Управление образования администрации
Верхнесалдинского городского округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято на заседании
Педагогического совета «ДЮЦ»
Протокол № 4 от 28.05.2024

Утверждено
приказом директора «ДЮЦ»
№ 29/1 от 28.05.2024
_____Е.П. Чукавина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

социально-гуманитарной направленности

«ПРО-туризм»

Целевая группа: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Серебрякова Юлия Дмитриевна,
педагоги-организаторы

г. Верхняя Салда

Оглавление

№	Наименование разделов	Стр.
1	**Основные характеристики**	**3**
1.1	Пояснительная записка	**3**
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	**6**
1.3	Планируемые результаты	**7**
1.4	Содержание общеразвивающей программы	**9**
2.	**Организационно – педагогические условия**	**24**
2.1	Календарный учебный график	**24**
2.2	Условия реализации программы	**24**
2.3	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	**25**
2.4	Список литературы	**27**
2.5	Приложения	**31**

1. Основные характеристики
1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРО - туризм» имеет **туристско- краеведческую направленность** и реализуется в рамках модели «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - стартовый, базовый. Базовый уровень предполагает формирование интереса и устойчивой мотивации к занятиям туризмом и освоение базовых знаний, умений, навыков необходимых для этого.

Актуальность общеразвивающей программы раскрывается через соответствие образовательной программы нормативно-правовым актам и государственным программным документам:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295 – Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция Развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 к. № 678-р;
4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания обучении, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
7. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
8. «Стратегия развития и воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление правительства Свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017 года);
9. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018№162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196»;
11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»»;

12. Образовательная программа Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» на 2023- 2024 учебный год;

13. Положение о рабочей программе педагога «ДЮЦ»;

14. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» от 07.09.2015 № 235.

Актуальность

Программа «ПРО - туризм» является актуальной, потому что разработана на основе изучения потребностей детей и родителей к занятиям туризмом и изучению родного края и всей нашей родины в целом, востребована среди обучающихся.

Разнообразие форм спортивной и туристской деятельности, способствует развитию ребенка: общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы, новизна:

Программа «ПРО - туризм» туристско-краеведческой направленности включает в себя освоение туризма во всех его направлениях. Сам вид «туризм» подразумевает владение всеми необходимыми возможными элементами приобретенных знаний, умений и навыков туризма во всех его проявлениях. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРО - туризм», в данном направлении, захватывает широкий спектр знаний, обучающихся по многим школьным дисциплинам:

- география (работа с компасом, картой);
- ботаника (знание лекарственных растений, подбор трав к чаю, выбор древесины для топлива, сбор ягод, диких плодов);
- анатомия (оказание первой медицинской помощи);
- математика (определение расстояния, размеров геометрическим способом, математические вычисления при работе по составлению меню, маршрутных расчетов);
- история (основа краеведческой подготовки);
- астрономия (ориентирование по небесным светилам, по звездам);
- физкультура (освоение элементов многих видов спорта);
- труд (работы по благоустройству лагеря).

Программа профориентационная, потому что обучающиеся знакомятся с большим объемом знаний, умений, которые пригодятся им в будущем, при выборе профессии. В процессе обучения проводится информирование о профессиях, связанных со сферой туризма: гид, экскурсовод, менеджер по туризму, агент по туризму, консультант по туризму, руководитель туристической компании, администратор туристической компании, гид-проводник в горах и т.д.

Адресат: программа рассчитана на обучающихся 14 - 17 лет. Количество детей, одновременно находящихся в группе: минимум – 10 человек, максимум – 15.

Программа строится с учетом личностных (возрастных) потребностей обучающихся 14-17 лет, где ведущей деятельностью является учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. У старшеклассника складывается особая форма учебной деятельности. Она включает элементы анализа, исследования, в общем контексте осознаваемой как необходимость профессиональной направленности, личностного самоопределения. Кроме того, ведущей является и социальная деятельность, направленная на общение и взаимодействие с другими людьми. Содержание программы предполагает последовательность видов деятельности: выдвижение идеи; проявление продуктивного мышления, исследование, эксперимент, обобщение. Итоговый результат носит опережающий характер. Учебные действия обусловлены изобретательностью. Организация образования предполагает контакт с внешними специалистами. Содержание

развития предполагает маршрут по достижению результата преобразовательного характера.

Программа может быть реализована для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, с учётом индивидуального образовательного маршрута.

Группы формируются в соответствии с характером деятельности. Группы имеют постоянный состав. Участвовать в реализации данной образовательной программы могут учащиеся 14 – 17 лет (без ограничений). Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Группы могут быть одно - или разновозрастными.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями 10 мин.

Общее количество часов в неделю: 4 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 4 часа.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы:

Объём программы 288 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения: 144 часа.

2 год обучения 144 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Уровни программы

Программа является разноуровневой. Стартовый уровень – 1 год обучения, является первой ступенью изучения туристической деятельности. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Базовый уровень – 2 год обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления общеразвивающей программы.

Перед началом освоения обучающимися программы дополнительного образования, проводится диагностика, позволяющая выбрать для обучающего подходящий уровень сложности: стартовый, базовый. Выбор определенного уровня сложности не является неизменным. Поскольку у обучающегося есть возможность перейти как на более высокий уровень освоения программы, так и на более низкий, диагностика также осуществляется при переходе с одного уровня сложности на другой. Важно, что для принятия решения о выборе уровня сложности программы, учитывается не один параметр диагностики, а комплекс параметров.

Выделяются следующие направления диагностики, которые применяются при выборе для обучающегося уровня программы дополнительного образования: диагностика уровня мотивации учащихся, диагностика уровня развития способностей учащихся.

Также, в случае с приказом о неблагополучной эпидемиологической обстановкой, в целях предупреждения и распространения на территории Свердловской области занятия могут проходить с использованием дистанционных технологий обучения.

