

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 30 июля 2026 года,
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДТ АМО СО
_____ Н.И. Власова
приказ от 30 июля 2026 года
№ 169-О/Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристы-спортсмены – 2»
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы - 2 года

Автор-разработчик:
Русинова Анастасия
Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования

Асбест, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Основные характеристики программы	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	7
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание учебного плана 1 года обучения	8
Планируемые результаты 1 года обучения	12
Учебный план 2 года обучения	14
Содержание учебного плана 2 года обучения	14
Планируемые результаты 2 года обучения	17
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
Приложения	23

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная «Туристы-спортсмены-2» является программой туристско-краеведческой направленности.

Уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы – продвинутый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-спортсмены-2» 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. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. 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»;
6. 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»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. 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)»;
11. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодёжной 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);
12. 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»;
13. Приказ Министерства образования и молодёжной 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»;

14. 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);

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

16. Положение о Порядке разработки дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы, утверждённое приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 10.07.2026 года № 164-О/Д.

Актуальность программы «Туристы-спортсмены-2» подтверждается социальным заказом родителей учащихся на создание условий для гармоничного развития их детей, что можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода или спортивного мероприятия: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; красота окружающего мира – эстетическое воспитание; бивачные работы и приготовление пищи – трудовое воспитание; общение с представителями разных команд – развитие коммуникативных способностей; 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 «Туристы-спортсмены-2» 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

обратится к взрослым, чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей.

Программа «Туристы-спортсмены-2», 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 по итогам освоения программ «Спортивный туризм» и «Туристская тропа», в соответствии с правилами МБУ ДО ЦДТ. Минимальный возраст обучающихся определён возрастом 10 лет, так как по достижению именно этого возраста, спортсмен имеет возможность выступать на областных соревнованиях. 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 в первый год обучения составляет от 12 до 15 человек, во второй год – от 9 до 12 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.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа.

Объём программы: 648 часов, 324 часа в год, 9 часов в неделю.

Срок реализации программы 2 года.

Форма реализации программы – очная, с возможностью применения дистанционных технологий. В основном программа реализуется как традиционная (линейная) модель, однако, изучение отдельных тем разделов 3-6 может быть пересмотрено в связи с погодными условиями и/или графиком проведения соревнований.

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, рассказ, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов, изучение учебных материалов.

- 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 или приёма в ходе занятия;
- выполнение контрольных заданий на знание теории;
- выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов;
- контроль уровня знаний с помощью проведения бесед, опросов;

- участие в конкурсах, походах, соревнованиях.

Итоговый контроль:

- контроль уровня знаний с помощью проведения тестов;
- участие в конкурсах, соревнованиях;
- индивидуальные достижения обучающихся;
- мониторинг уровня личностных компетенций, физической и технической подготовки.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- содействовать усвоению и закреплению на практике углублённых знаний и умений техники и тактики в области спортивного туризма;
- содействовать пополнению знаний по истории, географии и культуре родного края;
- способствовать формированию навыков походной деятельности;
- обучить работе с нормативной документацией по спортивному туризму: правила вида спорта, положение о соревнованиях, описание и техническая информация дистанций;
- формировать нормы и правила экологической культуры;
- закрепить знания техники безопасности на учебных занятиях и вне их;
- содействовать усвоению и закреплению знаний и умений в области спортивного ориентирования;
- формировать навык самоконтроля своего состояния, умения по оказанию первой помощи, действиям в экстремальной ситуации.

Развивающие:

- формировать навыки по работе с информацией, выбору способов решения поставленных задач, выявлению причинно-следственных связей;
- 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, смелости, умения преодолевать трудности, организованности, товарищества, навыков здорового образа жизни;
- 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		6	4	2	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и техника безопасности	3	3	0	
1.2	Значение спортивного туризма	3	1	2	
Раздел 2. Краеведение		12	4	8	Педагогическое наблюдение, опрос
2.1	Родной город Асбест	9	3	6	
2.2.	Природа и экология	3	1	2	
Раздел 3. Походная деятельность		66	13	53	Педагогическое наблюдение, поход, опрос. тест
3.1	Техника безопасности в походе	3	2	1	
3.2	Снаряжение туриста	6	3	3	
3.3	Организация бивака	42	2	40	
3.4	Организация похода	6	3	3	
3.5	Первая помощь	9	3	6	
Раздел 4. Спортивная подготовка		81	6	75	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	6	3	3	
4.2	Специальная физическая подготовка	75	3	72	
Раздел 5. Техническая подготовка		129	18	111	Педагогическое наблюдение, тест, сдача нормативов, соревнования
5.1	Правила спортивного туризма	12	6	6	
5.2	Тактическая подготовка	42	6	36	
5.3	Техническая подготовка	45	3	42	
5.4	Соревнования	30	3	27	
Раздел 6. Ориентирование		24	6	18	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
6.1	Топографические знаки. Карта. Компас	12	3	9	
6.2	Спортивное ориентирование	12	3	9	
Раздел 7. Подведение итогов		6	3	3	Педагогическое наблюдение, тест
7.1	Итоговое занятие	6	3	3	
	Всего:	324	54	270	

