

**Администрация Баганского района Новосибирской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Баганская средняя общеобразовательная школа № 1**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«_19_» марта_2024 г.
Протокол №_3_

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №_59/1-од
от «19» марта 2024г.
Директор МБОУ Баганской СОШ № 1
_____ Д.А. Черников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Уровень: стартовая

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Нефёдов Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Баган, 2024 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по ВР

Шваб И. Шваб И. И. Подпись ФИО «18» сентября 2024 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине. Самодеятельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением большинства российских семей, а как вид спорт – национальным спортом России. Запрос на спортивный туризм в образовательных учреждениях – это социальный заказ.

Данная программа интересна и привлекательна для детей в нашем селе тем, что развивает физическую активность, учит методам ориентирования на местности, дает возможность само развиваться.

Отличительная особенность программы, новизна заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма, оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач. При реализации программы используются следующие приемы: теоретические занятия, работа в малых группах, практические занятия. Важная особенность программы - это практические советы и действия, относительно физического состояния, походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник

Адресат программы – обучающиеся (мальчики и девочки) в возрасте от 12 до 16 лет.

Подростковый возраст характеризуется как переломный, переходный, критический. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей.

Особенность подросткового возраста в том, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и

активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства. Подростку свойственна повышенная критичность. Программа помогает нивелировать негативные последствия социального взаимодействия подростков. Совместное обучение действиям в различных ситуациях учит подходить к общению со стороны продуктивной деятельности, а не пустого времяпровождения.

Объем программы – 72 часа.

Срок обучения – с 01.09.2024 г. по 31.05.2025 г.

Срок освоения – 1 год.

Язык программы – русский.

Уровень реализации программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная модель.

Организационные формы обучения. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием, по заявлению родителей (законных представителей), с предоставлением медицинской справки.

Режим занятий. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. 1 занятия – 2 час. Продолжительность занятия – 45 минут с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование здоровой и развитой личности подростка посредством спортивно-туристской деятельности.

Задачи:

Личностные:

- формировать умение вести себя в коллективе, выработать организаторские навыки.
- развить познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей.

Метапредметные:

- формировать самостоятельность и волевые качества;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развить навыки командной работы.

Предметные:

- сформировать умения и навыки в работе с картой, компасом;

- сформировать специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи.
- сформировать знания и умения, необходимые для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Наблюдение.
2.	Основы спортивного туризма	20	4	16	Наблюдение. Тест.
3.	Техника и тактика спортивного туризма	10	2	8	Наблюдение. Анализ.
4.	Физическая подготовка для спортивного туризма	10	4	6	Устный опрос. Самопроверка.
5.	Топография и ориентирование на местности	20	6	14	Наблюдение. Тест.
6.	Основы гигиены и первая помощь.	6	2	4	Наблюдение. Тест. Анализ.
7.	Туристическое снаряжение	4	2	2	Наблюдение. Анализ.
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение. Анализ.
	Итого.	72	21	51	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности на занятиях по туризму. Гигиенические требования к местам занятий туризмом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

Раздел 2. Основы спортивного туризма.

Теория. Обучение основным видам передвижения по различным рельефам. Техника и тактика прохождения, использование специального снаряжения.

Практика. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях. Разбор группы узлов, состоящих в Регламенте по спортивному туризму. Техника вязания узлов: двойной проводник, грейпвайн, проводник-восьмерка, стремя, полугрейпвайн удавка «Баррел», встречный, «Пруссик», двойной булинь, полусхватывающий,

проводник. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка.

Раздел 3. Техника и тактика спортивного туризма

Теория. Основные упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и координации движений необходимых для занятий спортивным туризмом. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

Практика. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки. Формирование мед. аптечки. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Способы обеззараживания питьевой воды.

Раздел 4. Физическая подготовка для спортивного туризма

Теория. Основные упражнения на развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту.

Практика. Выполнение упражнений: бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Раздел 5. Топография и ориентирование на местности.

Теория. Изучение топографической и спортивной карты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Изучение методов ориентирования на местности по местным предметам, компасу, небесным светилам.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Раздел 6. Основы гигиены и первая помощь.

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Раздел 7. Туристическое снаряжение.