Перечень форм обучения: очная, фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая и т.п.

Перечень видов занятий: лекции, лекции-диалоги, теоретические и практические семинары, круглый стол, деловые, интерактивные и ролевые игры, тренинги, творческие задания, дискуссии, проектирование, педагогические мастерские, консультации, проигрывание ситуаций, моделирование проблемных ситуаций. Во время занятий для

обучающихся организуются: практикумы, мастер-классы, интеллектуальные игры, тренинги, лекции, беседы, сюжетно-ролевые игры, КТД.

Также предусмотрены выездные походы, экскурсии, слёты, соревнования.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДООП «ПРО - туризм» проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение через собеседование. Проводится в сентябре.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы; осуществляется на занятиях в течение всего уч. года. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по окончании первого полугодия (проводится в декабре) через участие в районных и городских соревнованиях по туризму, а также работу над отчётом о совершённых путешествиях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершении года (проводится в мае) через участие в контрольных туристских мероприятиях накануне летних походов и сборов. Формы контроля. Педагогическое наблюдение, устный и письменный опрос, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, конкурс, анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятиях, анализ подготовки и участия воспитанников в мероприятиях, оценка судей соревнований, членов жюри.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель стартового уровня: развитие интереса к туризму, как виду спорта, путешествиям, изучению краеведения, формирование начальных знаний, умений, навыков.

Задачи стартового уровня обучения:

Обучающие (предметные):

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- формировать у учащихся знания по выполнению основных упражнений физической подготовки и проведению разминки для начального уровня, а также формировать умения применять полученные знания на практике;
- формировать у учащихся знания об основных терминах, понятиях и приёмах, применяемых в туризме;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие (метапредметные):

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать у обучающихся физические способности, позволяющие выполнять нормативы ГТО;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитательные (личностные):

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность; формировать потребность бережного отношения к природе;
- воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям по туризму;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Цель базового уровня: расширение знаний, умений и навыков обучающихся и укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным туризмом и туристско - краеведческой деятельности, совершенствование знаний, умений и навыков обучающихся и укрепление здоровья детей посредством занятий спортивным туризмом и туристско - краеведческой деятельности.

Задачи базового уровня обучения:

Обучающие (предметные):

- совершенствование и применение на практике технических, тактических приемов спортивного и горного туризма; работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта во время походов, экспедиций;
- способствовать повышению общего уровня знаний в области топографии и картографии, географии, основ безопасности жизнедеятельности;
- сформировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- расширить у учащихся знания по мерам обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- совершенствовать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- дать знания об основных приемах оказания первой доврачебной помощи;
- обучить учащихся оформлять и вести дневник самоконтроля.

Развивающие(метапредметные):

• продолжать развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез), развивать творческие способности обучающихся;

• содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

• обучить умениям, необходимым для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

• расширять кругозор и культуру общения в туристической группе; Воспитательные (личностные):

• развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, творческое воображение; чувство юмора, способности к самостоятельному составлению плана похода, маршрута, заполнению документов для похода, схем;

• воспитывать самостоятельность, ответственность; формировать потребность бережного отношения к природе и самообразованию;

• учить самостоятельно подбирать и выполнять упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук, упражнения на снятие мышечного напряжения;

• воспитывать гуманное отношение к природе;

• воспитывать ценностное отношение к истории и изучению родного края.

1.3 Планируемые результаты

Планируемые результаты стартового уровня (1 года обучения)

Предметные результаты: обучающиеся владеют основным туристским снаряжением, знают правила безопасного нахождения в природной среде; владеют основами ориентирования, скалолазания, альпинизма, вяжут узлы, знают основы страховки; знают маршруты Верхнесалдинского ГО.

Метапредметные результаты: обучающиеся соотносят свои действия с планируемыми результатами, оценивают правильность выполнения учебной задачи; владеют основами самоконтроля, самооценки в принятии решений и осуществляют осознанный выбор в деятельности.

Личностные результаты: положительно относятся к труду сверстников, адекватно относятся к своим успехам и успехам других обучающихся, понимают причины своего успеха и своих ошибок. Воспитаны основы правильного поведения в отношениях между детьми и взрослыми.

Планируемые результаты базового уровня (2, 3 года обучения)

Предметные результаты: уверенно владеют основным туристским снаряжением, знают правила безопасного нахождения в природной среде;

• уверенно владеют основами ориентирования, скалолазания, альпинизма, вяжут узлы, знают основы страховки; знают маршруты Верхнесалдинского ГО;

• учащиеся овладеют системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);

• учащиеся овладеют основами топографии и ориентирования (топографическая и– спортивная карта, компас, способы ориентирования);

• учащиеся будут знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи;

• учащиеся овладеют умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Метапредметные результаты: соотносят свои действия с планируемыми результатами, оценивают правильность выполнения учебной задачи;

• владеют основами самоконтроля, самооценки в принятии решений и осуществляют осознанный выбор в деятельности. Обучающиеся будут проявлять инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;

- обучающиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических– качеств: силы, быстроты, выносливости.
- Личностные результаты: положительно относятся к труду сверстников, адекватно относятся к своим успехам и успехам других обучающихся, понимают причины своего успеха и своих ошибок.
- воспитаны основы правильного поведения в отношениях между детьми и взрослыми. обучающиеся будут гуманно относится к природе;
- обучающиеся овладеют организаторскими навыками, умением взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

1.4 Содержание общеразвивающей программы
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (разноуровневой) программы «ПРО - туризм»

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1		беседа
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	1	1		беседа, опрос, кроссворд
3.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		опрос
4.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.	2	1	1	опрос, наблюдение
5.	Туризм. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.	4	2	2	беседа
6.	Подготовка похода.	3	1	2	наблюдение
7.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	2	2		беседа, опрос
8.	Туристское снаряжение.	3	2	1	кроссворд
9.	Организация привалов и бивуаков.	2	1	1	опрос, наблюдение
10.	Гигиена туриста.	2	1	1	беседа, игра
11.	Спортивная подготовка туриста.	3	1	2	беседа
12.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1		беседа
13.	Топографическая подготовка ориентировщика.	4	2	2	Опрос, тест
14.	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	викторина
15.	Рельеф местности и его изображение на картах.	4	2	2	опрос, игра
16.	Снаряжение ориентировщика.	2	1	1	опрос, наблюдение
17.	Техническая подготовка ориентировщика.	4	1	3	опрос, наблюдение
18.	Тактическая подготовка ориентировщика.	3	1	2	опрос, наблюдение

19.	Правила соревнования.	2	1	1	опрос
20.	Учебные соревнования.	4	1	3	наблюдение, веселые эстафеты
21.	Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2		беседа, игра
22.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	4	2	2	Опрос, игра, наблюдение
23.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	1	3	ребус
24.	Техническая подготовка скалолаза.	4	1	3	беседа
25.	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.	6	1	5	опрос
26.	Тактическая подготовка скалолаза.	3	2	1	Веселая эстафета
27.	Участие в соревнованиях.	6	1	5	наблюдениепо дведение итогов
28.	Краткая характеристика альпинизма и требования в альпинистской подготовке.	1	1		беседа
29.	Начальные сведения об основах техники альпинизма.	1	1		беседа, наблюдение
30.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме.	1	1		беседа, наблюдение
31.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам.	6	1	5	беседа, наблюдение
32.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.	6	1	5	опрос, наблюдение
33.	Особенности альпинизма, как вида спорта.	1	1		беседа
34.	Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.	1	1		беседа, викторина

35.	Географический обзор высокогорного района.	1	1		беседа
36.	Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.	2	1	1	кроссворд, веселая эстафета
37.	Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первая помощьпострадавшему и транспортировка.	3	1	2	игра, опрос, наблюдение
38.	Средства и приёмы страховки.	1		1	опрос, наблюдение
39.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	2	1	1	опрос, эстафета, наблюдение
40.	Переправа через горные реки	1		1	опрос, наблюдение
41.	Передвижение по скалам и страховка.	2		2	опрос, наблюдение
42.	Передвижение по льду и страховка.	2		2	опрос, наблюдение
43.	Передвижение по снегу и страховка.	1		1	опрос, наблюдение
44.	Перевальный поход.	4		4	опрос, наблюдение
45.	Восхождение на вершину.	4		4	опрос, наблюдение
46.	ОФП	8		8	наблюдение,контроль
47.	СФП	8		8	наблюдение, контроль

48.	Проверка общей физической подготовленности.	1	1		опрос
49.	Собеседование по программе подготовки.	1	1		беседа, опрос
50.	Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.	1	1		беседа, опрос, наблюдение
51.	Учебно-тренировочный поход Охрана окружающей среды.	9	1	8	наблюдениеп одведение итогов
Итого:		**144**	**50**	**94**	

Содержание учебно-тематического плана стартового уровня (1 года обучения)

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: занятия физической культурой - как путь к укреплению здоровья. Спорт, как помощник стать физически развитым, воспитатель сознательной дисциплины, настойчивости, воли, честности и справедливости.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

Теория: строение и функции организма человека (органы и системы). Костносвязочныйаппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферийная.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под их влиянием систематических занятий физической культурой. Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятии спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: самоконтроль как средство регулирования нагрузок на организм. Ведение дневника самоконтроля; прохождение физкультурного диспансера - как форма врачебного контроля учащихся.

4. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.

Теория: оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостяхног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз из тела и соринок из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, носовых кровотечениях, при головных и мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте и

горной болезни. Простейшие приемы искусственного дыхания и случаи его применения.

Практика:

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

5. Туризм. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Теория:

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, моря, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Рольтуристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный игрупповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практика:

Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностяхкрая. Проведение краеведческих викторин.

6. Подготовка похода.Теория:

Правила организации и проведения туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода; изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов, Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение темдокладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото съемок,ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика:

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода; по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

7. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.Теория:

Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значениеактивного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствия в пешеходном туризме. Нормы переходов.Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам ибез троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения

туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

8. Туристское снаряжение.Теория:

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения, легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход заснаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика:

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

9. Организация привалов и бивуаков.Теория:

Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на бивуаке (развертывание и свертывание бивуака). Графики дежурств на бивуаках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивуака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питаниядля туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оносоставляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практика:

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

10. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в походах, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

11. Спортивная подготовка туриста.Теория:

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практика:

Разучивание комплекса утренней гимнастики.

12. Краткие сведения о спортивном ориентировании.Теория:

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

13. Топографическая подготовка ориентировщика.Теория:

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практика:

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

14. Условные знаки спортивных карт.Теория:

Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практика:

Игры и упражнения на местности, направлены на закрепление материала данной темы.

15. Рельеф местности и его изображение на картах.Теория:

Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выборпути движения.

Практика:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталямразличных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

16. Снаряжение ориентировщика.Теория:

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.

Практика:

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

17. Техническая подготовка ориентировщика.

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика:

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Игрыи упражнения на местности с учетом вида соревнований.

18. Тактическая подготовка ориентировщика.Теория:

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактическиедействия команды в эстафетах.

Практика:

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах

различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и видасоревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

19. Правила соревнований.Теория:

Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы.

Практика:

Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные нормы итребования.

20. Учебные соревнования.Теория:

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практика:

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

21. Скалолазание. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теория:

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, каксредство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в крае, городе.

22. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.Теория:

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по

исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждогоучастника перед собой и другими членами группы.

Практика:

Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотренияна практике видов и приемов страховки.

23. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.Теория:

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика:

Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа.

24. Тактическая подготовка скалолаза.Теория:

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения присоставлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика:

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

25. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнованияпо скалолазанию.

