических и технических упражнений;
- способы и тактику ориентирования по спортивной карте.

Учащиеся умеют:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности, составлять раскладку продуктов;
- проходить дистанции 3 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-3 классов;
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе.

Метапредметные:

Познавательные:

- владеют приёмами работы с разного вида информацией, преобразовывают её, устанавливают причинно-следственные связи;
- способны выявить дефицит информации, оценить информацию на применимость и достоверность.

Регулятивные:

- умеют самостоятельно отслеживать динамику собственных показателей, анализировать и искать пути решения по устранению проблем;
- умеют оценить предполагаемый результат собственных действий и откорректировать их.

Коммуникативные:

- сформирован интерес к построению диалогов, бесед со сверстниками, ребятами младшего возраста и старшим поколением.
- понимают намерения других, проявляют уважительное отношение к собеседнику, возражения формулируют в корректной форме.

Личностные:

- заботятся о сохранении природы, сформированы основы экологической культуры;
- соблюдают правила общественного поведения, управляют своим эмоциональным состоянием;
- осознанно относятся к своему здоровью, ведут здоровый образ жизни;
- проявляют самостоятельность, ответственность, активную жизненную позицию, умение преодолевать трудности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов	216
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 7 января
9	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в стандартном помещении, площадью 30 квадратных метров (в соответствии, с СанПиН, 2.4.4.1251-03 из расчёта 2 квадратных метра на одного ученика).

Рабочие места учащихся оснащены стандартными ученическими столами (4 шт.) и стульями (9 штук), соответствующими возрастным и физическим данным подростков, набор ватно-марлевых повязок – 15 шт. и аптечка.

В кабинете имеется следующее оборудование:

- доска учебная;
- шкафы для хранения учебной литературы и папок с дидактическими разработками;
- ноутбук;

Материалы:

- ручки, карандаши, фломастеры;
- бумага;
- дидактические пособия;
- раздаточный материал.

Оборудование:

- рюкзак туристский – 5шт.;
- коврик туристский (пенка) – 5шт.;
- спальный мешок – 5шт.;
- палатка – 2шт.;
- дрова для имитации костра;
- верёвка Ø10мм. по 1м. – 10шт.;
- верёвка Ø10мм. по 20м – 5шт.;
- верёвка Ø10мм. по 30м – 2шт.;
- верёвка Ø10мм. по 40м – 3шт.;
- карабины альпинистские с автоматической муфтой – 15шт.;
- карабины альпинистские с муфтой на резьбе – 7шт.;
- жумар – 7шт.;
- ФСУ – 7шт.;
- каска – 7шт.;

- система альпинистская низ – 18шт.;
- система альпинистская верх – 12шт.;
- система альпинистская цельная – 4шт.;
- компас – 3шт.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться педагогом, имеющим образование не ниже среднего профессионального по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», прошедшим курсы повышения квалификации по туристско-краеведческой направленности. Опыт походной, спортивной, инструкторской и судейской деятельности приветствуется (желателен).

Методическое обеспечение

Учебно-методические материалы

Дидактическое обеспечение:

- фотоматериалы;
- топографические карты;
- таблицы, схемы, рисунки.

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- нормативные документы;
- учебные видеофильмы;
- презентации;
- интернет сайты и сервисы.

Формы и методы организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса – очная с возможностью применения дистанционных технологий. При реализации программы или её части в дистанционной форме используются игровые и учебные онлайн сервисы, платформы для проведения вебинаров, а также текстовые, фото-, видео материалы.

В ходе занятий применяются следующие формы организации деятельности детей в учебном процессе:

- Беседа - метод словесного обсуждения изучаемого материала
- Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с какой-либо достопримечательностью; обогащает чувственное восприятие и наглядные представления.
- Туристический поход - передвижение группы людей с определенной целью; реализует цели познания, воспитания, оздоровления, физического и спортивного развития.
- Учебная/ситуационная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.
- Массовое мероприятие, соревнования – организационно – массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности.
- Опрос - метод педагогической диагностики, заключающийся в проверке уровня знаний, учащихся посредством устных или письменных вопросов, или утверждений.
- Тест - стандартизированные задания, результат выполнения которых позволяет измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы

Теоретические знания учащихся проверяются с помощью тестов контрольных опросов, проводящихся педагогом как в ходе текущего контроля, так и рубежного в конце полугодия, и учебного года.

Одной из важнейших форм подведения итогов реализации программы является педагогическое наблюдение, которое проводится по специальным картам.

Уровень сформированности универсальных учебных действий отслеживается с помощью «Программы мониторинга развития, обучающегося», утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ.

Личностные - Методики «Лесенка» (В.Г. Щур), Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (автор Л. В. Байбородова), Методика «Мой личностный рост» (С.С. Кункевич), Методика оценки отношений учащегося с группой (Рогов Е.И.).

Метапредметные - Методики изучения творческих способностей и одарённости детей (ГОУ ДОД Дом детского творчества «На реке Сестре», составители Л.Ф. Васильченко. Я.П. Атласова), Тест оценки уровня общительности, коммуникативности (Ряховский).

Предметные - Тест по спортивному туризму, «Показатели физической подготовки (для самооценки учащихся)», «Показатели технической подготовки».