Теория. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Практика. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Раздел 8. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- будет сформировано умение вести себя в коллективе, выработаны организаторские навыки.
- будут развиты познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путем использования их потенциальных возможностей.

Метапредметные:

- будет сформирована самостоятельность и волевые качества;
- будут сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будут развиты навыки командной работы.

Предметные:

- сформированы умения и навыки в работе с картой, компасом;
- сформированы специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи.
- сформированы знания и умения, необходимые для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Для успешной реализации программы составлен календарный учебный график (Приложение № 1).

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31.05
Продолжительность учебного года	36 недель
Режим занятий	2 часа в неделю
Входной контроль	10.09-20.09
Текущий контроль	в течение учебного года по разделам
Промежуточный контроль	20.12.2024
Итоговый контроль	28.05.2025
Продолжительность учебных занятий	45 мин.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения. Кабинет, спортивный зал, открытая спортивная площадка, соответствуют требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Кабинет светлый и располагает возможностью работать группой за общим столом и подгруппами или индивидуально за компьютерными столами. Оформление кабинета - имеются в наличии инструкции по технике безопасности и правилам поведения, а также рекомендации по соблюдению правильной осанки, комплексы упражнений для снятия напряжения.

Материально-техническое обеспечение.

- Мультимедийный проектор.
- Экран.
- Компьютер с доступом в Интернет.

- Бинты.
- Жгуты.
- Шины.
- Топографические карты.
- Топографические знаки.
- Туристское снаряжение для походов.
- Компас жидкостный – 20 шт.
- Средство радиосвязи (с дальностью работы до 5 км) – 2 шт.
- Рулетка (50 м) – 2 шт.
- Веревка вспомогательная - репшнур (50 м) - 2 шт.
- Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных петель – 2 шт.
- Мат гимнастический – 2 шт.
- Палатка трехместная – 2 шт.
- Рулетка (10 м) – 1 шт.
- Тент (4х4 м) – 2 шт.
- Веревка с флажками для разметки трасс (50 м) – 5 шт.

Информационное обеспечение:

1. https://turist.edu.var.ru/eor/eor_topografiya.html (Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения по теме «Топографические карты и условные знаки»).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=6PF1NZHhZho> (Школа безопасности. Страховочная система, спуск по верёвке).

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий необходимыми знаниями в области спортивного туризма.

2.3. Формы аттестации

В качестве контрольных мероприятий используются следующие формы контроля:

- Наблюдение.
- Устный опрос.
- Тест.
- Анализ.

В начале и по завершению учебного года проводится мониторинг физической подготовленности, результаты которого заносятся в диагностическую карту физической подготовленности обучающегося (Приложение 6). По каждому разделу программы проводятся контрольные тестирования на выявление

теоретических знаний (Приложение 2,3,4,5). С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учета работы объединения, грамоты, фото и видеозаписи.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания (Приложение № 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И. Луку и К. Тэкэксу (Приложение № 7);
- исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение № 8,9).

Система оценки:

1-3 балла – низкий уровень освоения программы.

4-7 баллов – достаточный уровень освоения программы.

8-10 баллов – высокий уровень освоения программы.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

При реализации данной программы используются следующие методы и приемы:

объяснительно-иллюстративные:

- теоретические занятия;
- мастер-классы;
- виртуальные экскурсии;
- моделирование действий;
- инструктажи.

практические:

- групповые практические занятия;

– индивидуальные тренировочные занятия по всем разделам программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;

2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки;

3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;

4) **питание в туристском походе** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;

5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;

6) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, беседы по организации закаливания;

7) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Форма организации учебного занятия. Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, игра, видеозанятие.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и соревнования по спортивному туризму и

ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- технология сотрудничества;
- игровые;
- уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированного обучения.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
- Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
- Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
- Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Дидактические материалы.

- Тест «Топографические знаки», «Туристическое снаряжение» «Оказание первой помощи» (Приложение № 2,3,4,5).
- Нормативы по физической подготовленности (Приложение №6)
- Комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (Приложение № 7).

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- развивать личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир;

- научить самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Направления воспитания:

1. Формирование духовно-нравственных качеств.
2. Формирование коммуникативной культуры и раннего профессионального самоопределения.
3. Воспитание семейных ценностей.