Теория:

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика:

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

26. Техническая подготовка скалолаза.Теория:

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в периодулучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практика:

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена

27. Участие в соревнованиях.Теория:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год 4.

Практика:

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения.

28. Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке.

Теория:

Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречаемых в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.

Предмет и задачи альпинистской подготовки. Содержание, организация и проведение занятий. Нормативы и требования к занимающимся: медицинского контроля, общефизическойи специальной подготовки. Краткая характеристика района подготовки начинающих альпинистов.

29. Начальные сведения об основах техники альпинизма.Теория:

Основные понятия о технике способов передвижения в горах и тактических особенностях альпинизма. Роль техники в совершенствовании спортивного мастерства альпинистов.

Виды передвижения в альпинизме (в высокогорной зоне). Передвижение естественное (свободное) и передвижение с использованием искусственных точек опоры. Способыпередвижения, применяемые альпинистами на различных формах горного рельефа - ходьба, лазание и их краткая характеристика.

Средства, используемые альпинистами для организации страховки. Общая схема одновременного и попеременного движения альпинистов в связках на личных формах горного рельефа. Обязанности ведущего и замыкающего в связке. Выбор посильного и безопасного путии умение ориентироваться на отдельных участках и на маршруте в целом - основной фактор определяющий мастерство альпиниста. Камнеоопасность. Схема передвижения связки. Приёмы техники альпинизма при передвижении по ледникам и ледовым склонам.

Работа в кошках. Рубка ступеней. Организация мер безопасности. Приемы техники альпинизма на снежном рельефе. Ледоруб - средство страховки и самостраховки на снегу. Лавиноопасность снежных склонов. Выбор пути и тактика преодоления снежных склонов.

Переправа через горные реки. Переправа над водой, переправа вброд, применение мер безопасности на переправах.

30. Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме. Теория:

Средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные закладные элементы, страховочная система.

Приемы обращения с веревкой, сматывание веревки (маркировка веревки). Узлы связывания веревок (прямой, брам-шкотовый, ткацкий); для привязывания - (обвязки) - булинь,проводника; специальные узлы - схватывающий петлей и одним концом реп шнура, стремя и двойной булинь. Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы самостраховки в движении. Приемы страховки партнера.

Протравливание верёвки при рывке. Составление вязок. Приемы присоединение к веревке. Укорачивание веревки. Одновременное и попеременное движение связки. Взаимная страховка.

31. Освоение основных приемов техники передвижения ·по скалам.Теория:

Основные правила скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры

- постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях, приемы, используемые при лазании на движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа.

Практика:

Подъемы, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

32. Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, бивуаки.

Теория:

Организация в походе формирование подразделений, оформление документов, подведение итогов. Режим движения и питания, дисциплина в походе. Техника передвижения по тропам, травянистым склонам ориентирование в походе. Особенности зимних походов.

Практика:

Организация бивуаков, организация переправ.

33. Особенности альпинизма как вида спорта.Теория:

Место альпинизма в системе физического воспитания и его особенности, специфика соревнований в альпинизме. Характеристика обстановки и условий, в которой протекает деятельность альпиниста. Физиологическое, морально-этические, воспитательные и социальные аспекты альпинизма. Характер физических и психологических нагрузок. Безопасность в альпинизме.

34. Формы горного рельефа. Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме.

Теория:

Образование горного рельефа. Формы гор (складчатые и сбросовые). Зависимость формы гор от их возраста. Породы, слагающие горы. Макро и микро рельеф. Разрушение горных пород. Камнепадоопасность. Действия движущихся ледников. Отложение и накоплениеосадочных пород. Крупные формы горного рельефа и их элементы. Ледники и их виды. Областьпитания и паяния. "Закрытые" и "открытые" ледники. Причини образования трещин и распознавание их на закрытом леднике. Снежные мосты на леднике. Снежнофирновый рельеф. Лавины и их последствия. Горные реки и сели. Климатогеографические и орографические особенности высокогорья как источник опасных ситуаций. Недостаточная всесторонняя подготовка и неправильное поведение альпиниста - основной источник опасности. Меры безопасности.

35. Географический обзор высокогорного района.Теория:

Административное и географическое положение района. Главнейшие хребты, горные узлы, долины, ущелья, реки и ледники района. Направление основного хребта и его боковые отроги. Основные вершины и перевалы района (названия, высоты и подходы к ним, классификационная сложность отдельных маршрутов).

Граница снеговой линии в районе. Климатические особенности района основной вид растительности, животный мир. Структура скальных пород характерная для района.

Маршрутыперевальных походов и зачетных вершин района.

36. Табельное снаряжение и экипировка альпиниста.Теория:

Классификации снаряжения: личное и групповое, табельное в специальное. Основные требования, предъявляемые к снаряжении и экипировке, применяемые альпинистами.

Назначение группового табельного снаряжения и его характеристики. Личная экипировка альпиниста. Правила пользования, повседневного ухода, сбережения и транспортировки снаряжения.

Практика:

Подготовка снаряжения к занятиям.

37. Организация и назначение контрольно-спасательной службы в горах. Первяяпомощь пострадавшему и транспортировка.

Теория:

Назначение и задачи контрольно-спасательной службы в горах. Знакомство с содержанием работы КСС района и спасательного отряда. Подготовка кадров спасательной службы, контроль за охраной окружающей среды.

Порядок выпуска альпинистов в высокогорную зону. Определение контрольных сроков.

Порядок выхода спасательного отряда в высокогорную зону.

Практика:

Сигналы бедствия в горах. Правила подачи сигнала бедствия и ответа на них. Общепринятые сигналы и время связи в районе. Обязанности альпиниста, принявшего сигнал бедствия.

38. Средства и приёмы страховки.Теоретические занятия:

Повторение (теория) и практическая отработка темы: средства страховки, самостраховкии страховка партнера.