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и техника безопасности

Теория: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном кабинете, в здании, на территории учреждения, на занятиях в лесном массиве. Пожарная безопасность. Соблюдение правил дорожного движения. Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях. Правила эвакуации. Условия проведения учебных занятий.

1.2. Значение спортивного туризма

Теория: Понятие туризма. Виды туризма. Тренировочный план и содержание программы. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Постановка личных целей и задач на учебный год.

Практика: Игра на сплочение коллектива с туристской тематикой. Вводный опрос обучающихся.

Раздел 2. Краеведение

2.1. Родной город Асбест

Теория: История образования и значение города Асбест. Минерал асбест, хризотил. Баженовское месторождение и его роль в жизнь города. Использование минерала асбест в производстве, промышленности, деловой туризм. Природные достопримечательности в окрестностях Асбеста.

Практика: Экскурсии (возможный перечень): карьер Липовый лог, улица Уральская, Асбестовский карьер, музей Ураласбест, Сорочьи скалы (как особо охраняемый объект).

2.2. Природа и экология

Теория: Природа в жизни человека: её ценность, значение. Особо охраняемые природные объекты, растительность, животные.

Практика: Формирование экологической образованности, уборка места лагеря в походе и на соревнованиях. Участие в экологических акциях.

Раздел 3. Походная деятельность

3.1. Техника безопасности в походе

Теория: Правила поведения в лесу, походе, на прогулке. Соблюдение техники безопасности. Правила движения в группе. Правила использования походного снаряжения. Соблюдение норм общения, экологических правил.

Практика: Тест на знание техники безопасности и использования походного снаряжения.

3.2. Снаряжение туриста

Теория: Виды туристского снаряжения. Правила сборки личных, вещей укладки походного рюкзака, в зависимости от вида и продолжительности похода.

Практика: Укладка рюкзака. Установка палатки. Подбор необходимого снаряжения для категорийного похода. Применение снаряжения. Викторина.

3.3. Организация бивака

Теория: Повторение тем «Выбор места для бивака», «Организация быта», «Правила разведения костра. Виды костров» в формате опроса. Правила организации личной гигиены во время похода.

Практика: Совершение похода – демонстрация знаний и умений по организации быта в полевых условиях.

3.4. Организация похода.

Теория: Этапы подготовки к походу. Выбор маршрута в зависимости от группы, и наоборот. Этап составления нитки маршрута: карта, стоянки, аварийные выходы, источники воды и питания, особенности местности. Правила составления меню. Список снаряжения. Походные должности и их задачи. Взаимодействие с службами МЧС.

Практика: Заполнение маршрутного листа.

3.5. Первая помощь

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

Практика: Решение ситуационных задач, наложение шин, бинтовых повязок, демонстрация необходимых действий при различных травмах.

Раздел 4. Спортивная подготовка

4.1. Значение физической подготовки и здорового образа жизни

Теория: Необходимость правильной техники при выполнении физических упражнений. К чему может привести неправильная техника. Значимость физкультуры в повседневной жизни. Основы миофасциального релиза. Спортивная одежда и обувь.

Практика: Беседа «Необходимо ли вести здоровый образ жизни?». Демонстрация суставной зарядки, упражнений для восстановления и расслабления мышц, техники миофасциального релиза, самомассажа.

4.2. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Выполнение комплекса специальных упражнений. Выполнение специальных беговых упражнений, выполнение подводящих и специальных упражнений по лыжной технике. Бег на короткие и длинные дистанции. Бег на лыжах. Сдача нормативов.