Планируемые результаты:

- будет развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- будет развита личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир;
- будут уметь самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Участники	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в проведении Дня открытых дверей.	1.Привлечь внимания обучающихся и их родителей. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	Сентябрь
2	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	1.Пропагандировать здоровый образ жизни, 2.Обучение к умению самоорганизации. 3.Развивать систему отношений в коллективе.	Ноябрь
5	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в празднике «Праздник к нам приходит»	1.Пропаганда здорового образа жизни. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	Декабрь
6	Группа обучающихся по программе	Праздник «23 февраля»	1.Пропаганда здорового образа жизни. 2.Содействие к активной	Февраль

	«Спортивный туризм»		гражданской позиции	
7	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие во Всероссийском субботнике	1. Воспитывать сознательное отношение к труду. 2. Формировать ответственность за себя и других. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Апрель
8	Группа обучающихся по программе «Спортивный туризм»	Участие в туристическом походе	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Воспитать сознательное отношение к природе. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Май

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 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 РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 г. № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
9. Приказ Министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об

утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

13. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;

14. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

15. Устав МБОУ Баганской СОШ №1.

Список литературы для педагога

1. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 2013. - 312 с.

2. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000. – 257 с.

3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 215 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 2016. -144 с.

2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1913. -273 с.

Интернет-ресурсы:

1. 10 правил, как собрать и упаковать рюкзак для похода [Электронный ресурс] // <https://sport-marafon.ru/article/10-pravil-kak-pravilno-sobrat-i-upakovat-ryukzak-dlya-pokhoda/> (дата обращения 28.02.2024);

2. Техника пешеходного туризма похода [Электронный ресурс] // <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnika-turizma-sovremenno-iuvlekatelno-2272109.html> (дата обращения 28.02.2024).

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля	
				Теория	Практика			
1	4.09	15.00	Вводное занятие.	1		<p>Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.)</p> <p>Вводное занятие</p> <p>Теория. Техника безопасности на занятиях по туризму. Гигиенические требования к местам занятий туризмом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.</p>	Наблюдение.	
2.	11.09	15.00	Беседа	2		<p>Раздел 2. Основы спортивного туризма (20 ч.)</p> <p>Теория (4). История развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Понятие о спортивном туризме. История развития спортивного туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Узлы, применяемые в спортивном туризме. Специальное туристское снаряжение.</p>	Наблюдение. Тест.	
3.	18.09							
4.	25.09							
5.	2.10							2
6.	9.10							2
7.	16.10							2
8.	23.10							2
9.	30.10							2

10.	6.11					1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка.	
11.	13.11						
12.	20.11	15.00	Беседа	2		Раздел 3. Техника и тактика спортивного туризма (10ч.) Теория(2). Основные упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и координации движений необходимых для занятий спортивным туризмом. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Практика(8). Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки. Формирование мед. аптечки. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Способы обеззараживания питьевой воды	Наблюдение. Анализ.
13.	27.11				2		
14.	4.12				2		
15.	11.12				2		
16.	18.12				2		
17.	25.12	15.00	Беседа	2		Раздел 4. Физическая подготовка для спортивного туризма (10 ч.) Теория (4). Основные упражнения на развитие основных физических качеств: силу, выносливость, быстроту. Практика(6). Выполнение упражнений: бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. - Бег в медленном темпе 5-10 минут. - Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. - Подтягивание на перекладине. - Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. - Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в	Устный опрос. Самопроверка.
18.	9.01			2			
19.	15.01				2		
20.	22.01				2		
21.	29.01				2		

					<p>полуприседе, в приседе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. - Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. - Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. - Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. - Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. - Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. - Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. - Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. - Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.</p>	
					Раздел 5. Топография и ориентирование на местности	

22.	5.02	15.00	Беседы	2		<p>(20 ч.)</p> <p>Теория(6). Изучение топографической и спортивной карты. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Изучение методов ориентирования на местности по местным предметам, компасу, небесным светилам.</p> <p>Практика(14). Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.</p>	Наблюдение. Тест.
23.	12.02			2			
24.	19.02			2			
25.	26.02			2			
26.	5.03			2			
27.	12.03			2			
28.	19.03			2			
29.	26.03			2			
30.	2.04			2			
31.	9.04			2			
32.	16.04			15.00			
33.	23.04						
34.	30.04						