Практика:

Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения. Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения связок.

39. Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.Практика:

Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на шах, травянистыхсклонах и осыпях. Самостраховка и самозадержание. Техника движения.

40. Переправа через горные реки.Практика:

Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой, индивидуальной переправе. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам. Переправа над водой по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Навесная переправа.

41. Передвижение по скалам и страховка.Практика:

Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и самостраховки через ступы, крючья, петли и т.д.

Организация массовой страховки - "перила" при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и самостраховки при передвижении по закрепленнойверевке. Приемы передвижения по "перилам": подъемы, траверсы, спуски. Самостраховка в местах перехода с одних перил на другие.

Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе. Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльфер), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска.

Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для самостраховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по

простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховкадля него.

42. Передвижение по льду и страховка.Практика:

Передвижение по льду. Одевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъемы, траверсы, спуски по веревке, работа наперилах.

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючьевой страховки связкой - двойкой на кошках. Передвижение группой обучающихся в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работана передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным во время походов и восхождений.

43. Передвижение по снегу и страховка.Практика:

Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме - прямо вверх, наискось при траверсе, при спуске - прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.

Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу.

Передвижение в три такта. Спуски "глассированием".

Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкойчерез ледоруб. Выбирание и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки исамостраховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.

Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх, прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

44. Перевальный поход.Практика:

Цель похода: тренировочная нагрузка, позволяющая выявить подготовленность участников к ходьбе в горах с рюкзаком и активная акклиматизация, обучение передвижениюв походной колонне, устройству бивуака в горах к организации быта на нем, проведение учебных занятий по технике передвижения и страховки на снежном рельефе, на травянистых склонах, моренах и осыпях, переправам через горные реки.

45. Восхождение на вершину.Практика:

Подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработкаорганизационных и дисциплинарных навыков, отработка взаимодействия связок знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организация бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов.

46. Общая физическая подготовка.Практика:

В тренировке общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшения здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнением относятся упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости - основных качеств и общей координации движений альпинистов.

В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, плаванием, также кроссы, спортивные и подвижные игры.

47. Специальная физическая подготовка.Практика:

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение, в силу специфики альпинизма как вида спорта. В планомерную специальную подготовку

необходимо включить специальные упражнения с цепью развития необходимых альпинисту физических качеств таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо обращать особое внимание на элементы волевой и психологической подготовки.

48. Проверка общей физической подготовленности.Практика:

Проверка общефизической подготовки проводится на 2-й день пребывания начинающихспортсменов в природной среде, горах.

49. Собеседование по программе подготовки.

Теория: Воспитанники должны продемонстрировать знания и умения, полученные имив период подготовки в соответствии с темами настоящей программы.

Цель собеседования: определить степень подготовленности начинающих спортсменов для будущих занятий.

50. Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.

Теория: Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также темы отдельных уроков-занятий или тем по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия.На разборе отмечается полноценность и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия, проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи инедостатки в обучении, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставляемые участникам за освоениетем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или восхождении.

51. Учебно-тренировочный поход. Охрана окружающей среды.

Теория: Дать основные сведения о флоре района и о необходимости их сохранения.

Сохранение в чистоте мест стоянок, источников, родников, ледников, скальных маршрутов.

Практика. Учебно-тренировочный поход на местности.

Учебно-тематический план базового уровня (2 года обучения)

	Наименование разделов и тем программы	**Количество часов**			**Формы аттестации / контроля**
		Общее	**Теория**	**Практика**	
1.	Знаменитые туристы России, их достижения.	1	1		беседа
2.	Строение и функции организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	3	3		беседа, опрос, кроссворд
3.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	2	2	опрос
4.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Аптечка туристкой группы.	4	2	2	опрос, наблюдение
5.	Туризм. Туристские возможности края	4	2	2	беседа

6.	Подготовка похода. Маршруты движения	5	1	4	наблюдение
7.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	2	2		беседа, опрос
8.	Туристское снаряжение.	5	2	3	кроссворд
9.	Организация привалов и бивуаков.	4	1	3	опрос, наблюдение
10.	Гигиена туриста.	2	1	1	беседа, игра
11.	Спортивная подготовка туриста.	5	1	4	беседа
12.	Спортивное ориентирование.	1	1		беседа
13.	Топографическая подготовка ориентировщика.	5	2	3	опрос
14.	Условные знаки спортивных карт.	3	1	2	викторина
15.	Рельеф местности и его изображение на картах.	5	2	3	опрос, игра
16.	Снаряжение ориентировщика.	2	1	1	опрос
17.	Техническая подготовка ориентировщика.	4	1	3	опрос, наблюдение
18.	Тактическая подготовка ориентировщика.	3	1	2	опрос, наблюдение
19.	Правила соревнования.	2	1	1	опрос
20.	Учебные соревнования.	5	1	4	наблюдение
21.	Средства и приёмы страховки.	5	1	4	беседа, наблюдение
22.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	3	1	2	беседа, наблюдение
23.	Переправа через горные реки	3	1	2	беседа, наблюдение
24.	Передвижение по скалам и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение

25.	Передвижение по льду и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение
26.	Передвижение по снегу и страховка.	5	1	4	беседа, наблюдение
27.	Перевальный поход.	5	1	4	наблюдение
28.	Восхождение на вершину.	5	1	4	беседа, наблюдение
29.	ОФП	9		9	наблюдение,контроль
30.	СФП	9		9	наблюдение, контроль
31.	Проверка общей физической подготовленности.	1	1		наблюдение
32.	Собеседование по программе подготовки.	1	1		беседа,опрос
33.	Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.	3	3		Беседа, опрос, наблюдение
34.	Учебно-тренировочный поход Охрана окружающей среды.	11	1	10	беседа
Итого:		**144**	**43**	**101**	

Содержание учебно-тематического плана базового уровня

(второго года обучения)

1. **Физическая культура и спорт в России.**

Теория: занятия физической культурой - как путь к укреплению здоровья. Спорт, как помощник стать физически развитым, воспитатель сознательной дисциплины, настойчивости, воли, честности и справедливости.