Раздел 5. Техническая подготовка

5.1. Правила спортивного туризма

Теория: Изучение общих правил вида спорта спортивный туризм и отдельных пунктов. Рассказ про работу судейской коллегии.

Практика: Организация и проведение локальных соревнований по спортивному туризму. Тест на знание правил вида спорта спортивный туризм.

5.2. Тактическая подготовка

Теория: Значимость разработки тактики прохождения дистанции. Особенности прохождения личной дистанции, в связке, в группе.

Практика: Представление разработанной тактики. Демонстрация тактики на дистанции.

5.3. Техническая подготовка

Теория: Правила и безопасность при выполнении технических приёмов. Правила эксплуатации специального снаряжения. Применение конкретных узлов для выполнения технических приёмов. Значимость технической составляющей для достижения высоких результатов.

Практика: Выполнение специальных и подводящих технических упражнений: маркировка, перестёжка, вязание узлов, работа над балансом и координацией движений. Выполнение технических приёмов, в том числе на скалодроме. Работа над ошибками, совершёнными на соревнованиях. Работа в качестве «юного судьи».

5.4. Соревнования

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

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

Раздел 6. Ориентирование

6.1. Топографические знаки. Карта. Компас

Теория: Повторение и закрепление видов топографических знаков. Визуализация топографических знаков с карты на местность, и наоборот. Чтение карты. Эффективное использование карты и компаса вместе и по отдельности.

Практика: Тест на знание топографических знаков, правил пользования картой и компасом. Практическое определение азимута, расстояния и высот на местности. Упражнения на развитие глазомера. Движение по карте.

6.2. Спортивное ориентирование

Теория: Выбор скорости движения по карте. Разработка тактики движения по карте. Выбор оптимального маршрута.

Практика: Соревнования по спортивному ориентированию.

Раздел 7. Подведение итогов

7.1. Итоговое занятие

Теория: Повтор тем дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-спортсмены».

Практика: Тест по разделам и отдельным темам. Саморефлексия по достигнутым результатам, неудачам.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях, походах, соревнованиях и при эксплуатации специального снаряжения;
- особенности, значение, природные достопримечательности города Асбест;
- правила экологического поведения;
- правила приготовления пищи, организации бивака в полевых условиях;
- общие понятия и определения, отдельные пункты правил вида спорта спортивный туризм по группе дисциплин: «дистанция-пешеходная». «дистанция-лыжная»;
- правила построения тактики на дистанциях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- правила оказания первой помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, переломах;
- разновидности спортивных топографических знаков, правила азимутального хода;
- должности и задачи судейской коллегии по отдельным дисциплинам спортивного туризма.

Учащиеся умеют:

- соблюдать правила поведения и технику безопасности во время занятий, походов, экскурсий;
- выполнять технические приёмы на дистанциях по спортивному туризму 2 и 3 класса;
- организовать судейство на отдельных этапах 1 и 2 класса на дистанциях по спортивному туризму;
- выполнять специальные беговые и лыжные упражнения;
- организовать быт в полевых условиях под наблюдением педагога;
- ориентироваться на местности, проходить маршрут в заданном направлении;
- выполнить основные приёмы по оказанию первой помощи при ожогах, переломах.

Метапредметные:

Познавательные:

- выбирают, эффективно запоминают и систематизируют информацию из печатных и электронных источников, указанных педагогом;
- самостоятельно находят и отбирают полезную информацию из разных источников;
- умеют определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии и логические цепочки.

Регулятивные:

- умеют ставить задачи для достижения учебных целей;
- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Коммуникативные:

- умеют осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, владеют устной, письменной и монологической контекстной речью;
- умеют распределять учебные задачи, походные должности внутри группы;
- уважают мнение друг друга, умеют слушать и вести диалог как внутри группы, так и с другими участниками занятий или мероприятий.