Список литературы

Для педагога:

1. *Акимущкин, И. И.* Мир животных. Птицы, рыбы, земноводные и пресмыкающиеся. Издательство «Мысль» 1989. 463 с.
2. *Асбест* к 80-летию со дня присвоения статуса города. Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2013. 208 с.
3. *Берман, А. Е.* Юный турист. Москва, «Физкультура и спорт», 1977. 159 с.
4. *Копырин, А. Л.* Асбест. Куделька. Копи. Асбест, 2012. 380 с.
5. *Малахов, А. А.* Как произошли Уральские горы. Свердловск: Облгиз, 1949. 52 с.
6. *Музеи Свердловской области: Справочник.* Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2006. 200 с. с илл.
7. *Никитин, П.* Город горного льна. Свердловск / П. Никитин, Н. Рубцов. Книжное издательство, 1963. 218 с.
8. *Никонов, М. А.* Землеведение и краеведение: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип / М. А. Никонов, П.А. Данилов. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 240 с.
9. *Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс.* Учебник для общеобразовательных школ. Москва: Издательство АСТ. 1996. 207 с.
10. *Природа Урала.* Сборник статей. Свердловское областное издательство. 1963. 355 с.
11. *Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник.* Ю. Н. Федотов. Москва: Советский спорт, 2004г. 464 с.
12. *Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие.* Константинов Ю. С. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 126 с.
13. *Ураласбест.* Екатеринбург. 2009. 340 с.
14. *Ферман, А. Е.* Занимательная минералогия. Свердловское книжное издательство, 1954. 219 с.

Для учащихся:

1. *Бажов, П. П.* Уральские сказы. Москва. Советская Россия. 1987. 352 с.
2. *Большой атлас природы России.* Москва: Эгмонт Россия Лтд., 2003. 644 с.
3. *Мир географии.* Занимательные рассказы о физической географии. Санкт-Петербург, «МиМ – Экспресс», 1995. 176 с.
4. *Питание в туристском походе.* Алексеев А.А. Москва: Балабанов, 2003. 29 с.
5. *Туристскими тропами из века в век.* Екатеринбург.: ООО «Проспект». 2014. 208 с.
6. *Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие.* Константинов Ю.С. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2005. 328 с.
7. *Шейкин, А. Л.* Повесть о карте. Государственное издательство детской литературы Министерства просвещения РСФСР. 1949. 25 с.

Мониторинг результатов обучения (для заполнения педагогом)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний	1	Тест, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний	10	
2. Практическая подготовка				
Туристская подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовывать бивак, дежурить	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение, игра, поход
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Навыки ориентирования	Умение работать с картой и компасом	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Физическая подготовка	Умение выполнять комплекс упражнений	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Техническая подготовка	Умение выполнять технические приёмы	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение, соревнования
		Средний уровень	5	

		Максимальный уровень	10	
2. Метапредметные УУД				
Самостоятельность и инициатива (готовность к решению проблем)	Степень самостоятельности при выполнении заданий, проявление инициативы и творчества	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Работа с информацией	Умение работать с информацией самостоятельно, не испытывая особых трудностей	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Выполнение логических операций	Умение выполнять логические операции сравнения, классификации, установления аналогий, анализа и обобщения информации	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Умение слушать и слышать, вступать во взаимодействие, высказывать своё мнение	Способность слушать внимательно, терпимо относиться к чужому мнению, учитывать его при общении, высказывать и аргументировать свою точку зрения	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	

Мониторинг личностного развития ребенка (для заполнения педагогом)

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Ориентационные качества				
Самоопределение	Способность ребёнка самостоятельно определять цели своего обучения, адекватная самооценка	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	

Смыслообразование (мотивация)	Степень осознания смысла учения, отношение к нему (учится с удовольствием, потому что «надо» и т.д.)	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков)	Выполнение/невыполнение моральных норм, соблюдение принципов нравственности и морали	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Морально-этическая ориентация (выполнение моральных норм, оценка поступков)	Выполнение/невыполнение моральных норм, соблюдение принципов нравственности и морали	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Самоконтроль (планирование и организация собственной деятельности)	Способность самостоятельно контролировать своё поведение и управлять им	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Осознанное отношение к своему здоровью	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, правил ТБ, забота о своём здоровье и пример для товарищей	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
Способность работать в команде	Умение и готовность взаимодействовать при работе в паре, в команде	Минимальный уровень	1	Педагогическое наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2. Морально - волевые качества				
Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение
		Более чем на ½ занятия	5	
		На всё занятие	10	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	Педагогическое наблюдение

		Иногда самим ребенком	5	
		Всегда самим ребенком	10	
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне	1	Педагогическое наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	

Мониторинг показателей физической подготовки (для самооценки учащихся)

Норматив ФИ учащегося	Отжимания (макс. кол-во раз)	Подтягивания (макс. кол-во раз)	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	Приседания (кол-во раз за 30 сек.)	Планка (макс. время)	Чел. Бег (за 30 сек.)	Бег 100м	Бег 1км

Мониторинг показателей технической подготовки

Навыки ФИ учащегося	Туристские		Спортивный туризм		
	Укладка рюкзака	Установка палатки	Упр. Карабины, жумар, фсу	Узлы	Вертикальный подъём