					2 2	Практика(4). Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	
35.	7.05	15.00	Соревнования	2		Раздел 7. Туристическое снаряжение (4 ч.) Теория(2). Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. Практика(2). Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.	Наблюдение. Анализ.
36.	14.05		Игра	2			
37.	28.05	15.00	Соревнования		1	Раздел 8. Итоговое занятие (1 ч.) Практика. Выполнение контрольных нормативов технической и физической подготовки. Подведение итогов за учебный год.	Итоговый контроль.
	Итого:			21	51		

Тест «Топографические знаки»

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные. | а) Лес. |
| 2. Линейные. | б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг. |
| | г) Мост. |
| | д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ОТВЕТЫ	№	ОТВЕТЫ
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

Тест "Карта и масштаб"**I. Допишите недостающие слова.**

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000, местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

**Тест по общим вопросам по теме
«Оказание первой помощи»**

1. Выберите верное определение понятия «Первая медицинская помощь».

Комплекс медицинских услуг, предоставляемых в первых медицинских учреждениях, основанных в Российской Империи

Комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение

Комплекс медицинских мер, оказываемых больному после проведения операции на территории больничного учреждения

2. Кто может оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему?

Родственники, имеющие документы, подтверждающие личность больного

Люди, имеющие соответствующую медицинскую подготовку

Только медики, прибывшие на место происшествия

3. Какие мероприятия не включает в себя первая медицинская помощь?

Искусственное дыхание

Непрямой массаж сердца

Хирургическое вмешательство

4. Что необходимо сделать в первую очередь, при наличии артериального кровотечения из конечности у пострадавшего?

Наложить шину для обеспечения неподвижности конечности

Остановить кровотечение

Наложить стерильную повязку

5. Какие средства оказания первой медицинской помощи называются табельными?

Некоторые медикаменты

Брючный ремень

Фанеры, доски, палки

6. Что необходимо определить в самом начале, приступая к оказанию первой медицинской помощи?

Последовательность действий

Стоимость оказания услуг

Скорость выполнения действий

7. Иммобилизация — это ...

наложение шин, с целью обеспечения неподвижности поврежденной части тела или конечности

безопасная транспортировка пострадавшего до медицинского учреждения
последовательность действий при оказании первой медицинской помощи

8. В каком случае осуществляется передвижение пострадавшего?

Если пострадавший испытывает дискомфорт, находясь в той или иной позе

В случае, если оказание первой медицинской помощи происходит в неблагоприятных погодных условиях, таких как снегопад или дождь

Лишь в том случае, если его жизни угрожает опасность

9. Как долго необходимо оказывать помощь пострадавшему, если он находится в критическом состоянии?

До прибытия кареты скорой помощи

До потери сознания у пострадавшего

До момента возвращения в пострадавшего сознание

10. Что делать, если первую медицинскую помощь готовы оказать двое или более человек?

Помощь должен оказывать строго один человек, не отвлекаясь на других людей

Один из оказывающих помощь, должен быть главным и руководить процессом

Каждый желающий должен выполнять те мероприятия, которые на его взгляд являются самыми необходимыми

Тест «Туристическое снаряжение»

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.

4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с обучающимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе? а) «Бескид»
2. В лесном районе? б) «Турист»
3. Для лыжной прогулки? в) «Лесные»
г) «Тайга»
д) Беговые деревянные
е) Беговые (пластик)

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.

3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

Тест «Узлы, применяемые в спортивном туризме»

1. Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

- А - узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта);
- Б - для связывания веревок одинакового диаметра;
- В - для организации спасательных работ;
- Г - для связывания веревок;
- Д - вспомогательные узлы;
- Е - схватывающие узлы;
- Ж - для крепления веревки к опоре/карабину.

2. Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

- 1 Полугрейпвайн-удавка _____
- 2 Грейпвайн _____
- 3 Пруссик _____
- 4 Проводник-восьмерка _____
- 5 Двойной проводник _____
- 6 Встречный _____
- 7 Двойной булинь _____
- 8 Полусхватывающий _____
- 9 Проводник _____
- 10 Полугрейпвайн _____

4. Чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

- А - 50 мм;
- Б - не более 20 мм;
- В - не менее 10 мм;
- Г - не регламентируется.