Личностные:

- формируется уважительное отношение к другому человеку, культуре, к истории родного города;
- освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- формируются ценности здорового и безопасного образа жизни;
- понимают необходимость бережного отношения к окружающей среде;
- у учащихся развита мотивация к изучению краеведения и туризма;
- у учащихся формируется профессиональный интерес к деятельности в области туризма и спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение		3	3	0	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и техника безопасности	3	3	0	
Раздел 2. Краеведение		9	3	6	Педагогическое наблюдение, опрос
2.1	Свердловская область	9	3	6	
Раздел 3. Походная деятельность		42	7	35	Педагогическое наблюдение, поход, опрос, тест
3.1	Техника безопасности в походе	3	1	2	
3.2	Организация похода	6	1	5	
3.3	Организация бивака	33	3	30	
Раздел 4. Спортивная подготовка		51	3	48	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	3	1	2	
4.2	Специальная физическая подготовка	48	2	46	
Раздел 5. Техническая подготовка		150	18	132	Педагогическое наблюдение, тест, сдача нормативов, соревнования
5.1	Правила спортивного туризма	15	6	9	
5.2	Тактическая подготовка	33	3	30	
5.3	Техническая подготовка	72	1	71	
5.4	Соревнования	30	3	27	
Раздел 6. Ориентирование		30	6	24	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
6.1	Карта. Компас	15	3	12	
6.2	Спортивное ориентирование	15	3	12	
Раздел 7. Школа безопасности		36	6	30	
7.1	Первая помощь	18	3	15	
7.2	Спасательные работы	18	3	15	
Раздел 8. Подведение итогов		3	0	3	Педагогическое наблюдение, тест
8.1	Итоговое занятие	3	0	3	
	Всего:	324	46	278	

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. Введение

1.1. Правила поведения и техника безопасности

Теория: вводный и промежуточный инструктаж: Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном кабинете, в здании, на территории учреждения, на занятиях в лесном массиве. Пожарная безопасность. Соблюдение правил дорожного движения. Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях. Правила эвакуации. Условия проведения учебных занятий.

Раздел 2. Краеведение

2.1. Свердловская область

Теория: Значимые исторические факты и личности Свердловской области. География Свердловской области: территория, муниципалитеты, рельеф, природа (растительность, животные, достопримечательности и охраняемые объекты). Разнообразие населения Свердловской области, этнические группы.

Практика: Экскурсии. Подготовка к областному Фестивалю «Исследователи земли».

Раздел 3. Походная деятельность

3.1. Техника безопасности в походе

Теория: Правила поведения и действия в случае ЧС (отклонение от маршрута, травма, смена погодных условий).

Практика: Решение ситуационных задач: чрезвычайные ситуации в походе.

3.2. Организация похода

Теория: Повторение этапов подготовки похода: планирование, в том числе маршрута; меню; снаряжения. Походные должности и их задачи.

Практика: Заполнение маршрутного листа: Маршрут, список участников, создание или поиск трека маршрута (стоянки, привалы, источники воды, аварийные выходы), списка участников. Составление списка меню, снаряжения (группового и личного).

3.3. Организация бивака

Теория: Особенности организации бивака в летний и зимний период.

Практика: Викторина по темам: «Выбор места для бивака», «Организация быта», «Правила разведения костра. Виды костров», «Гигиена туриста». Прохождение нитки маршрута. Демонстрация знаний и умений по организации быта в полевых условиях.

Раздел 4. Спортивная подготовка

4.1. Значение физической подготовки и здорового образа жизни

Теория: Беседа: Значение правильной техники при выполнении физических упражнений; работа разных групп мышц при выполнении упражнений; действия при травмах.

Практика: Поиск и разработка силовой тренировки, представление и демонстрация.

4.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила и техника выполнения специальных упражнений. Основы биомеханики.

Практика: Выполнение комплекса специальных силовых упражнений. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на короткие и длинные дистанции. Выполнение подводящих и специальных упражнений по лыжной технике. Бег на лыжах. Сдача нормативов.

Раздел 5. Техническая подготовка

5.1. Правила спортивного туризма

Теория: Повтор правил и техники безопасности при выполнении технических приёмов. Изучение разделов правил вида спорта спортивный туризм: штрафные санкции, технические приёмы. Изучение разрядных требований. Чтение положений к соревнованиям.

Практика: Организация и проведение локальных соревнований по спортивному туризму, судейство. Составление описания дистанции к локальным соревнованиям. Тест на знание правил вида спорта спортивный туризм.

5.2. Тактическая подготовка

Теория: Особенности разработки тактики прохождения дистанции в зависимости от класса дистанции и состава группы, в том числе индивидуальных способностей спортсмена.

Практика: Представление разработанной тактики. Демонстрация тактики на дистанции.

5.3. Техническая подготовка

Теория: Повтор правил эксплуатации специального снаряжения.

Практика: Выполнение специальных и подводящих технических упражнений: маркировка, перестёжка, вязание узлов, работа над балансом и координацией движений. Выполнение технических приёмов, в том числе на скалодроме. Работа над ошибками. Сдача нормативов.

5.4. Соревнования

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

Практика: Участие в туристских слётах и соревнованиях локального и муниципального уровня («Листопад», «Капель», «Метелица», Первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях», «Чемпионат на лыжных дистанциях»). Работа над ошибками. Демонстрация спортивного этикета.

Раздел 6. Ориентирование

6.1. Карта. Компас

Теория: Повторение и закрепление спортивных топографических знаков. Рисовка топографических знаков и отдельных участков местности. Определение расстояния до объекта на местности. Определение высоты объекта на местности. Определение высоты, расстояния, азимута по карте. Эффективное использование карты и компаса вместе и по отдельности.

Практика: Тест на знание спортивных топографических знаков, правил пользования картой и компасом. Практическое определение азимута, расстояния и высот на местности и по карте. Упражнения на развитие глазомера. Движение по карте. Подготовка к отдельным конкурсам соревнований «Исследователи земли» и «Школа безопасности»

6.2. Спортивное ориентирование

Теория: Выбор скорости движения по карте. Разработка тактики движения по карте. Выбор оптимального маршрута.

Практика: Тренировочные забеги и соревнования по спортивному ориентированию.

Раздел 7. Школа безопасности

7.1. Первая помощь

Теория: Правила оказания первой помощи при кровотечениях, переломах, синдроме длительного сдавливания. Самопомощь.

Практика: Демонстрация оказания первой помощи при кровотечении, обморожении, переломах, синдроме длительного сдавливания.

7.2. Спасательные работы

Теория: Обеспечение собственной безопасности и пострадавшего. Техника безопасности и принцип работы при использовании спасательных инструментов.

Практика: Решение ситуационных задач. Демонстрация действий в ЧС. Эвакуация пострадавшего. Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности».

Раздел 8. Подведение итогов

8.1. Итоговое занятие

Практика: Тест по разделам и отдельным темам. Саморефлексия по достигнутым результатам, неудачам.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

Учащиеся знают:

- Понятия, сокращения и определения, отдельные пункты правил вида спорта спортивный туризм по группе дисциплин: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная», в том числе штрафные санкции;
- особенности, значение, исторические факты, природные достопримечательности Свердловской области;
- оптимальную тактику построения техники на дистанциях по спортивному туризму и маршрута на спортивном ориентировании;
- правила оказания первой помощи при кровотечениях, обморожении, переломах, синдроме длительного сдавливания;
- правила подготовки костровища, организации бивака в полевых условиях, в зимний и летний период, задачи дежурных;
- технику определения расстояния, высоты и азимута – на местности и по карте;
- обязанности судейской коллегии на этапе.

Учащиеся умеют:

- судить отдельные этапы 3 класса (под наблюдением опытных судей);
- самостоятельно организовать выполнение разминки и заминки, подводящих упражнений;
- планировать поход, выбирать подходящее место для организации бивака;
- прокладывать несколько путей движения по спортивной карте, выбирать оптимальный путь;
- оказать первую помощь при кровотечениях, обморожении, переломах, синдроме длительного сдавливания, самопомощь, провести эвакуацию пострадавшего.

Метапредметные:

Познавательные:

- развито критическое мышление;
- умеют анализировать и выявлять допущенные ошибки, самостоятельно проводить работу над ошибками;
- умеют отличать верную и недостоверную информацию, проводить анализ и делать выводы.

Регулятивные:

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- овладели практическими навыками: самоорганизации и самоуправления, командообразования, общественной активности и дисциплины, обеспечение безопасности и др.

- умеют осуществлять частичный контроль действий сверстников.

Коммуникативные:

- умеют слушать и вести диалог со старшими сверстниками и взрослыми;
- владеют навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;
- развито умение сотрудничества в формате «наставник-наставляемый».

Личностные:

- сформировано уважительное отношение к другому человеку, культуре, к истории Родного города;

- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформировано понимание правил соблюдения спортивного этикета;
- сформированы волевые качества, целеустремленность, настойчивость и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание;
- сформировано ответственное отношение к соблюдению учебно-тренировочного режима
- улучшена общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повысятся адаптивные возможности организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов в год	324
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 8 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 – 10 шт.;
- коврик туристский (пенка) – 10 шт.;
- спальный мешок – 10 шт.;
- палатка 3-х местная – 3 шт.;
- палатка 2-х местная – 3 шт.;
- палатка одноместная – 2 шт.;
- дрова для имитации костра;
- верёвка Ø10мм. по 3м. – 10 шт.;
- верёвка Ø10мм. по 20м. – 10 шт.;
- верёвка Ø10мм. по 30м. – 10 шт.;
- верёвка Ø10мм. по 40м. – 10 шт.;
- карабины альпинистские с автоматической муфтой – 105 шт.;
- жумар (зажим ручной) – 15 шт.;
- пантин (зажим ножной) – 8 шт.;
- ФСУ (фрикционно-спусковое устройство) – 15 шт.;
- ролик для переправы – 15 шт.;

- блок-ролик для организации переправы – 4 шт.;
- каска для спортивного туризма – 15 шт.;
- система альпинистская низ – 15 шт.;
- система альпинистская верх – 15 шт.;
- компас – 15 шт.

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 педагогического наблюдения по программе, утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ.

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

Список литературы

Для педагога:

1. *Алексеев, А. А.* Питание в туристском походе, М., 1997.
2. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 2011.
3. *Асбест к 80-летию со дня присвоения статуса города.* Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2013. 208 с.
4. *Берман, А. Е.* Юный турист. Москва, «Физкультура и спорт», 1977. 159 с.
5. *Константинов, Ю. С.* Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮ-Тур МО РФ, 2014.
6. *Копырин, А. Л.* Асбест. Куделька. Копи. Асбест, 2012. 380 с.
7. *Куликов, В. М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 2017.
8. *Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (Текст) / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.*
9. *Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах.* М., ЦРИБ «Турист», 2015.
10. *Музеи Свердловской области: Справочник.* Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2006. 200 с. с илл.
11. *Некляев, С. Э.* Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 240 с.
12. *Никитин, П.* Город горного льна. Свердловск / П. Никитин, Н. Рубцов. Книжное издательство, 1963. 218 с.
13. *Новиков, А. Л.* Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2004. – 72 с.
14. *Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс. Учебник для общеобразовательных школ.* Москва: Издательство АСТ. 1996. 207 с.
15. *Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях.* – М.: Медицина, 1990. – 120 с.
16. *Природа Урала. Сборник статей.* Свердловское областное издательство. 1963. 355 с.
17. *Соловьёв, С. С.* Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
18. *Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие.* Константинов Ю. С. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 126 с.
19. *Ураласбест.* Екатеринбург. 2009. 340 с.
20. *Физическая подготовка туристов.* М., ЦРИБ «Турист», 2015.

Для учащихся:

1. *Алексеев, А. А.* Питание в туристском походе, М., 1997.
2. *Бажов, П. П.* Уральские сказы. Москва. Советская Россия. 1987. 352 с.
3. *Большой атлас природы России.* Москва: Эгмонт Россия Лтд., 2003. 644 с.
4. *Клименко, А. И.* Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2012.
5. *Константинов, Ю. С.* Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2005. 328 с.
6. *Куприн, А. М.* Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2015.
7. *Мир географии. Занимательные рассказы о физической географии.* Санкт-Петербург, «МиМ – Экспресс», 1995. 176 с.
8. *Туристскими тропами из века в век.* Екатеринбург.: ООО «Проспект». 2014. 208 с.

Мониторинг результатов обучения (для заполнения педагогом)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е 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	
		Максимальны й уровень – освоил практически весь объем знаний	10	
2. Практическая подготовка				
Походная подготовка	Умение пользоваться снаряжением, организовывать бивак, дежурить	Минимальный уровень	1	Педагогическо е наблюдение, поход
		Средний уровень	5	
		Максимальны й уровень	10	
Навыки ориентирования	Умение работать с картой и компасом	Минимальный уровень	1	Педагогическо е наблюдение, соревнования
		Средний уровень	5	
		Максимальны й уровень	10	
Физическая подготовка	Умение выполнять комплекс упражнений	Минимальный уровень	1	Педагогическо е наблюдение, сдача нормативов
		Средний уровень	5	
		Максимальны й уровень	10	

Техническая и тактическая 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 и 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 выраженност и оцениваемот о качества	Возможн ое 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		Минимальный уровень	1	

команде	Умение и готовность взаимодействовать при работе в паре, в команде	Средний уровень	5	Педагогическое наблюдение
		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