2. **Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.**

Теория: строение и функции организма человека (органы и системы). Костно-связочныйаппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении

внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система - центральная и периферийная.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных навыков и качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под их влиянием систематических занятий физической культурой. Совершенствование функции органов дыхания и кровообращения под воздействием занятии спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

3. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: самоконтроль как средство регулирования нагрузок на организм. Ведение дневника самоконтроля; прохождение физкультурного диспансера - как форма врачебного контроля учащихся.

4. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях.

Теория: оказание первой доврачебной медицинской помощи при наминах и потертостяхног, ссадинах, ожогах и обморожениях, ушибах и поверхностных ранениях. Обработка раны с применением лекарственных и перевязочных средств. Наложение первичной повязки.

Оказание первой доврачебной медицинской помощи при растяжении связок, вывихах, укусах ядовитых насекомых и змей, извлечение заноз из тела и соринок из глаз. Наложение повязки на поврежденный сустав при растяжении связок.

Оказание первой доврачебной помощи при простудных заболеваниях, при расстройствах кишечника, при обмороке, солнечном или тепловом ударе, носовых кровотечениях, при головных и мышечных болях, при утомлении, при снежной слепоте и горной болезни. Простейшие приемы искусственного дыхания и случаи его применения.

Практика:

Необходимость, срочность и средства транспортировки. Подготовка и положение пострадавшего при транспортировке.

5. Туризм. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе.

Теория:

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, моря, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Рольтуристов в охране памятников истории и культуры края. Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный игрупповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

Практика:

Знакомство с картой края. «Путешествия» по карте.

Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностяхкрая. Проведение краеведческих викторин.

6. Подготовка похода.Теория:

Правила организации и проведения туристских походов.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода; изучение литературы, карт, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация *ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения* с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов, Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов приукладке рюкзака. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.

Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото съемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика:

Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов,заслушивание докладов о районе похода; по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка

маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

7. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.Теория:

Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значениеактивного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствия в пешеходном туризме. Нормы переходов.Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам ибез троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными

условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на маршруте.

8. Туристское снаряжение.Теория:

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения, легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника,требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход заснаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практика:

Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

9. Организация привалов и бивуаков.Теория:

Что такое привал и бивуак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивуака. Виды и производство хозяйственных работ на бивуаке (развертывание и свертывание бивуака). Графики дежурств на бивуаках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивуака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питаниядля туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оносоставляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе.

Выбор и обеззараживание воды.

Практика:

Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивуака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

10. Гигиена туриста.

Теория:

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в походах, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

11. Спортивная подготовка туриста.Теория:

Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки.Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практика:

Разучивание комплекса утренней гимнастики.

12. Краткие сведения о спортивном ориентировании.Теория:

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования.

13. Топографическая подготовка ориентировщика.Теория:

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояний на карте.

Практика:

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

14. Условные знаки спортивных карт.Теория:

Значковый метод изображения. Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практика:

Игры и упражнения на местности, направлены на закрепление материала данной темы.

15. Рельеф местности и его изображение на картах.**Теория:**

Изображение рельефа на топографических спортивных картах горизонталями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина и другие формы рельефа. Влияние рельефа на выборпути движения.

Практика:

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталямразличных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа.Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

16. Снаряжение ориентировщика.Теория:

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному

убору. Правила пользования снаряжением.

Практика:

Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

17. Техническая подготовка ориентировщика.Теория:

Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Способы определения расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика:

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований. Игрыи упражнения на местности с учетом вида соревнований.

18. Тактическая подготовка ориентировщика.Теория:

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условии. Тактические действия ориентировщика счетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактическиедействия команды в эстафетах.

Практика:

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и видасоревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

19. Правила соревнований.Теория:

Виды и характер соревнований. Старт, финиш. Возрастные группы.

Практика:

Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные нормы итребования.

20. Учебные соревнования.Теория:

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практика:

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

21. Средства и приёмы страховки.Теоретические занятия:

Повторение (теория) и практическая отработка темы: средства страховки, самостраховкии страховка партнера.

Практика:

Физические основы компенсации динамического рывка. Объекты трения. Способы и формы страховки. Организация страховочной точки (станции). Принцип движения связок.

22. Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.Практика:

Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на шах, травянистыхсклонах и осыпях. Самостраховка и самозадержание. Техника движения.

23. Переправа через горные реки.

Практика:

Особенности и опасности горных рек. Главные критерии выбора места, способа и времени переправы. Обеспечение безопасности при массовой, индивидуальной переправе. Переправа на подручных средствах. Переправа вброд в одиночку, вдвоем, шеренгой, по перилам. Переправа над водой по камням, перебрасывание бревна и переправа по бревну. Навесная переправа.

24. Передвижение по скалам и страховка.Практика:

Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой. Приемы страховки и самостраховки через ступы, крючья, петли и т.д.

Организация массовой страховки - "перила" при передвижении по скалам средней сложности. Приемы и средства страховки и самостраховки при передвижении по закрепленнойверевке. Приемы передвижения по "перилам": подъемы, траверсы, спуски. Самостраховка в местах перехода с одних перил на другие.

Демонстрация работы связки из двух человек на скальном рельефе. Приемы лазания, взаимная страховка, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльфер), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска.

Работа с веревкой во время движения связки. Выбор места для самостраховки и страховки. Команды. Темп. Взаимопомощь во время движения. Передвижение связок по простым скалам, отдельным камням. Одновременное и попеременное движение. Взаимодействие связок Организация работы связок на спуске, движение последнего, страховкадля него.

25. Передвижение по льду и страховка.Практика:

Передвижение по льду. Одевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней. Применение ледорубных крючьев. Подъемы, траверсы, спуски по веревке, работа наперилах.

Демонстрация передвижения по ледовому склону с организацией крючьевой страховки связкой - двойкой на кошках. Передвижение группой обучающихся в кошках по ледовому склону, отработка приемов правильной постановки ноги при подъеме, траверсе, спуске. Работана передних зубьях кошек. Использование ледоруба как дополнительной точки опоры и средства самостраховки. Отработка приемов работы с веревкой при движении в связках. Разнообразное передвижение по открытому леднику в связках по маршрутам, близким к реальным во время походов и восхождений.

26. Передвижение по снегу и страховка.Практика:

Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме - прямо вверх, наискось при траверсе, при спуске - прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней. Формирование ступеней в различном по структуре снегу.

Использование ледоруба как дополнительной точки опоры при движении по снегу.

Передвижение в три такта. Спуски "глассированием".

Организация и приемы страховки на различном по состоянию снегу. Страховка веревкойчерез ледоруб. Выбирание и выдача веревки при страховке партнера. Совмещение страховки исамостраховки на ледорубе. Приемы самозадержания на снежном склоне.

Передвижение по снежному склону в связках. Попеременное движение связки прямо вверх, прямо вниз и наискось со сменой направляющего. Одновременное движение связки. Приемы страховки при движении связки (взаимная страховка).

27. Перевальный поход.Практика:

Цель похода: тренировочная нагрузка, позволяющая выявить подготовленность участников к ходьбе в горах с рюкзаком и активная акклиматизация, обучение передвижениюв походной колонне, устройству бивуака в горах к организации быта на нем,

проведение учебных занятий по технике передвижения и страховки на снежном рельефе, на травянистых склонах, моренах и осыпях, переправам через горные реки.

28. Восхождение на вершину.Практика:

Подготовка и оформление восхождения, меры по обеспечению безопасности, отработкаорганизационных и дисциплинарных навыков, отработка взаимодействия связок знакомство с районом, освоение правил охраны окружающей среды, организация бивуаков, освоение технических и тактических правил и приемов.

29. Общая физическая подготовка.Практика:

В тренировке общая физическая подготовка занимает особое место и направлена на гармоничное развитие всего организма и улучшения здоровья занимающихся. К общеразвивающим упражнением относятся упражнения, направленные на развитие и совершенствование силы, ловкости, реакции, выносливости - основных качеств и общей координации движений альпинистов.

В план тренировок необходимо включить общефизические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, занятия легкой атлетикой, плаванием, также кроссы, спортивные и подвижные игры.

30. Специальная физическая подготовка.Практика:

Специальная физическая подготовка в альпинизме имеет особое значение, в силу специфики альпинизма как вида спорта. В планомерную специальную подготовку необходимо включить специальные упражнения с цепью развития необходимых альпинисту физических качеств таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Необходимо обращать особое внимание на элементы волевой и психологической подготовки.

31. Проверка общей физической подготовленности.Практика:

Проверка общефизической подготовки проводится на 2-й день пребывания начинающихспортсменов в природной среде, горах.

32. Собеседование по программе подготовки.

Теория: Воспитанники должны продемонстрировать знания и умения, полученные имив период подготовки в соответствии с темами настоящей программы.

Цель собеседования: определить степень подготовленности начинающих спортсменов для будущих занятий.

33. Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону.

Теория: Обязательному разбору подлежат ведущие темы учебного плана, а также темы отдельных уроков-занятий или тем по усмотрению учебной части альпинистского мероприятия.На разборе отмечается полноценность и эффективность проведенного занятия или цикла занятий, условия, проведения, активность и дисциплина участников. Разбираются успехи и недостатки в обучении, ошибки в выполнении технических приемов, указываются методы исправления допущенных ошибок. Объявляются оценки, выставляемые участникам за освоениетем и т.д. Анализируется деятельность участников в походе или восхождении.

34. Учебно-тренировочный поход. Охрана окружающей среды.

Теория: Дать основные сведения о флоре района и о необходимости их сохранения.

Сохранение в чистоте мест стоянок, источников, родников, ледников, скальных маршрутов.

Практика:

Учебно-тренировочный поход на местности.

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	**36**
2	Количество учебных дней	**72**
3	Количество часов в неделю	**4**
4	Количество часов	**144**
5	Недель в 1 полугодии	**16**
6	Недель во 2 полугодии	**20**
7	Начало занятий	**12 сентября**
8	Выходные дни	**31 декабря – 8 января**
9	Окончание учебного года	**31 мая**

2.2 Условия реализации программы

Набор обучающихся производится по желанию самих детей и по заявлению родителя/законного представителя. Группа разновозрастная, без особенностей. Количество детей, одновременно находящихся в группе не более 15. Форма проведения занятий - очная, с использованием дистанционных технологий и электронного обучения. Индивидуально-групповая.

- материально-техническое обеспечение – кабинет для занятий, столы (10 шт.), стулья (20 шт.), ноутбук (1 шт.), проектор (1 шт.), колонки (1 шт.), флеш – накопитель (1 шт.), флипчарт (1 шт.), листы для флипчарта, ватманы, цветной картон, маркеры, цветные карандаши, фломастеры, бумага А4;

Для практических занятий используется следующее специальное туристское снаряжение: веревки туристские, карабины муфтованные, карабины без муфты, индивидуальная страховочная система, каска для занятий туризмом, самостраховки из динамической веревки, репшнуры, жюмары, спусковые и страховочные устройства, компасы, карты, рюкзаки, карематы, спальные мешки, палатки и др.

- **кадровое обеспечение** – педагог с педагогическим образованием;
- **методические материалы**

Для создания оптимальных условий реализации данной программы, а также с целью активизации познавательного интереса учащихся к изучаемому предмету, используются такие современные педагогические технологии, как:

- Технологии личностно-ориентированного подхода.
- Информационно-коммуникативные технологии.
- Технологии критического мышления.
- Проектные технологии;
- Технология проблемного обучения;
- Игровые технологии;
- Кейс-технологии;
- Здоровьесберегающие технологии.

Перечень оборудования в соответствии со сметой «новых мест»

№ п/п	Наименование	количество
1.	Рюкзак Конжак V3 80 Манарага	10
2.	Рюкзак Конжак V3 100 Манарага	5
3.	Палатка Grot (V2) Tramp	4
4.	Палатка Lair (V2) Tramp	1
5.	Спальник Hunter Totem	15
6.	Котел Век 6 л.	2
7.	Котел Век 5 л.	2
8.	Веревка статическая Скала S 10 мм. Шнур	120 м
9.	Топор туристический 14 Tramp	2
10.	Шнур 6 мм. Lanex	50 м
11.	Зажим ручной Жумар Вертикаль	10
12.	Спусковое устройство Восьмерка Вертикаль	10
13.	Спусковой трекер Garmin	1
14.	Навигационное устройство Garmin GPSMAP 65	1

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

- устный опрос: помогает определить уровень усвоения по пройденным темам, уровеньтеоретических знаний определяется с помощью тестирования;
- демонстрация практических умений на учебно-тренировочных сборах и на уличной тренировке;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, ПВД, категорийных походах;
- индивидуальное наблюдение выявляет особенности личностного роста учащихся, атакже уровень их технической подготовки.

Оценочные материалы при проведении форм аттестации

Таблицы с критериями по определению того или иного показателя. В основе разработанного инструментария лежат идеи специалистов педагогических работников, находящихся в свободном доступе в Интернете. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности

2.5 Список литературы

- нормативные документы при составлении программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295 – Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция Развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 к. № 678-р;
4. «Стратегия развития и воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление правительства Свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017 года);
5. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018№162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196»;
7. Образовательная программа Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» на 2023- 2024 учебный год;
8. Положение о рабочей программе педагога «ДЮЦ»;
9. Устав Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» от 07.09.2015 № 235.

- литература, использованная при составлении программы:

1. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.:Айрис-пресс, 2003. 176с.

2. Бардин К. В. Азбука туризма. М.,Просвещение, 1973.

- список литературы для учащихся:

1. Благов А. «Лес – богатство Родины», М., 1993
2. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979
3. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и соревнований с учащимися», М, 1997
4. Нурмимаа В. «Спортивное ориентирование», 1987
5. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991

- список литературы для педагога:

1. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
2. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
3. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 1974
4. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002 5. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 1988
6. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 1990 7. Строев К.Ф. «Краеведение» М., 1994

Интернет-ресурсы:

https://tourlib.net/ Все о туризме. Туристическая библиотека.

http://www.encyclopedia.ru/ Мир энциклопедий

http://www.mojgorod.ru/ Народная энциклопедия городов и регионов России «Мой край»

Приложение 1

Таблица № 1Система оценки уровня достижения метапредметных результатов освоения программы обучающимися

Критерии оценки	**Низкий уровень** (не справляется без помощи педагога)	**Средний уровень** (требуется незначительная помощь педагога)	**Высокий уровень** (справляется самостоятельно
Способность принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности	1	2	3
Умение планировать, контролировать и оценивать образовательные действия	1	2	3
Определение наиболее эффективных способов достижения результата,	1	2	3
Умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	1	2	3
Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	1	2	3
Конструктивно разрешать конфликты	1	2	3

Приложение 2
Таблица № 2

Система оценки уровня достижения личностных результатов освоения программы обучающимися

Результат	**Низкий уровень** (не справляется без помощи педагога)	**Средний уровень** (требуется незначительная помощь педагога)	**Высокий уровень** (справляется самостоятельно)
Умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение	1	2	3
Умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки	1	2	3
- физическое оздоровление	Результат ОФП остался на прежнем уровне 1 балл	Незначительный прирост результатов ОФП 2 балла	Значительный прирост результатов ОФП 3 балла

Таблица 3

Система оценки уровня достижения предметных результатов освоения программы обучающимися

Результат	Низкий уровень (не справляется без помощи педагога)	Средний уровень (требуется незначительная помощь)	Высокий уровень (справляется самостоятельно)
-умение пользоваться личной страховочной системой;	1	2	3
-умение преодолевать препятствия с помощью наведённых перил;	1	2	3
-умение вязать основные виды узлов и знать их назначение.	1	2	3
уметь подготовиться к одно – двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение;	1	2	3
- уметь выбрать место для привала, для бивака,	1	2	3
-ориентироваться в видах костров;	1	2	3
- иметь представление об оказании первой помощи;	1	2	3
-уметь пользоваться компасом;	1	2	3
-умение читать карту;	1	2	3
-умение идти по карте.	1	2	3

Приложение 3
Таблица № 4

Таблица баллов для подсчета результатов по итоговым мероприятиям

Занятое место	Дистанция (личная)	Дистанция команда
1	100	400
2	95	360
3	91	330
4	87	300
5	83	280
6	79	260
7	75	240
8	72	220
9	69	210
10	66	200
11	63	190
12	60	180
13	57	170
14	54	160
15	51	150
16	48	140
17	46	130
18	44	120
19	42	110
20	40	100
21	38	92
22	36	84
23	34	76
24	32	68
25	30	60
26	28	52
27	26	44
28	24	36
29	22	28
30	21	20
31	20	15
32	19	10
33	18	5
34	17	
35	16	
36	15	
37	14	
38	13	
39	12	
40	11	
41	10	

42	9	
43	8	
44	7	
45	6	
46	5	
47	4	
48	3	
49	2	
50	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430276

Владелец Чукавина Елена Петровна

Действителен С 15.04.2024 по 15.04.2025