5. Выберите узел, который оптимально использовать для крепления натягиваемой веревки к ТО на целевой стороне этапа:

- А - булинь;
- Б - грейпвайн;
- В - полугрейпвайн;
- Г - штык.

6. Выберите наиболее часто используемый страховочных/сопровождающих веревок:

А – проводник;

Б – австрийский проводник;

В – проводник-восьмерка;

Г – двойной проводник.

7. Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок одинакового диаметра: _____

8. Исключите лишний узел:

А - стремя;

Б - булинь;

В - австрийский проводник;

Г - двойной проводник.

9. Перечислите узлы, относящиеся к группе «для крепления веревки к опоре/карабину»: _____

10. Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

А – встречный;

Б – «Пруссик»;

В – грейпвайн;

Г – австрийский проводник.

11. Перечислите вспомогательные узлы: _____

12. Выберите узел для крепления перил, который позволит снять их, после прохождения этапа «Спуск по перилам» на дистанции:

А- булинь;

Б - штык;

В - австрийский проводник;

Г - полугрейпвайн-удавка.

Диагностическая карта физической подготовленности

Группа: _____

Дата проведения: ___ 09. 20 ___ г. - ___ 10. 20 ___ г.

___ 04. 20 ___ г. - ___ 05. 20 ___ г.

Диагностику провел: _____

(Ф.И.О., должность)

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание педагога: остановиться, присесть, повернуться.		Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.		Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.		Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.		Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.		Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.		Оценка результатов	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

5 (*высокий*) - при выполнении задания обучающийся самостоятельно без вмешательства педагога действует в правильной последовательности.

4 (*выше среднего*) – обучающийся выполняет задание с косвенной помощью педагога, допускается одна ошибка, существенно не влияющая на конечный результат.

3 (*средний*) – задание выполнено с большим трудом, имеются значительные ошибки. С прямыми указаниями педагога.

2 (*низкий*) - задание практически не выполнено, однако обучающийся делает попытки.

1 (*очень низкий*) – обучающийся не делает попыток выполнить тест.

Достижения обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Участие в соревнованиях, мероприятиях	Дата	Результат

Диагностическая карта	
<p>Топография:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – 8 заданий • Расстояние по карте – 2 задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 1 балла штрафа • Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
<p>Медицинская подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Состав медицинской аптечки • ПМП при ожоге • ПМП при обморожении • ПМП при поверхностных ранениях • Действия при укусе клеща 	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
<p>Бивак:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи на костре 	Низкий: делает с помощью руководителя
	Средний: делает с незначительными подсказками
	Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
<p>Узлы:</p> <p>Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд</p>	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок
Техника пешеходного	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми

<p>туризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником 	<p>техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок</p>
<p>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</p>	<p>1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований</p>
<p>Уровень подготовки по видам</p>	<p>Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3</p>
<p>Итоговый уровень подготовки</p>	<p>Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов</p>

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

1. Бег 60 м. Проводиться на беговой дорожке стадиона.
2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
3. Прыжок в высоту с места. Замер делается по вертикальной линейке. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
4. Бег 1 км. Проводится на беговой дорожке стадиона.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
7. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90° , руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.
8. Вис на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч.
9. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
10. Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
11. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. И.п. – ноги вместе. Засчитывается касание пола пальцами. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Информационная карта освоения обучающимися образовательной программы

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/п	Фамилия, имя	Параметры результативности освоения программы									Результат за год	
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Физические качества	Социальнозначимая деятельность		Общая сумма баллов
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень

- 1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
- 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
- 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод:

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Воспитательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

№ п/п	ФИ	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Владение техническими приёмами	Развитие навыков спортивного туризма	Культура поведения	Владение организаторскими навыками	Активность во время игры	Культура поведения	Владение организаторскими навыками	Развитие навыков спортивного туризма
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

Вывод: _____

Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса Образовательный компонент

Название программы:

Педагог:

Год обучения по программе:

Группа:

№ п/п	ФИ	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в соревнованиях
		само ст оя те ль но ст ь	слож ност ь	от ве тст ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст ь	сл о ж но ст	от ве тст ве нн ос ть	ка че ст во	са мо ст оя те ль но ст ь	слож ност ь	от ве тст ве нн ос ть	качес тво	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

13														
14														
15														

Отметка + или –

Вывод: