

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова Н.В. Марова
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивный туризм»
(туристско-краеведческая направленность,
базовый уровень)
с 10 лет на 4 года**

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Дулова Ольга Владимировна

г. Городец
2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
3.	Учебный план	10
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план)	11
5.	Методическое обеспечение	23
6.	Оценочные материалы	36
7.	Материально-техническое обеспечение	38
8.	Список литературы	39
9.	Приложения	44

1. Пояснительная записка

Туризм занимает свое место как неотъемлемая часть истории и культуры и решает задачи физического развития, оздоровления, организации общения детей, способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствует приобретению самостоятельной деятельности. Однако спортивный туризм существенно отличается от других видов досуговой деятельности и является эффективным средством патриотического, морально-нравственного, эстетического и физического воспитания подрастающего поколения, включенный в ЕВСК, что свидетельствует о признании его важности в системе физического воспитания. Особенностью спортивного туризма является его профессионально-прикладное, в том числе военно-прикладное, значение. Благодаря этому виду спорта также совершенствуются методы выживания в природной среде.

Исходя из понятий спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма, на основании «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р) и реализуя значимые направления общественно-государственной политики в сфере защиты детства (Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» - 2018-2027гг.) необходимо осуществить комплекс мер, направленных на сохранение и развитие в Российской Федерации инфраструктуры туристско-краеведческой деятельности и туристского движения. Этому будет способствовать обучение школьников по образовательной программе «Спортивный туризм», в рамках реализации мероприятий приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее - программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом учащимся дополнительном образовании по определенному виду деятельности, имеющим конкретные образовательные цели и фиксируемые

Актуальность. Актуальность настоящей программы обусловлена необходимостью формирования у детей понимания и потребности в здоровом образе жизни, стойкого убеждения в личной ответственности за состояние здоровья; воспитание у школьников негативного отношения к вредным привычкам; развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости. Сохранение физического здоровья детей - сохранение нации, в настоящее время приобретает особую значимость и актуальность. Возрастающее число неблагоприятных факторов, увеличение умственных нагрузок на фоне относительно невысокой двигательной активности, высокая заболеваемость - все это отрицательно влияет на процессы роста и общего развития ребенка, проявляющееся в снижении адаптационных возможностей растущего организма. Говоря о здоровом образе жизни, на первое

место следует поставить двигательную активность, которая хорошо проявляется на занятиях спортивным туризмом. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер.

Еще основоположник научной системы физического образования в России П.Ф. Лесгафт, опираясь на мысль великого французского просветителя Ж.Ж. Руссо, доказал, что умственное развитие человека находится в прямой связи с его физическим развитием, что физическое движение и мысль находятся в прямой зависимости. Занятия спортивным туризмом успешно решают задачу общей физической подготовленности школьников, способствуют развитию умений и совершенствованию специальных навыков.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» - эффективное средство физического воспитания детей и подростков, способствующая физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья и умственному развитию. Занятия спортивным туризмом проходят, как в естественных природных условиях, так и в помещении и оказывают благоприятное влияние на рост и укрепление опорно-двигательного аппарата, отмечается улучшение самочувствия, увеличение объема грудной клетки, уменьшение частоты дыхания и увеличение силы, т.е. происходит эффективное воздействие на основные системы организма и улучшается психо-эмоциональный фон.

Направленность. Программа туристско-краеведческой направленности по спортивному туризму в группе дисциплин: «дистанция - пешеходная» (номер код вида спорта 0840005411Я). Туристско-краеведческая деятельность, ориентированная на создание необходимых условий для личностного развития, повышения показателей физического здоровья и адаптации к жизни в обществе, организации содержательного досуга детей. Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих, можно считать комплексный подход к обучению, заключающийся в построении непрерывного и всестороннего образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: история и основы туризма, спортивный туризм и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть туристской направленности). Программа является разноуровневой, содержит стартовый (ознакомительный), базовый и продвинутый (углубленный) уровни освоения, с обязательной

реализацией стартового. Целесообразно использовать такую программу (более одного уровня освоения в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах с общим количеством часов в год не менее 216 часов), т.к. она предоставляет возможность заниматься всем желающим детям (не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья), независимо от способностей и уровня общего развития. При этом, как правило, проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.). Разноуровневость программы позволяет увеличить охват детей образовательным процессом.

Эта программа предполагает реализацию процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы (т.е. учащийся может быть принят в объединение на 2 или 3 году обучения после соответствующего тестирования и сдачи нормативов). Каждый уровень предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана для учащихся с 10 лет, также к занятиям могут быть допущены дети с 9 лет после предварительного тестирования. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении.

2. Содержание программы

Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и создание необходимых условий для получения детьми знаний, умений и навыков по спортивному туризму, удовлетворение их потребности в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении с использованием средств туризма.

Основные задачи, которые решаются в процессе реализации данной программы:

Образовательные:

- научить новым жизненно-необходимым навыкам, помочь освоить и совершенствовать технику спортивного туризма;
- научить применять полученные навыки для решения практических задач;
- способствовать повышению уровня физического развития учащихся, помогать их саморазвитию, самосовершенствованию;
- научить познавать мир через познание себя, окружающую природу;
- способствовать изучению культуры и природы родного края.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям в объединении;

- сплочение коллектива через участие в соревнованиях, туристских маршрутах, туристских мероприятиях;
- сокращение числа детей, не охваченных организованной деятельностью;
- развитие творческого мышления;
- формирование из числа наиболее опытных учащихся инициативной группы, помогающей на занятиях по данной программе;
- преемственность в обучении.

Развивающие:

- совершенствование интеллектуальных, нравственных, морально-волевых качеств и личностных характеристик, таких как выносливость, сила воли, решительность, смелость, самостоятельность, инициативность;
- формирование здорового образа жизни через занятие спортивным туризмом;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям на соревнованиях, маршрутах и в жизни.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 4 учебных года, 216 ч (6 часов в неделю). Рекомендуемый численный состав учебной группы 1-го - года обучения до 15 человек, 2-го и последующих - до 12 человек.

Обучение учащихся по программе рассматривается как многолетний процесс туристской подготовки. Первый год обучения предполагает начальный этап учебно-тренировочных занятий и носит условный характер. Основное внимание здесь уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники спортивного туризма. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к спортивному туризму. Занятия должны быть увлекательными и многообразными. На протяжении года постепенно изменяется соотношение отдельных видов подготовки. Необходимо развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию средствами, адекватными возрасту ребенка, строго контролируя объем и интенсивность нагрузок. Последующие года обучения направлены на процесс повышения уровня подготовленности детей к преодолению естественных препятствий в условиях соревнований на «дистанциях» и спортивных туристских походов.

Подготовка учащихся включает в себя учебно-тренировочные занятия, как основное средство подготовки, и целый ряд дополняющих ее факторов, при этом используются различные методы обучения и воспитания.

Основной особенностью данной программы является совершенствование туристского мастерства с учетом пола - возрастных, индивидуально - психологических, физических, иных особенностей и состояний детей. Все виды туристской подготовки взаимосвязаны и показаны в таблице 1.

Виды туристской подготовки			
Общетуристская	Специальная	Физическая	Интегральная
	Организационная	Общая физическая подготовка (ОФП)	Соревнования на маршрутах
	Топографическая	Специальная физическая подготовка (СФП)	Соревнования на дистанциях
	Техническая		
	Тактическая		
	Психологическая		
Подготовка по обеспечению безопасности			

Формы обучения.

Форма обучения - очная с использованием групповой, подгрупповой, индивидуальной учебной деятельности.

Для успешного осуществления учебного процесса используются разнообразные формы и методы работы с учащимися. Таблица 2.

Формы образовательного процесса включают в себя:

- учебно-тренировочные занятия;
- игры на местности, игры на лыжах, спортивные игры;
- кросс, лыжный кросс, круговые тренировки, комбинированные старты;
- проигрывание ситуаций, создание проблемных ситуаций;
- оздоровительные процедуры на воздухе;
- соревнования по спортивному туризму,
- туристские слеты, учебно-тренировочные сборы;
- походы выходного дня, однодневные и многодневные походы, экскурсии;
- общественно-полезная работа;
- вечера, праздники, конкурсы.

Туристские сборы, слеты, соревнования являются формами готовности детей к проверке полученных учащимися умений и навыков, совершению безопасных туристских походов. Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они приобщают учащихся к общению, взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов усвоения программы сочетаются групповая, в парах (в связках) и индивидуальная формы обучения. Применяются различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Практические занятия занимают большую часть обучения. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об

организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях. На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки, необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

В процессе обучения по программе важно участие, как в соревнованиях, внесенных в календарный график, так и в подготовительных и контрольных соревнованиях, основной целью которых, является текущий контроль над эффективностью данного учебно-тренировочного периода и приобретение соревновательного опыта.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» реализуется на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и образовательными организациями Городецкого района (учебный кабинет, спортивный зал, пришкольная территория).

Режим занятий. 4 учебных года, каждый год по 216 ч, 6 часов в неделю.

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Ожидаемые педагогические результаты:

- стойкий интерес к занятиям спортивным туризмом, желание постоянного самосовершенствования и саморазвития;
- самостоятельность, развитые волевые качества личности;
- сформированные навыки здорового образа жизни;
- гармонически развитая личность - физически здоровая, уверенная в себе, умеющая адаптироваться к жизни, принимать решения в экстремальной ситуации;
- владеть навыками - построения временного жилья, приготовления пищи, организации бивуака, ночлега в лесу;
- уметь оказать первую медицинскую помощь, знать лекарственные и съедобные растений в лесу;
- уметь собираться в туристское путешествие и знать как;
- уметь тактически и технически преодолевать естественные и искусственные препятствия,
- уметь проявить себя творчески, применять полученные знания на практике.

По окончании обучения по программе «Спортивный туризм» учащиеся должны:

Знать:

- законы, правила, традиции туристов;
- правила поведения и действия в чрезвычайных ситуациях;
- виды личного и командного снаряжения;
- правила организации привалов и биваков;
- простейшие условные топографические знаки;

- основы ориентирования по сторонам горизонта, местным предметам;
- виды и правила отметки на КП;
- виды ориентирования;
- правила личной гигиены;
- виды и способы закаливания;
- правила оказания первой помощи;
- знать состав аптечки для туристской прогулки;
- традиции своей семьи, историю школы;
- элементарные сведения по краеведению, экологическому воспитанию;
- правила соревнований по туристской подготовке;
- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- комплексы утренней гимнастики, дыхательные упражнения;
- основы физических упражнений;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- пользоваться туристским снаряжением;
 - передвигаться организованной группой на местности и в городских условиях;
 - устанавливать и собирать палатку;
 - рисовать простейшие планы и ориентироваться по плану в классе, по карте на пришкольном участке;
 - измерять расстояния на местности;
 - рисовать условные топографические знаки;
 - ориентироваться на местности;
 - оказывать элементарную первую помощь;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия со специальным туристским снаряжением и без него;
 - проходить простейшие пешеходные и лыжные дистанции;
 - правильно выполнять общие и специальные физические упражнения;
- А так же, по окончании программы учащиеся должны:
- Приобрести необходимый объем знаний по основам туристской деятельности;
 - Получить необходимый уровень физической готовности;
 - Развить личностные поведенческие качества и навыки формирования благоприятного психологического климата в туристской группе;
 - Овладеть туристской техникой и тактикой;
 - Принимать участие в соревнованиях городского, муниципального, регионального и др. уровнях.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Критерии оценки эффективности работы по программе.

Положительными результатами работы по данной программе считается:

1. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
2. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
3. Создание сплоченного детского коллектива, основанного на уважении, самоуважении и самодостаточности.
4. Рост уровня спортивных достижений занимающихся (выступление на соревнованиях, слетах).
5. Стремление к победе в соревнованиях только честным способом (спортивное поведение).
6. Установки на безопасный, здоровый образ жизни.
7. Психологическая устойчивость к экстремальным ситуациям.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию дополнительной общеобразовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы.

Эффективным способом проверки планируемых результатов усвоения программы являются: опросы, собеседования, тесты, зачетные занятия, рациональное преодоление естественных и искусственных препятствий, туристские соревнования, походы выходного дня, туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т.п.), выполнение физических упражнений, специальные двигательные задания, ситуационные задания в помещении и на местности.

3. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристских знаний.	128	60	68	Тестирование, контрольный опрос
2.	Краеведение.	40	20	20	Тестирование
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	32	16	16	Собеседование, тестирование
4.	Общая физическая подготовка.	24	-	24	Сдача нормативов
5.	Топография и ориентирование.	104	44	60	Тестовые задания, участие в соревнованиях
6.	Основы туристской подготовки.	344	52	292	Самооценка обучающихся своих знаний и умений, участие в соревнованиях
7.	Общая и специальная физическая	176	8	168	Сдача нормативов

	подготовка.				
8.	Промежуточная аттестация	16	4	12	Карта индивидуальных достижений, тестовые задания и сдача нормативов
9.	Итого за период обучения:	864	204	660	

4. Рабочая программа (учебно-тематический план)

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристских знаний.			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	4	4	-
1.2	Воспитательная роль туризма.	4	2	2
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	2	2
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1
1.7	Туристские должности в походе.	2	1	1
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	1	3
1.9	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	2	1	1
2.	Топография и ориентирование.			
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2
2.2	Условные знаки.	8	2	6
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	1	3
2.5	Измерение расстояний.	2	1	1
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2
2.7	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1
3.	Краеведение.			
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	1	1
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	4	-
3.3	Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	2	1	1
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-
4.2	Походная медицинская аптечка.	2	2	-
4.3	Основные приемы оказания первой помощи.	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
5.	Основы туристской подготовки.			
5.1	Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.	2	1	1

5.2	Узлы. Работа с веревкой.	12	2	10
5.3	Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	8	4	4
5.4	Техника спортивного туризма.	30	2	28
5.5	Тактика спортивного туризма.	4	2	2
5.6	Психологическая подготовка.	4	2	2
5.7	Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	10	-	10
6.	Общая и специальная физическая подготовка.			
6.1	Строение и функции организма человека и влияния ФУ	1	1	-
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	5	1	4
6.3	Общая физическая подготовка.	34	-	34
6.4	Специальная физическая подготовка.	28	-	28
7.	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого за период обучения:	216	54	161

Учебно-тематический план 2, 3, 4 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристских знаний.			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма в России.	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	1	1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.6.	Питание в туристском походе.	2	1	1
1.7.	Туристские должности в походе.	2	1	1
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	2	2
1.9.	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	4	2	2
2.	Краеведение.			
2.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2
2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	4	2	2
2.3.	Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	2	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.			
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1
3.2.	Походная медицинская аптечка.	2	1	1
3.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	2	1	1
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
4.	Общая физическая подготовка.	6		
	Всего	56		
5.	Топография и ориентирование.			
5.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	4	2	2
5.2.	Условные знаки.	6	2	4
5.3.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	1	1
5.4.	Компас. Работа с компасом.	4	1	3

5.5.	Измерение расстояний.	2	1	1
5.6.	Способы ориентирования.	4	2	2
5.7	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2
6.	Основы туристской подготовки.			
6.1	Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.	2	1	1
6.2	Узлы. Работа с веревкой.	10	2	8
6.3	Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и само страховка.	8	4	4
6.4	Техника спортивного туризма.	40	2	38
6.5	Тактика спортивного туризма.	6	2	4
6.6	Психологическая подготовка.	6	2	4
6.7	Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	14	-	14
7.	Общая и специальная физическая подготовка.			
7.1	Строение и функции организма человека и влияния ФУ	1	1	-
7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	5	1	4
7.3	Общая физическая подготовка.	18	-	18
7.4	Специальная физическая подготовка.	20	-	20
8.	Промежуточная аттестация.	4	1	3
	Итого за период обучения:	216	51	165

Содержание разделов и тем

I. Основы туристских знаний.

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и др.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования для привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5 Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение рациона похода, изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

1.6 Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Питьевой режим на маршруте.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в походе

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормативного микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д. Выполнение обязанностей по должностям.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

II. Краеведение

2.1 Родной край, его природные особенности, истории, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

2.3 Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

III. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена, ее значение и задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких результатов. Вредные привычки и их пагубное влияние на организм.

Разучивание комплекса упражнений. Разминка подготовка мышц к работе. Применение средств личной гигиены в походах и во время занятий. Подбор одежды и обуви для занятий и походов, уход за ними.

3.2 Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Формирование походной медицинской аптечки.

3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Возможные заболевания и травмы в походе и их профилактика. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Транспортировка на рюкзаке с палкой, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на жердях (или лыжах) со штормовками, на носилках-пеленках. Изготовление носилок из жердей, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

IV. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие основных физических качеств. Повышение функциональных возможностей организма, общей работоспособности.

V. Топография и ориентирование

5.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

5.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

5.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

5.4 Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

5.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определения расстояния по времени движения.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

5.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного описания пути). Протокол движения.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

5.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута на Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

VI. Основы туристской подготовки.

6.1. Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.

Общие сведения. Правила проведения соревнований. Виды соревнований. Дистанции соревнований. Система оценки нарушений. Тест по правилам соревнований и системе штрафов.

6.2. Узлы. Работа с веревкой.

Узлы, применяемые в туризме (Регламент), способы их вязания. Терминология при работе с веревкой. Уход за веревкой и карабинами. Обвязка (нижняя и верхняя). Страховочная система. Полиспаст. Петля самостраховки. Работа с карабинами с муфтой и «автоматом». Типы карабинов и их применение. Отработка вязания узлов на время (петля самостраховки, 18 основных узлов). Сдача нормативов по вязанию узлов. Работа с полиспастом.

6.3. Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.

Страховочная и сопровождающая веревки. Их применение и назначение. Работа с сопровождающей веревкой при переправе через реку, вброд, по тонкому льду. Переправа первого участника. Переправа груза. Опорные петли. Отработка переправ с сопровождающей веревкой. Основные требования к организации страховки. Самостраховка в движении, при подготовке к движению или при страховке. Групповая страховка. Судейская страховка. Технические средства для движения по веревке. Организация точек страховки. Страховка первого участника при подъеме и спуске. Траверс крутого склона: страховка и сопровождение. Организация командной страховки. Отработка переправ первого участника. Прохождение на время.

6.4. Техника спортивного туризма.

Прохождение дистанции из определенного набора естественных и искусственных препятствий - этапов и блоков этапов.

I. Технически сложные этапы:

1. Навесная переправа (с возможной транспортировкой "пострадавшего")
2. Движение по скальному участку
3. Переправа через реку, овраг по бревну
4. Переправа через реку вброд с использованием перил
5. Переправа по веревке с перилами

II. Технически простые этапы:

6. Переправа на плавсредствах
7. Подъем по склону (в том числе по перилам)
8. Спуск по склону (в том числе спортивным способом)
9. Траверс склона (в том числе с альпенштоком)
10. Транспортировка "пострадавшего" (по слабо пересеченной местности)
11. Переправа через реку вброд

12. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником)

13. Движение по жердям

14. Движение по кочкам

15. Преодоление чащи, завала

16. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду

6.5. Тактика спортивного туризма.

Решение ситуационных задач индивидуального и группового характера, умение выбрать:

- оптимальный план прохождения маршрута;
- запасные и аварийные варианты;
- вариант комплектования группы;
- вариант материально-технического обеспечения похода;
- вариант организации питания;
- вариант распределения обязанностей в группе;
- походный режим по времени;
- походный нагрузочный режим;
- время преодоления локальных препятствий;
- варианты комплектования «связок»;
- технику преодоления локальных препятствий;
- технику страховки;
- технику бивачных работ;
- место бивака;
- технику прохождения коротких и длинных дистанций;
- правильное решение в нестандартных ситуациях.

Развитие памяти, внимания, мышления. Комплексные и круговые тренировки, эстафеты с использованием тестов на развитие памяти карты, мышления, внимания. Развитие тактического мышления. Действия в конкретных ситуациях. Упражнения, тесты на память, мышление, внимания.

Логические задачи. Упражнения, тесты на память, мышление и внимание, комплексные тренировки.

6.6. Психологическая подготовка.

1. Межличностное общение при организации совместной деятельности;

2. сплоченность команды, изменения для успешного взаимодействия между участниками;

3. предупреждение или предотвращение конфликтов;

4. изменения индивидуальной результативности деятельности;

5. изменения групповой результативности;

6. оптимизация групповой структуры;

7. формирование социально-психологического климата.

6.7. Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и

оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Участие в туристских соревнованиях, форумах, слетах различного уровня в качестве участников.

VII. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль и его назначение и цель. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, ЧСС, вес тела. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Учет нагрузок. Дневник самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

7.3. Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные самостоятельные занятия учащихся по заданию. Упражнения на развитие основных физических качеств. Повышение функциональных возможностей организма, общей работоспособности.

Упражнения для рук, плечевого пояса, для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Прыжки. Бег вперед, и спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости, интервальный бег, равномерный бег и др. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Упражнения с партнером. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. Круговая тренировка.

7.4. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки. Место специальной подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке

(выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, бег в гору, ходьба на лыжах, турпоходы, плавание от 100 до 800 м., многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа, продолжительности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега, бег по песку, по кочкам, в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. На быстроту: бег на скорость на 30, 60, 100, 200, 300 м., быстрое приседание и вставание, бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, бег на месте с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжковый, бег с переменной скоростью, повторный, змейкой, бег боком, спиной вперед, со скакалкой на скорость, баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами. На развитие ловкости: кувырки, перекаты, перевороты, падения, упражнения на равновесие, переправа по бревну через овраг, реку, подъем по крутым склонам. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями, прыжки через скамейку, поваленное дерево. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища на полу и на наклонной плоскости. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, на полу с опорой ног на пол, стул, из стойки на руках, приседание на 1-2 ногах с отягощениями и без. На силу отдельных мышечных групп: упражнения с амортизаторами, эспандерами, гантелями, гириями, штангами. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения с партнером. Специальная техническая подготовка: держание карты, компаса, карточки. Отметка на КП. Лыжная подготовка: классический лыжный ход, техника спуска в высокой, низкой стойках. Преодоление подъемов елочкой, полуюлочкой, лесенкой, ступающим шагом. Преодоление спусков на лыжах. Обучение поворотам на месте и в движении. Контрольные нормативы.

VIII. Промежуточная аттестация.

5. Методические материалы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. А именно: личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются общие педагогические методы и приемы:

- Репродуктивный метод. Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

- Объяснительно-иллюстративный. Цель - проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

- Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

- Метод проблемного обучения. Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ситуационные игры.

- Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

- Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

- Метод контроля. Прием: сдача нормативов, тестирование, соревнования.

- Метод мотивации и стимулирования. Цель - формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

В данной программе используются методы обучения по спортивному туризму (по Федотову Ю.Н., Востокову И.Е., 2003). Рис.1.

Основные принципы программы «Спортивный туризм»: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Развитие самостоятельности у учащихся достигается осмысленным изучением материала под руководством педагога: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов, самоанализ. Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога,

учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения.



Рис.1

Занятия делятся на следующие виды: теоретические - первоначального изучения материала; повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения; практические.

Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма и направлены

на закрепление знаний, формирование навыков и умений. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися.

Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие - осмысление - закрепление - применение.

Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными аспектами.

Методы и формы занятий

Таблица 2

Формирование сознания личности	Организация деятельности и формирование опыта	Методы стимулирования поведения деятельности
Беседы Лекции Диспуты Метод примера Создание воспитательных ситуаций	Педагогические требования Общественное мнение Приучение Упражнение Создание проблемных ситуаций	Соревнования Поощрение Наказание Создание ситуации успеха Разбор дистанции Создание ситуации занимательности

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Учебный план программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы в полном объеме допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, проведение занятий с предварительным согласованием администрации и учащихся, изучение отдельных тем дистанционно.

Основные принципы туристской подготовки

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в программе разработана научно-методическая основа занятий. Каждое занятие планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Принцип научности означает обоснованность элементов учебно-тренировочного процесса и всей системы занятий в целом.

Принцип всесторонности означает повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности, гармоничного развития

личности. При всесторонней подготовке у ребенка вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики спортивного туризма, а также совершенствование морально-волевых качеств и улучшение общего психоэмоционального фона.

Принцип сознательности и активности - это понимание цели и задач каждого занятия, сознательное и активное использование средств учебно-тренировочного процесса. Если на занятиях дети увлечены, активны и понимают пользу от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким.

Принцип повторности и систематичности предусматривает закрепление и развитие полученных знаний и умений в процессе регулярных занятий на протяжении всей программы обучения. Занятия при этом должны проводиться по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на результатах. Падает работоспособность, и теряются приобретенные навыки. Особенно быстро забываются наиболее сложные элементы туристской техники.

Принцип постепенности отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности человека: равномерное нарастание нагрузки в период учебно-тренировочных занятий, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий.

Принцип доступности показывает зависимость системы учебно-тренировочных занятий от подготовленности участников. Он тесно связан с принципами систематичности и постепенности.

Принцип коллективности в сочетании с индивидуализацией дает наилучшие результаты на занятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, туристских маршрутах.

Принцип наглядности заключается в том, что педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам или просит сделать это обученного данному приему учащегося. Также рекомендуется использовать для наглядности фото и видео материал, плакаты, стенды и рисунки. Наглядность повышает качество и быстроту обучения. Принцип наглядности необходимо использовать на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Принцип прочности определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Устойчивость уровней подготовленности достигается правильным планированием и проведением занятий.

Программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых, фронтальных и коллективных занятий.

Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Основы туристских знаний.					
Туристские путешествия, история развития туризма в России.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программы средства и др.	Туристское снаряжение (для походов, занятий и участия в соревнованиях), спортивные снаряды и оборудование, компьютер, мультимедийный проектор, и др.	Тестирование, контрольный опрос
Воспитательная роль туризма.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный			
Личное и групповое туристское снаряжение.	Учебное групповое занятие, индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Коллективно-групповое, индивидуально-фронтальное	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Подготовка к походу, путешествию.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			

Питание в туристском походе.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Туристские должности в походе.	Коллективно-групповое, индивидуально-фронтальное	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Учебное групповое занятие, фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	Коллективно-групповое.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Краеведение.					
Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Учебное групповое занятие, фронтальное	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи,	Компьютер, мультимедийный проектор, и др.	Тестирование
Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	Коллективно-групповое.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-			

объектов, музеев.		поисковый	мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.		
Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	Коллективно-групповое, фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический.			
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.					
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Учебное групповое занятие, фронтальное	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.	Медицинское оборудование и инвентарь для оказания ПМП, компьютер, мультимедийный проектор, и др.	Собеседование, тестирование
Походная медицинская аптечка.	Коллективно-групповое.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.			
Основные приемы оказания первой помощи.	Индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Приемы транспортировки пострадавшего.	Коллективно-групповое.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Общая физическая подготовка.	Индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-	Научная и специальная литература,	Спортивные снаряды и оборудование,	Сдача нормативов

		иллюстративный, репродуктивный, практический.	раздаточный материал, таблицы, схемы, плакаты, фотографии.	компьютер, мультимедийный проектор, и др.	
Топография и ориентирование.					
Понятие о топографической и спортивной карте.	Коллективно-групповое.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Таблицы, схемы, плакаты, картографический материал, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.	Оборудование для ориентирования (компас, планшет, призмы, система электронной отметки и др.). Компьютер, мультимедийный проектор и др.	Тестовые задания, участие в соревнованиях.
Условные знаки.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.			
Ориентирование по горизонту, азимут.	Индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный			
Компас. Работа с компасом.	Индивидуально-фронтальное.	Наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Измерение расстояний.	Индивидуально-фронтальное.	Наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Способы ориентирования.	Индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный,			

		объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.			
Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Коллективно-групповое.	Наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Основы туристской подготовки.					
Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.	Учебное групповое занятие.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программы средства и др.	Туристское снаряжение (для походов, занятий и участия в соревнованиях), спортивные снаряды и оборудование, компьютер, мультимедийный проектор, и др. Туристские веревки разного диаметра.	Самооценка обучающихся своих знаний и умений, участие в соревнованиях
Узлы. Работа с веревкой.	Индивидуально-фронтальное.	Наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	Учебное групповое занятие, индивидуально-фронтальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический.			
Техника спортивного туризма.	Коллективно-групповое, индивидуальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический.			

Тактика спортивного туризма.	Коллективно-групповое, индивидуальное.	Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический.			
Психологическая подготовка.	Коллективно-групповое, индивидуальное.	Словесный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.			
Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Групповое, индивидуальное.	Репродуктивный, практический.	Памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал.	Спортивные снаряды и оборудование, Снаряжение для прохождения дистанции или маршрута. Снаряжения для разбивки бивака, лагеря.	Сдача нормативов, Участие в соревнованиях, форумах, слетах.
Общая и специальная физическая подготовка.					
Строение и функции организма человека и влияния ФУ	Коллективно-групповое.	Словесный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы,	Медицинское оборудование и инвентарь для оказания ПМП, компьютер, мультимедийный проектор, и др. Медицинское обеспечение: весы, ростомер, сантиметровая	Тестирование.
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	Коллективно-групповое, индивидуальное.	Наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, практический.			

тренировках.			компьютерные программные средства и др. Дневник самоконтроля.	лента и др.	
Общая физическая подготовка.	Индивидуально-фронтальное.	Репродуктивный, практический.	Памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал.	Туристское снаряжение для походов, занятий. Спортивные снаряды и оборудование, компьютер, мультимедийный проектор, и др.	Сдача нормативов,
Специальная физическая подготовка.	Индивидуально-фронтальное.	Репродуктивный, практический.			

6. Оценочные материалы.

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1.	Входное тестирование	Тестовые задания. Сдача нормативов	Задание выполнено самостоятельно, с ошибками, с помощью педагога Согласно таблице нормативов	Высокий уровень - задание выполнено самостоятельно, без ошибок. Средний уровень - задание выполнено самостоятельно с 1-2 ошибками, или с помощью педагога без ошибок . Низкий уровень - Задание выполнено самостоятельно, с ошибками (более 4), или выполнено только с помощью педагога. От 1 до 5 баллов, где 5 максимальное количество
2.	Основы туристских знаний.	Тестирование, контрольный опрос	Теоретические знания. Владение специальной терминологией по тематике программы.	От 1 до 10 баллов, где 0-3 балла - низкий уровень освоения программы; 4-7 балла - средний уровень освоения программы; 8-10 баллов - высокий уровень освоения программы
3.	Краеведение.	Тестирование	Соответствие теоретических знаний программным требованиям.	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Собеседование, тестирование	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии. Расширение кругозора в различных областях знаний. Способность	
			Осмысленность и правильность использования специальной терминологии. Расширение кругозора в различных областях знаний. Способность	

			передавать знания сверстникам.	
5.	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов	Согласно таблице нормативов	От 1 до 5 баллов, где 5 максимальное количество
6.	Топография и ориентирование.	Тестовые задания. Участие в соревнованиях	Задание выполнено самостоятельно, с ошибками, с помощью педагога.	Высокий уровень - задание выполнено самостоятельно, без ошибок. Средний уровень - задание выполнено самостоятельно с 1-2 ошибками, или с помощью педагога без ошибок . Низкий уровень - Задание выполнено самостоятельно, с ошибками (более 4), или выполнено только с помощью педагога. Успешность участия: участник стартовал, но был снят с соревнований за неправильное выполнение технических приемов или превышение КВ; Участник успешно финишировал; Участник вошел в тройку лидеров.
7.	Основы туристской подготовки.	Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Участие в соревнованиях	Способность оценивать себя адекватно реальным знаниям Результативность участия в соревнованиях.	От 1 до 5 баллов, где 5 максимальное количество Успешность участия: участник стартовал, но был снят с соревнований за неправильное выполнение

				технических приемов или превышение КВ; Участник успешно финишировал; Участник вошел в тройку лидеров.
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов	Согласно таблице нормативов	От 1 до 5 баллов, где 5 максимальное количество
9.	Промежуточная аттестация	Карта индивидуальных достижений. Тестовые задания. Сдача нормативов.	Согласно Индивидуальной карточки учёта результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе. Задание выполнено самостоятельно, с ошибками, с помощью педагога Согласно таблице нормативов	Уровень достижений, качество, результативность в течение года. Высокий уровень - задание выполнено самостоятельно, без ошибок. Средний уровень - задание выполнено самостоятельно с 1-2 ошибками, или с помощью педагога без ошибок . Низкий уровень - Задание выполнено самостоятельно, с ошибками (более 4), или выполнено только с помощью педагога. От 1 до 5 баллов, где 5 максимальное количество

Следует отметить, что при подведении итогов у учащихся в каждом разделе необходимо учитывать индивидуальные, особенности детей (уровень спортивной подготовки, физического развития и т.д.)

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями учащихся. Родительские собрания проводятся три раза в год.

Индивидуальные беседы с родителями на протяжении всего учебного года по мере необходимости, а так же при обращении родителей к педагогу по интересующему вопросу.

Условия реализации программы

В данной программе используются доступные методики, дидактические и методические разработки педагога дополнительного образования и авторов, упомянутых в списке литературы, инструкции по безопасности, карты спортивные, физические, туристские атласы, схемы, наглядные пособия для педагогов и учащихся, аудио-, видео- средства как типовые, раздаточные материалы.

Формы аттестации.

В начале года проводится входное тестирование.

В самом начале обучения или последующие года, для того чтобы определить степень владения необходимыми (базовыми) знаниями и умениями для изучения предлагаемой дисциплины, т.е. входное тестирование позволяет выявить готовность к усвоению новых знаний у учащихся. С помощью входного тестирования также определяют степень владения новым материалом до начала его изучения. Использование данного тестирования связано с повышением эффективности учебного процесса, т.к. анализ его результатов помогает педагогу выбрать правильную обучающую стратегию в обучении на новом этапе.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма. Для учащихся первого и второго года также применяются методики тестирования мыслительных процессов, результатом которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводятся опросы и собеседования, ведутся карточки учёта индивидуальных результатов обучения по дополнительной образовательной программе, предлагается детям провести самооценку своих знаний и умений. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Формы аттестации по отдельным разделам программы.

№ п/п	Название раздела, темы	Формы аттестации / контроля
10.	Основы туристских знаний.	Тестирование, контрольный опрос
11.	Краеведение.	Тестирование
12.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Собеседование, тестирование

13.	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
14.	Топография и ориентирование.	Тестовые задания, участие в соревнованиях
15.	Основы туристской подготовки.	Самооценка обучающихся своих знаний и умений, участие в соревнованиях
16.	Общая и специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
17.	Промежуточная аттестация	Карта индивидуальных достижений, тестовые задания и сдача нормативов

Для оценки уровня освоения программы в конце учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи тестовых заданий и сдачи нормативов, а также учитывается Карта индивидуальных достижений учащегося.

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.

7. Материально-техническое обеспечение

Перечень туристского снаряжения и оборудования при проведении занятий, тренировок, соревнований и организации походов по программе «Спортивный туризм» в природной среде и в закрытых помещениях (классах, спортивном зале, и др.)

Оборудование: столы, стулья, гимнастические стенки, скамейки, маты, бревно, доски с зацепами, искусственные кочки, зацепы с болтами и шайбами, стойки, призмы, компостеры, мячи, гантели различного веса, скакалки, обручи. Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, проектор, ноутбук. Медицинское обеспечение: весы, ростомер, сантиметровая лента и др.

1. Специальное снаряжение:

- веревки страховочные (Ø не менее 10 мм); веревки для вязания узлов (Ø 6 мм);
- секундомер;
- карабины муфтованные;
- блоки и полиспасты;
- средства для промежуточных точек страховки;
- опорные петли;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- зажимы, средства для подъема, спуска по веревке;
- палатки;
- ремнабор;
- аптечка;
- фонарик;
- газовая горелка (с газовыми баллончиками);
- набор котелков;
- костровое оборудование;
- тенты от дождя, и др.

2. Личное снаряжение:

- индивидуальная страховочная система, перчатки (рукавицы);
- спусковое устройство «восьмерка», зажим (жумар);
- карабины;
- каска;
- спальный мешок;
- коврик туристский;
- компас;
- дневник для самонаблюдения;
- рюкзак;
- комплект лыжного снаряжения;
- кроссовки, спортивная одежда по сезону (летом - закрывающая все тело спортсмена от запястий до икр, зимой - спортивный лыжный костюм, шапка, перчатки).

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

8. Список литературы

Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Статья 39 Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650; 2019, N 30, ст. 4134) и постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295; 2004, N 8, ст. 663; N 47, ст. 4666; 2005, N 39, ст. 3953)
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями от 04.06.2018 N 147-ФЗ.
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».
7. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».
9. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
11. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013> (дата просмотра 08.04.2021)
12. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
13. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
14. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Интернет-ресурсы

1. Адамова Т. П. Внедрение занятий туризма в учебный процесс // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2017. - Т. 25. - С. 3-4. - URL: <http://e-koncept.ru/2017/770477.htm>.
2. Видео - занятия https://mducekt.mskobr.ru/materialy_dlya_distancionnogo_i_e_lektronnogo_obucheniya/videozanyatiya_po_turizmu/
3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. <http://www.myshared.ru/slide/277913>
4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. <https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/vlijanie-zanjatij-fizicheskoi-kulturoj-na-organizm-cheloveka.html>, <https://ppt-online.org/70878>
5. Выполнение контрольных нормативов. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/16/usloviya-sorevnovaniy-v-distipline-distantsiya>
6. Дроздова Е. В. Методы диагностики физического состояния младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2013. - № 8 (август). - С. 1-5. - URL: <http://e-koncept.ru/2013/13155.htm>.
7. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. <http://zemljaki.mybb.ru/viewtopic.php?id=490>
8. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. <http://www.gorodetsnavolge.ru/ru/o-proshlom-i/9-istoriya-so-dnya-osnovaniya/5-gorodets-kupecheskij.html>

9. Строение и функции организма человека и влияния ФУ. <https://ppt-online.org/34755>

10. Техника спортивного туризма. Узлы. Работа с веревкой. <https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html>

11. Узлы. Работа с веревкой. <https://www.youtube.com/watch?v=CP3wLBusTxA>

12. Узлы. Работа с веревкой. <https://denisanikin.ru/88-uzly-dlya-turizma>

13. Узлы. Работа с веревкой. <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vyazhem-turisticheskie-uzli-1764366.html>

14. Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка. <http://yuntur58.ru/nt/str/mnogoborie.htm>

15. Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка. <https://doc4web.ru/fizkultura/turistskaya-tehnika-strahovki.html>

16. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. <http://kamatravel.ru/blog/gorodets-starinnyy-gorodok-na-volge/>

17. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. <https://kudarf.ru/pfo/nizhegorodskaya-oblast/gorodec-dostoprimechatelnosti.html>

Список литературы для учащихся и родителей

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.-115 с.

2. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.-189 с.

3. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М., 2019.- 203 с.

4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. - М.: ФЦДЮТиК, 2018.-169 с.

5. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918- 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.-128 с.

6. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.): монография. - ЦНПРО, 2013.-11 с.

7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.-156 с.

8. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.- метод, пособие. - М.: Советский спорт, 2011.-138 с.

9. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.- метод, пособие. - М.: ЦНПРО, 2014.-169 с.

10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994.

11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011.-205 с.

12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря : учебно-методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.-213 с.

13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности» : методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2010.-199 с.

14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2004.-175 с.

15. Озеров А.Г. История и методика краеведения. - М.: Юный краевед, 2015.-75 с.

16. Озеров А.Г. Этнография и краеведение - организация и проведение практических исследований. - М.: Юный краевед, 2014.
17. Уское А.С. Практика туристских путешествий : учеб, пособие по туризму и краеведению. - СПб.: Геос, 1999.-123 с.
18. Шмидт С.О. Краеведение и документальные памятники. - Тверь,1992.-103 с
19. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - 2-е персраб., доп. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
20. Энциклопедия туриста / гл. ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
21. Литература о туризме и путешествиях.
http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html

Список литературы, используемой педагогом в работе

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 123 с.
2. Бардин К.Б. Азбука туризма. - М., 2002.-205 с.
3. Безотечество К.И. Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «технологии физкультурноспортивной деятельности». - Томск: Издательство ТГПУ, 2012. - 111 с.
4. Благово В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму. Итоговая научно-практическая конференция национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2015. - 99 с.
5. Воронин Д.М., Е.Г. Воронина Методика использования циклических физических упражнений в оздоровительной физической культуре. Материалы III Международной научно-практической конференции «Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации». - 2017. -167 с.
6. Воронин Д.М. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательных организациях. Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Тула: 2016. -59 с.
7. Воронина Е.Г. Современные здоровьесберегающие технологии. 2017.
8. Дедков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для детей с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. - СПб: ГУИТМО, 2008. – 212 с.
9. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.-194 с.
10. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004. – 125 с.
11. Егоров А. В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья.- М., 2016. - 175 с.

12. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб.пособие. - М.: Дашков и К., 2015.-211 с.
13. Кизиляева Е. Ю. Влияние туристской деятельности школьников на учебный процесс. Теория и практика образования в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. - СПб.: Реноме, 2012.-89 с.
14. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб.пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 208 с.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Сов.спорт, 2008. – 178 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - М.: Издательство «Физкультура и спорт». - 1991.
17. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. – 115 с.
18. Седых Н.Н. Корректирующая гимнастика для детей с ослабленным здоровьем. - 2011. – 114 с.
19. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М., 2018.-187 с.
20. Чичикин В.Т. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учеб.-метод. пособие. - Н. Новгород: Нижегород. гуманит. Центр, 2004. – 75 с.

Приложения

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март			апрель			май			Июнь-август	Всего недель/ часов						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	36	37-52			
1 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Дулова Ольга Владимировна

Учебно-тематическое планирование

№ недели	Месяц	№ занятия	Число	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов
1	сентябрь	1		Туристские путешествия, история развития туризма в России.	Теоретическая.	2
		2		Воспитательная роль туризма.	Комбинированная.	2
		3		Личное и групповое туристское снаряжение.	Комбинированная.	2
2		4		Личное и групповое туристское снаряжение.	Комбинированная.	2
		5		Личное и групповое туристское снаряжение.	Практическая.	2
3		6		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированная.	2
		7		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Комбинированная.	2
		8		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Практическая.	2
4		9		Подготовка к походу, путешествию.	Комбинированная.	2
		10		Подготовка к походу, путешествию.	Комбинированная.	2
		11		Питание в туристском походе.	Комбинированная.	2
		12		Туристские должности в походе.	Комбинированная.	2
5		13		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		14		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Комбинированная.	2
		15		Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Комбинированная.	2
6	октябрь	16		Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	Комбинированная.	2
		17		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		18		Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	Комбинированная.	2
7		19		Родной край, его природные особенности, история, известные земляки,	Комбинированная.	2
		20		Родной край, его природные особенности, история,	Комбинированная.	2

			известные земляки,		
		21	Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
8		22	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Комбинированная.	2
		23	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Комбинированная.	2
		24	Общественно-полезная работа, охрана природы и памятников культуры.	Комбинированная.	2
		25	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Комбинированная.	2
9		26	Походная медицинская аптечка.	Комбинированная.	2
		27	Основные приемы оказания первой помощи.	Комбинированная.	2
		28	Приемы транспортировки пострадавшего.	Комбинированная.	2
10		29	Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		30	Строение и функции организма человека и влияния ФУ. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Комбинированная.	2
		31	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Практическая.	2
11	ноябрь	32	Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
		33	Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		34	Понятие о топографической и спортивной карте.	Комбинированная.	2
12		35	Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		36	Понятие о топографической и спортивной карте.	Комбинированная.	2
13		37	Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		38	Условные знаки.	Комбинированная.	2
		39	Ориентирование по горизонту, азимут.	Комбинированная.	2
14	к а б	40	Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2

15		41		Техника спортивного туризма.	Комбинированная.	2
		42		Условные знаки.	Практическая.	2
		43		Техника спортивного туризма.	Комбинированная.	2
		44		Компас. Работа с компасом.	Комбинированная.	2
		45		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
16		46		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		47		Условные знаки.	Практическая.	2
		48		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
17		49		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
		50		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		51		Измерение расстояний.	Комбинированная.	2
18		52		Способы ориентирования.	Комбинированная.	2
		53		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		54		Способы ориентирования.	Комбинированная.	2
19	30.12.2020-08.01.2021 каникулы					
20		55		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		56		Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Комбинированная.	2
21	январь	57		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
		58		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		59		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
22		60		Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.	Комбинированная.	2
		61		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		62		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
23	ф е	63		Узлы. Работа с веревкой.	Комбинированная.	2

		64		Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	Комбинированная.	2
		65		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
24		66		Узлы. Работа с веревкой.	Практическая.	2
		67		Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	Комбинированная.	2
		68		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
25		69		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		70		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
		71		Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	Комбинированная.	2
26		72		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		73		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
27		74		Узлы. Работа с веревкой.	Практическая.	2
		75		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		76		Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение, страховка и самостраховка.	Комбинированная.	2
28		77		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
		78		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		79		Узлы. Работа с веревкой.	Практическая.	2
29		80		Тактика спортивного туризма.	Комбинированная.	2
		81		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		82		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
30		83		Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Комбинированная.	2
		84		Тактика спортивного туризма.	Комбинированная.	2
		85		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
31	апрель	86		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		87		Узлы. Работа с веревкой.	Практическая.	2

		88		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
32		89		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
		90		Тактика спортивного туризма.	Практическая.	2
		91		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
		92		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
33		93		Психологическая подготовка.	Комбинированная.	2
		94		Компас. Работа с компасом.	Практическая.	2
		95		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
34		96		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		97		Психологическая подготовка.	Комбинированная.	2
		98		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
35	май	99		Общая физическая подготовка.	Практическая.	2
36		100		Техника спортивного туризма.	Практическая.	2
		101		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
		102		Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.	Практическая.	2
37		103		Специальная физическая подготовка.	Практическая.	2
		104		Психологическая подготовка.	Практическая.	2
		105		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Практическая.	2
38		106		Специальная физическая подготовка.	Тестирование. Подведение итогов.	2
		107		Промежуточная аттестация.	Тестирование. Анализ результатов.	2
		108		Промежуточная аттестация.	Итоговое мероприятие с выполнением туристских заданий. Подведение итогов.	2

Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И.Герцена)

Цель: определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

Ход проведения.

Обучающимся предлагаются следующие вопросы. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

- а) физическая сила и выносливость;
 - б) умственная работоспособность;
 - в) сила воли;
 - г) выдержка, терпение, упорство;
 - д) ум, сообразительность;
 - е) память;
 - ж) объем знаний;
 - з) внимание и наблюдательность;
 - и) критичность и доказательность мышления;
 - к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);
 - л) умение планировать работу;
 - м) умение организовать свой труд (организованность);
 - н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
 - о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
 - п) чуткость и отзывчивость к людям;
 - р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
 - с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
 - т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
 - у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.
2. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?
 3. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к спорту, танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?
 4. Над какими из них ты сейчас работаешь?
 5. Что бы ты хотел пожелать себе на будущее?

Обработка полученных данных: полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

Фамилия, имя обучающегося	Качества личности					
	Физическая сила и выносливость	Память	Сила воли	Целеустремленность	Организованность	И т.д.
Андреев Миша	+	+	+	+	+	
Баранов Саша	+	+	-	-	-	

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого ребенка, о самооценке воспитанников, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии.

Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания обучающихся.

Приложение 4

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень – ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период.	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка ребенка				

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$.	5	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием.	1	Контрольное задание
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога.	5	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений.	10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	

3. Общеучебные умения и навыки ребёнка

3.1. Учебно-интеллектуальные умения:

3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ работы, наблюдение
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ заданной работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	

3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)		Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно-коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение, беседа
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1.	10	

Количество набранных баллов соответствует уровню:

210-155 высокий уровень

154-90 средний уровень

89-0 низкий уровень

Приложение 5

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения ребенка по
дополнительной образовательной программе**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст ребенка _____

Название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики							
	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения	
	Конец 1 полугодия	Конец уч.года	Конец 1 полугодия	Конец уч.года	Конец 1 полугодия	Конец уч.года	Конец 1 полугодия	Конец уч.года
1. Теоретическая подготовка ребенка								
<i>1.1 Теоретические знания:</i>								
Основы туристских знаний.								
Краеведение.								
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.								
Топография и ориентирование.								
Основы туристской подготовки.								
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>								
2. Практическая подготовка ребенка								
<i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</i>								
Основы туристских знаний.								
Краеведение.								
Основы гигиены и первая доврачебная помощь.								
Общая физическая подготовка.								
Топография и ориентирование.								
Основы туристской подготовки.								
Общая и специальная физическая подготовка.								

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.									
2.3. Творческие навыки.									
3. Общеучебные умения и навыки ребенка									
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:									
а) подбирать и анализировать специальную литературу;									
б) пользоваться компьютерными источниками информации;									
в) осуществлять учебно-исследовательскую работу									
3.2. Учебно-коммуникативные умения:									
а) слушать и слышать педагога									
б) выступать перед аудиторией									
в) вести полемику, участвовать в дискуссии									
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:									
а) умение организовать свое рабочее (учебное) место;									
б) навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;									
в) умение аккуратно выполнять работу									
4. Предметные достижения учащегося:									
4.1. На уровне детского объединения									
4.2. На уровне образовательного учреждения									
4.3. На уровне района, города									
4.4. На всероссийском, международном уровне									

Индивидуальная карточка учета динамики личностного развития ребенка
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст ребенка _____

Название детского объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики							
	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
<i>1. Организационно-волевые качества</i>								
1. Терпение								
2. Воля								
3. Самоконтроль								
<i>2. Ориентационные качества</i>								
1. Самооценка								
2. Интерес к занятиям в детском объединении								
<i>3. Поведенческие качества</i>								
1. Конфликтность								
2. Типсотрудничества								
<i>4. Личностные достижения обучающегося</i> (Этот блок вводится в карточку по усмотрению педагога для того, чтобы отметить особые успехи ребенка в осознанной работе над изменением личностных качеств)								

Схема самооценки учебных достижений воспитанника

Тема, раздел	Что мною изучено, сделано, усвоено?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?
Основы туристской подготовки.			
Соревнования по спортивному туризму. Регламент. Правила.			
Узлы. Работа с веревкой.			
Техника безопасности в спортивном туризме, сопровождение,			

страховка и самостраховка.			
Техника спортивного туризма.			
Тактика спортивного туризма.			
Психологическая подготовка.			
Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях, форумах, слетах.			

Приложение 8

Учет динамики личностных качеств развития учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень - терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень - на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень - менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень - волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень - чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень - волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень - ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень - периодически контролирует	5-7 баллов

		себя сам	
		в) низкий уровень - ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень - нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень - заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень - завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень - постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень - периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень - продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень - периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень - инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень - участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень - избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Используемые методы диагностики:

организационно-волевые качества - наблюдение;

ориентационные качества - анкетирование, тестирование;

поведенческие качества - тестирование, наблюдение, метод незаконченного предложения.

Количество набранных баллов соответствует уровню:

70-56 высокий уровень

55-35 средний уровень

34-0 низкий уровень

Приложение 9

Определение развития физических качеств

Для определения развития физических качеств у учащихся используется нормативы (Таблица 1), определяющие развитие физических качеств:

1. подтягивание, вис на перекладине - определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
2. прыжок в длину с места - определение динамической силы;
3. подъем туловища - определение скоростно-силовой выносливости;
4. наклон, вперед сидя - определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
5. челночный бег 3*10м - определение быстроты и ловкости;
6. бег на 60м - определение общей выносливости;

Результаты диагностики фиксируются в индивидуальном протоколе тестирования физической подготовленности (Таблица 2).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для входящего тестирования 1 года обучения

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 1 км (не более 6мин.50 с.)	Бег 1 км (не более 7мин.10 с.)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Показатели физической подготовленности учащихся

Таблица 2

№	ФИО учащегося	Гибкость см	Прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Отжимания, кол-во раз	Вис на перекладине, с.	Подъем туловища за 30 с.	Подтягивание, кол-во раз	Челночный бег 3*10 м	Бег на 60 м

Таблица 3

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) <i>Мальчики/юноши</i>											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м, сек.	6,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
Челночный бег 3×10 м, сек.	10,5	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7
Прыжок в длину с места, см	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225
Подтягивание, кол-во раз	2	3	4	4	5	6	7	8	8	9	10
Подъем туловища за 30 сек.	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Наклон вперед, см	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11
Бег на 1000 м, сек.	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209

Средние показатели уровня физической подготовленности детей школьного возраста (по Ю.Н. Вавилову, дополненные) <i>Девочки/девушки</i>											
Контрольные упражнения (тесты)	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Бег на 30 м, сек.	6,8	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3
2. Челночный бег 3×10 м, сек.	11,0	10,5	10,0	9,8	9,5	9,4	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
3. Прыжок в длину с места, см	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180
4. Подтягивание в висе лежа	6	8	9	9	12	13	13	-	-	-	-
5. Отжимание в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	-	-	14	15	15	16
6. Подъем туловища за 30 сек.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
7. Наклон вперед, см	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13
8. Бег на 1000 м, сек.	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262

Методика Ю.Н. Вавилова

Для получения более точной информации об индивидуальном уровне физической подготовленности каждого школьника, его определения и оценки можно использовать методику, предложенную в свое время профессором Ю.Н. Вавиловым, в соответствии с которой, чтобы выявить индивидуальный уровень физической подготовленности каждого ученика, необходимо:

- 1) найти в таблице средний показатель в каждом виде контрольного упражнения для соответствующего возраста и пола (см. табл. 3-4);
- 2) вычислить индивидуальный уровень физической подготовленности (ИУФП) по каждому тесту по следующей формуле:

ИУФП = (результат - средний показатель по таблице) : средний показатель по таблице;
ИУФП в беге на 1000 м рассчитывается иначе.

ИУФП в беге на 1000 м = (средний показатель по таблице - результат) : средний показатель;

- 3) рассчитать общий уровень физической подготовленности по формуле:

ОУФП = (Б + ЧБ + Пр + П + ПТ + Н + БВ) : 7,

где Б - бег на 30 м,

- ЧБ - челночный бег 3×10 м,
 Пр - прыжок в длину с места,
 П - подтягивание на перекладине,
 ПТ - подъем туловища за 30 сек.,
 Н - наклон вперед в положении сидя,
 БВ - бег на 1000 м;

4) найти в табл. 5 оценку индивидуального уровня физической подготовленности;

Таблица 5

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности	
Значение ОУФП	Оценка
0,61 и выше	Великолепно
От 0,21 до 0,60	Отлично
От - 0,20 до 0,20	Хорошо
От - 0,60 до - 0,21	Удовлетворительно
От - 1,00 до - 0,61	Неудовлетворительно
От -1,01 и ниже	Зона риска

Приложение 10

Оценка общей физической подготовленности

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий и четвертый года обучения	
I.	Развитие выносливости.						
Продолжительный бег с переходом на ходьбу.		Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130-150 раз		150-180 рад		180-200 раз	
Контрольные нормативы по уровням.							
5.	6-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м
6.	Кросс	2000 м		2000 м	3000 м	2000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин

7.	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом.	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 км. Челночный бег на подъеме и спуске.			
II.	Развитие скоростных качеств	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.					
Игры на развитие быстроты		«Эстафета с мячом», «Подхвати палку»	« Гонка мячей», Минное поле», «Возьми кегли», « Меж двух огней»,	«Эстафеты футболистов»			
Контрольные нормативы по уровням:							
		девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) бег 60 м/сек	низкий	11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0
	средний	10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2
	высокий	10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4
б) прыжки в длину (м)	низкий	2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30
	средний	2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80
	высокий	3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30
в) прыжки со скакалкой (за 20 сек)_	низкий	46	40	56	50	66	60
	средний	48	42	58	52	68	62
	высокий	50	44	60	54	70	64
г) бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с)(число шагов)	низкий			20	21	20	22
	средний			21	22	21	23
	высокий			22	23	22	24
д) специальные скоростные качества	Туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов. Работа со специальным туристским снаряжением)						
III.	Развитие силы.	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
Игры на развитие силы.		Эстафеты. Игры: "Точка", "Турнир атлетов", "Борьба ногами", "Туристическое регби".	Эстафеты с лазанием по канату: "Бой петухов", "Борьба всадников", "Силачи".	"Сильная схватка", "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната", "Бой на переправе".			
Контрольные нормативы по уровням:							
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	Юноши
Подтягивание (мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	низкий	22	6	18	9	30	14
	средний	24	7	20	10	32	15

	высокий 26	8	22	11	34	16
Приседания на одной ноге (девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. контрольные упражнения. Лазание по альпинистской верёвке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью но (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5
IV.	Развитие ловкости.	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения па гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.				
Игры на развитие ловкости.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.					
	"Тоннель", "Сквозь обруч", "Удержи равновесие"		"Переправа", "Через скакалку", "Гонка обручей всей командой", "Вездеход", "Живая змейка", "Перестрелка".			
Контрольные нормативы на ловкость уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину с места (м)	низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75
	средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг- ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.					
Специальные контрольные нормативы по уровням						
а) Вязка 6 – ти узлов на время (без	низкий	1,10 мин	1,05		1,0	

страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий	средний	1,05 мин	1,0	0,55		
	высокий	1,0 мин	0,55	0,51		
б) Бухтование верёвки 50 м (мин)	низкий	1,45	1,40	1,35		
	средний	1,40	1,35	1,30		
	высокий	1,35	1,30	1,25		
V. Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами.					
Игры на развитие гибкости	«Мостик» и «Кошка» «Придумай сам»	«Гимнастический марафон» «Перекаати поле»	«Салки с прыжками через коня», «Кувырки и перекааты»			
Контрольные нормативы на гибкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперёд из положения сидя.	низкий 5 см	2 см	7 см	3 см	7 см	4 см
	средний 10 см	8 см	14 см	9 см	14 см	10 см
	высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Махи ногами вперёд из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130□, хорошо – 120□, удовлетворительно – 110□, плохо – 90□					
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъёмы различной крутизны.					
Специальные контрольные упражнения	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

Приложение 11

Методические рекомендации по организации технических этапов

Этап "Подъем по склону с использованием перил".

Этап оборудуется на склоне. Сложность этапа зависит от характера склона (скальный, осыпной, травянистый и т.п.), расстояния и крутизны. Как правило, судьи маркировкой обозначают коридор, по которому должен двигаться участник, а так же начало и конец этапа. Участок, ограниченный маркировкой, считается опасным. Задача участников: подняться вверх по склону в соответствии с правилами и условиями соревнований.

Этап "Спуск по склону с использованием перил".

Этап оборудуется аналогично предыдущему, и проходится в соответствии с правилами и условиями соревнований. По условиям спуск может быть: спортивным

способом с самостраховкой или с использованием спускового устройства (дюльфером).

Этап "Траверс склона с использованием перил".

Чаще всего на этапе обозначается его начало и конец. Вдоль склона через промежуточные точки опоры натянуты горизонтальные перила. Задача участников: двигаться вдоль склона (траверсом) с самостраховкой к горизонтальным перилам. Самостраховка осуществляется с помощью "усов" страховочной системы участников. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин "уса" самостраховки. Перестёжка должна производиться без потери самостраховки. То есть участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным "усом" самостраховки к следующему участку перил, затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

Этап "Переправа по бревну с использованием перил".

Начало и конец опасной зоны отмечается маркировкой на бревне и перилах. Перила натягиваются примерно на уровне груди участников. Задача спортсменов - преодолеть бревно с самостраховкой к перилам. Самостраховка осуществляется с помощью "уса" страховочной системы участников.

Этап "Переправа по верёвке с перилами (параллельные верёвки)".

Параллельные перила натягиваются через овраг или реку. На берегах маркируются границы опасного участка, в пределах которого участник должен находиться на самостраховке. Задача участников - преодолеть переправу, двигаясь по нижней верёвке ногами и с опорой на верхние страховочные перила с самостраховкой к ним. Самостраховка осуществляется с помощью "уса" страховочной системы участников, который карабином пристёгивается к верхним страховочным перилам. Участники должны двигаться по переправе боком приставными шагами, держась за верхние страховочные перила двумя руками, между руками продвигая карабин, с помощью которого осуществляется самостраховка.

Этап "Навесная переправа через реку (овраг)".

На исходном и целевом берегах маркировкой обозначается опасная зона. На опорах через препятствие натягиваются двойные перила. Порядок пристёжки: участник "усом" самостраховки пристёгивается к двойным перилам, а затем в них же встёгивает беседочный карабин. Движение осуществляется головой вперёд, за счёт перебирания рук по перилам.

Навесная переправа может быть заявлена как крутонаклонная, если её угол наклона более 200 градусов.

Приложение 12

Возможные вопросы для промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спортивный туризм»

- меры безопасности во время учебных занятий и соревнований;
- личное и групповое снаряжение;
- личная гигиена туриста;
- питьевой режим в походе;
- правила укладки рюкзака;
- обязанности в походной группе;
- виды костров и их применение;
- условные топографические знаки;
- стороны горизонта;
- понятия – масштаб, план, карта;
- виды ориентирования;
- правила работы с компасом;
- оборудование дистанции по спортивному ориентированию;
- название туристских узлов и их применение;
- флора и фауна родного края;
- содержание походной аптечки;
- основы первой помощи;
- правила поведения в экстремальных ситуациях;
- правила безопасного прохождения этапов дистанций;
- правила соревнований по спортивному туризму и ориентированию для участников.

**Возможные практические задания
для промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Спортивный туризм»**

- ремонт и подгонка снаряжения;
- навыки пользования личным и групповым снаряжением;
- планировка и организация бивака на местности;
- разжигание костра, установка палатки, укладка рюкзака, составление меню;
- построение, перестроение для движения туристской группы;
- ориентирование по природным признакам;
- спортивное ориентирование бегом и на лыжах, спортивный лабиринт;
- работа с компасом;
- выполнение краеведческих заданий;
- прохождение этапов дистанций по разметке и маркировке (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа маятником, заболоченный участок - кочки, жерди);
- вязание узлов.

Материалы для проведения контроля
Топография и ориентирование

Примерные контрольные вопросы для учащихся

1. Назовите основные термины и понятия, применяемы в топографии и ориентировании?
 2. Военные карты, их назначение?
 3. Назовите наиболее применяемые карты в метрических мерах?
 4. Какими способами можно определить масштаб карты?
 5. Что такое «азимут»?
 6. Назовите способы определения азимута по компасу?
 7. Назовите способы нанесения объекта на карту?
 8. Назовите простейшие способы определения дальности?
 9. Что «угловые величины»?
 10. Назовите способы ориентирования по звукам?
 11. Компас системы Андрианова. Устройство, характеристика?
 12. Артиллерийский компас. Устройство, характеристика?
 13. Назовите алгоритм ориентирования по солнцу и часам?
 14. Назовите основные особенности ориентирования по небесным светилам? Критерии оценки знаний:
- «5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 100 - 90 %;
- «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 80 % от общего количества;
- «3» - соответствует работа, содержащая 50 – 70 % правильных ответов
- «2» - соответствует работа, содержащая менее 40% правильных ответов

Примерные практические задания для учащихся

1. Определите своё местонахождение на местности и отметьте точкой на карте.
2. Определите азимут на местности по компасу.
3. Определите на местности заданный азимут.
4. Определите азимут на карте транспортиром.
5. Выполните измерение расстояния между ориентирами.
6. Определите расстояние до объекта одним из способов.

Тесты

Часть А. Общие понятия о местности

1. Местность характеризуется:
 - а) формой и размерами, пространственным размещением, неровностями земной поверхности;
 - б) количественным, качественным составом расположенных на ней объектов;
 - в) **все выше указанное.**

2. «Рельеф местности» - это

а) ...совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней, природные происхождения на ней;

б) **...совокупность неровностей земной поверхности;**

в) ...совокупность неровностей земной поверхности, количество и качество объектов на ней.

3. «Местными предметами» - называются...

а) рельеф местности;

б) рельеф местности и расположенные на ней объекты природного происхождения ; в) **расположенные на ней объекты природного происхождения и созданные человеком.**

4. Топографические элементы местности по признакам и значению подразделяются: а) рельеф, почвенно-грунтовый и растительный покров, гидрография;

б) пункты, дорожная сеть;

в) промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты;

г) **все выше указанное.**

5. В тактическом отношении местность обычно подразделяют на..

а) по степени ее закрытости возвышениями рельефа и местными предметами затрудняющими просматривание местности;

б) по степени пересеченности и изрезанности ее препятствиями, ограничивающими свободу передвижения и маневра войск

в) **все выше указанное.**

Часть Б. Рельеф местности

1. Неровности рельефа местности бывают:

а) менее значительные по размерам неровности земной поверхности;

б) крупные формы поверхности суши, занимающие сравнительно обширные географические районы;

в) **все выше указанное.**

2. К формам рельефа относится:

а) **гора, котловина, хребет, лощина, седловина;**

б) гора, хребет, котловина, водоемы, лощины; в) гора, хребет, котловина, водоемы, лощины , седловины , ущелья ;

3. К тактическим свойствам скатов относится:

а) крутизна, возвышение, спуск;

б) **крутизна, высота, протяженность, направление, заложение;**

в) крутизна, высота, протяженность, заложение;

4. Классификация местности по характеру рельефа бывает:

а) равнинная, холмистая;

б) равнинная, горная;

в) **равнинная, горная, холмистая.**

Часть В. Почвенно - грунтовый покров

1. Почвенно - грунтового покрова или грунт - это..

а) **название верхнего слоя земной поверхности, с которым непосредственно соприкасается человек в своей повседневной хозяйственно-строительной деятельности;**

б) название верхнего слоя земной поверхности которая изменяется в зависимости от природных условий

в) поверхность земли формируемая не зависимо от деятельности человека.

2. К признакам грунтов относится:

а) физическое состояние;

б) **механические свойства, физическое состояние, отношение к воде;**

в) механические свойства, физическое состояние, отношение к воде, горному рельефу.

3. По физическому состоянию грунты подразделяются.

а) твердые;

б) твердые, сыпучие;

в) **твердые, рыхлые.**

4. К пустынно-степной местности относятся:

а) **сухие пустыни, полупустыни, степи;**

б) пустыни, сухие пустыни;

в) пустыни, сухие пустыни, полупустыни и степи.

5. Определение «болотистой местности:

а) **относятся участки земной поверхности, почти сплошь или в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами;**

б) относятся участки земной поверхности, в значительной своей части занятые избыточно увлажненными почвами ;

в) относятся участки земной поверхности, сплошь занятые избыточно увлажненными почвами.

6. Болотистую местность подразделяют на:

а) **на собственно болота и заболоченные земли;**

б) болота, заболоченные участки и заболоченные земли;

в) на болота и заболоченные земли, увлажненные участки со слоем торфа более 30 см.

7.

По условиям водного питания болотистую местность подразделяют:

а) низинные; верховые

б) переходные; низменные

в) низинные, верховые и переходные болота.

Часть Г. Леса

1. Определение «леса» -

а) **большая площадь земли, заросшая деревьями.**

б) площадь земли, заросшая деревьями.

- в) земля заросшая деревьями.
- 2. Леса по форме различают на...
 - а) одноярусные;
 - б) одноярусные и многоярусные;**
 - в) одноярусные, двухярусные, трехярусные.
- 3. По густоте и сомкнутости крон леса разделяют:
 - а) сплошной, густой, очень густой;
 - б) сплошной, густой, очень густой, редкий;
 - в) сплошной, густой, очень густой, редкий, редколесье.**
- 4. По возрасту леса разделяют на:
 - а) молодой;
 - б) молодой, жердневый, средневозрастной;
 - в) молодой или жердневый, средневозрастной, спелый**
- 5. По породе деревьев леса разделяют:
 - а) лиственные;
 - б) хвойные, смешанные;
 - в) лиственные, хвойные, смешанные.**

Часть Д. Дороги и населенные пункты

- 1. Классификация дорог:
 - а) автострады, шоссе, усовершенствованные шоссе;
 - б) автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги;
 - в) автострады, шоссе, грунтовые усовершенствованные шоссе и грунтовые дороги, полевые и лесные дороги, караванные пути и вьючные тропы, пешеходные тропы, зимние дороги, дороги с деревянным покрытием.**
- 2. Населенные пункты классифицируются на :
 - а) города;
 - б) города, поселки;**
 - в) города, поселки, поселки городского типа.
- 3 . Поселки подразделяются на:
 - а) поселки и поселки городского типа;
 - б) на поселки городского типа, поселки при промышленных предприятиях, железнодорожных станциях, пристанях;
 - в) на поселки городского типа, поселки при промышленных предприятиях, железнодорожных станциях, пристанях поселки дачного типа и поселки сельского типа.**
- 4. Тактические свойства населенных пунктов зависят от...
 - а) размеров и расположения;
 - б) характера планировки и застройки, и также от условий местности на подступах к населенному пункту и внутри него;
 - в) все, выше указанное.**

Тест по теме «ориентирование на местности без карты. Движение по азимутам»

Часть А. Простейшие способы полевых измерений

1. Способы изучения местности:

- а) разведка местности, изучение местности по карте;
- б) количественным, качественным составом расположенных на ней объектов;
- в) **разведка местности, изучение местности по карте, изучение местности по аэроснимкам.**

2. Разведка местности включает:

- а) сбор и изучение необходимых данных о местности;
- б) **сбор и изучение необходимых данных о местности, путем непосредственного ее осмотра и обследования;**
- в) оба неправильны.

3. Изучение местности по карте:

- а) расположенные на ней объекты природного происхождения и созданные человеком;
- б) рельеф местности и расположенные на ней объекты природного происхождения ; в) **позволяет заблаговременно и быстро изучать местность в любых условиях независимо от размера участка, его удаления и наличия на нем противника.**

4. При изучении местности, визуально предметы кажутся:

- а) крупные предметы кажутся ближе мелких, находящихся на том же расстоянии.
- б) предметы, видимые резче и отчетливее,
- в) **оба выражения правильны.**

5. Чем меньше промежуточных предметов находится между глазом и наблюдаемым предметом, тем этот предмет кажется ближе, в частности:

- а) предметы на ровной местности, определяемые через обширные открытые водные пространства;
- б) складки местности (овраги, лощины), пересекающие измеряемую линию при наблюдении лежа;
- в) **оба выражения правильны.**

6. Чтобы повысить точность измерения расстояний шагами, необходимо:

- а) натренироваться в ходьбе ровным шагом, особенно в неблагоприятных условиях (на подъемах и спусках, при движении по кочковатому лугу, в кустарнике и т. п.);
- б) знать длину своего шага в метрах; она определяется из промера шагами линии, длина которой известна заранее и должна быть не менее 200-300 м;
- в) **оба выражения правильные.**

7. При определении расстояния по времени движения, средняя скорость рассчитывается:

- а) **средняя скорость движения походным шагом около 5 км/час, если подъемы и спуски на пути не превышают 5°.**
- б) средняя скорость движения походным шагом около 5-7 км/час, если подъемы и спуски на пути не превышают 3°.

в) средняя скорость движения походным шагом около 7-8 км/час, если подъемы и спуски на пути не превышают 1-2°.

8. При определении расстояния по звуку и вспышке выстрела:

а) Для приближенного определения расстояний можно считать, что скорость распространения звука в воздухе примерно равна 240 м/сек, т. е. округленно 1 /км в 2,8 сек.

б) Для приближенного определения расстояний можно считать, что скорость распространения звука в воздухе примерно равна 330 м/сек, т. е. округленно 1 /км в 3 сек. Свет же распространяется почти мгновенно.

в) Для приближенного определения расстояний можно считать, что скорость распространения звука в воздухе примерно равна 660 м/сек, т. е. округленно 1 /км в 6 сек. Свет же распространяется почти мгновенно.

Часть Б. Ориентирование и целеуказание (Без карты)

1. Ориентирование на местности это:

а) определить свое местоположение и нужное направление движения относительно сторон горизонта;

б) определит нужное направление движения или действий относительно сторон горизонта; окружающих местных предметов и элементов рельефа, а также относительно расположения своих войск и войск противника.

в) **оба определения верны**

2. Сущность ориентирования составляют элементы:

а) опознавание местности, на которой находишься, по известным ее признакам и ориентирам

б) определение местоположения (своего, наблюдаемых целей и других интересующих нас объектов отыскание и определение направлений на местности отыскание и определение направлений на местности.

в) **а и б**

3. Магнитным азимутом называется:

а) горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки (от 0° до 180°) от северного направления магнитного меридиана до определяемого направления;

б) горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки (от 0° до 270°) от северного направления магнитного меридиана до определяемого направления;

в) **горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки (от 0° до 360°) от северного направления магнитного меридиана до определяемого направления.**

4. Прямой азимут это:

а) **направления от своей точки стояния на какую-либо другую точку местности.**

б) направления от своей точки стояния на север;

в) направления от своей точки на север + 180°

5. Обратный азимут это:

а) направления от своей точки стояния «+ 180° » и поправка на север.

б) направления от своей точки стояния на север «– 180° »;

в) **прямой азимут «+ 180°»**

6. Для определения (ориентирования) сторон горизонта применяют следующие способы:

а) по Солнцу, часам, Полярной звезде, Луне;

б) местным признакам, муравейникам, траве, коре дерева, моху; церквям (алтарям)

в) **А и Б.**

Критерии оценки теста: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл: высокий уровень (В) – 40 -35 баллов, средний уровень (С) – 35 - 25 баллов, низкий уровень (Н) – менее 25 баллов

Приложение 14

Основы туристских знаний

Критерии оценивания участия в походе выходного дня

13 - 8б высокий уровень, 7 - 5б средний уровень, 4- 1б начальный уровень		
Критерии		Максимальное
		кол- во баллов
Умение читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.		1
Умение правильно собрать рюкзак к 1 дневному походу.		1
Умение ставить палатку.		1
Умение разжигать костер.		1
Пользоваться снаряжением для организации бивака.		1
Заполнять дневник похода, делать простые погодные и краеведческие наблюдения		1
Сушить одежду в походе.		1
Готовить на костре простые блюда.		1
Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.		1
Выполнять нормы ОФП для данного возраста		1
Уметь вязать 3-5 необходимых узлов (для организации самостраховки и связывания веревок).		1
Производить простой ремонт снаряжения		1
Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).		1

Приложение 15

Дневник самоконтроля

Фамилия, имя _____

Показатели	Месяц, число							
Самочувствие								
Нагрузка и ее переносимость								
Нарушение режима								

Болевые ощущения								
Пульс уд/мин (начало занятия)								
Пульс уд/мин (конец занятия)								

В каждой клетке ставьте значки, которые соответствуют вашим показателям.

1) Самочувствие:

- хорошее 

- удовлетворительное 

- плохое 

2) Нагрузка и ее переносимость:

«Х» - хорошая

«У» - удовлетворительная

«П» - плохая

3) Нарушение режима:

"+" - не было

"-" - было

4) Болевые ощущения:

"ДА" - есть

"НЕТ" - нет

5) Пульс измеряйте в одном и том же положении (сидя или стоя).

Обычно за 6 сек * 10 сек = 1 мин. В начале и конце занятия.

Приложение 16

Анкетирование

Уважаемые родители!

Сохранение, укрепление и восстановление здоровья каждого ребенка продолжает оставаться приоритетной государственной задачей. Правильно организованная поэтапная программа оздоровления и укрепления здоровья детей в условиях образовательных организаций значительно повысит уровень функциональных возможностей, улучшит двигательную подготовленность и повысит уровень устойчивости детского организма к факторам внешней среды.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы относительно особенностей различных периодов развития ребенка и социально-средовых условий. Данные, полученные в результате опроса, помогут разработать критерии для оценки состояния здоровья Вашего ребенка.

Число, месяц, год рождения ребенка _____.

История развития ребенка

1. Какая беременность по счету? _____.

2. Какие по счету роды (уточните самостоятельные или кесарево сечение)?

_____.

3. Течение беременности:

- а) ранний токсикоз;
- б) ранний и поздний гестоз;
- в) угроза невынашивания;
- г) вирусные заболевания во время беременности _____;
- д) травмы;
- е) без патологии
- ж) др. _____.

4. Наличие сопутствующих заболеваний у матери _____.

5. Возраст матери к моменту родов _____.

6. Течение родов:

- а) быстрые;
- б) стремительные;
- в) затяжные;
- г) преждевременные;
- д) длительный безводный период;
- е) родовая травма;
- ж) асфиксия плода;
- з) родостимуляция;
- и) резус-конфликт
- к) др. _____.

7. Вес, длина тела при рождении _____.

8. Питание ребенка первого года жизни (грудное, искусственное, смешанное) _____.

9. Раннее физическое развитие (вовремя ли начал держать голову, сидеть, ходить, отставание в физическом развитии, без патологии) _____.

10. Заболевания ребенка (перенесенные заболевания, травмы, ушибы головного мозга и др.) _____.

11. Частота заболеваний в течение года _____.

12. Длительность обострений заболевания _____.

13. Наличие хронических заболеваний у ребенка _____.

14. Наследственная отягощенность:

- а) низкая резистентность у родителей;
- б) заболевания дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмонии, туберкулез) _____.
- в) заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, пороки сердца, атеросклероз) _____.
- д) заболевания опорно-двигательного аппарата _____.
- е) заболевания органа зрения _____.
- ж) заболевания ЖКТ (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастриты, панкреатиты, холециститы) _____.
- з) нейро-вегетативные расстройства _____.
- и) сахарный диабет _____.
- к) др. _____.

15. Вредные привычки родителей _____.

16. Есть ли еще дети в семье _____ возраст _____.
17. Какие из ниже перечисленных оздоровительно-профилактические мероприятия используются в вашей семье:
- а) контрастно-воздушное закаливание;
 - б) чесночные капли;
 - в) ионизация воздуха;
 - г) поливитамины;
 - д) фитотерапия;
 - е) баня;
 - ж) ЛФК;
 - з) массаж;
 - т) физиотерапия;
 - к) др. _____
18. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня? _____.
19. Какие продукты больше включены в рацион питания вашего ребенка:
- а) свежие фрукты и овощи;
 - б) яйца и молочные продукты;
 - в) каши;
 - г) отвары, морсы;
 - д) мясо и мясные продукты;
 - е) рыба;
 - ж) др. _____.
20. Как часто и сколько по времени ребенок гуляет на улице в выходные дни?
_____.
21. Посещает ли ребенок спортивные и оздоровительные секции, если да то какие?
_____.
22. Раннее речевое развитие (когда появилось гуление, лепет, первые слова, понятная фраза, во сколько начал говорить) _____.
23. Было ли прерывание речевого развития (в каком возрасте, причины, длительность)
_____.
24. Обращались ли к специалистам (диагноз) _____.

Благодарим за оказанную помощь!

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель - изучить особенности ценностного отношения детей младшего школьного возраста к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения». Педагог приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а школьник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек - это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то он...

6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, то я...
12. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Обработка результатов.

По характеру ответов педагог делает вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, его понимания и интерпретации. Важно обратить внимание на эмоциональность детских высказываний: этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним. Обработка результатов требует индивидуального подхода, учета жизненного опыта ребенка, его личностных особенностей и возможностей.

Анкетирование

Контингент: дети младшего школьного возраста

1. Делаете ли вы утреннюю зарядку? Да. Нет. Иногда.
2. Проводите ли закаливающие процедуры? Да. Нет. Иногда.
3. Какие (перечислите, пожалуйста)? _____
4. Есть ли у родителей вредные привычки? Да. Нет.
5. Соблюдаете ли вы режим дня (сон, питание, прогулка)? Скорее да. Скорее нет. По-разному.
6. Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания? Да. Нет. Не знаю.
7. Как часто вы бываете на свежем воздухе? Часто. Редко. Как получится, не задумываясь об этом.
8. Посещаете ли вы спортивный зал? Да. Нет. Иногда.
9. Занимаетесь ли в спортивной секции? В какой? _____
10. Часто ли вы болеете? Часто. Не часто. Год на год не приходится (по-разному).
11. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, профосмотры)? Да. Нет.
12. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить здоровье? Если да, то какие? _____
13. Знакома ли вам картина вашего здоровья, знаете ли вы свои болезни и особенности своего организма? Да. Нет. Отчасти.
14. Знаете ли вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким-то заболеваниям и др.)? Да. Нет. Отчасти.
15. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни? Скорее да. Скорее нет. Не могу ответить на вопрос.
16. Считаете ли вы себя субъектом (активным участником, творцом) здоровой жизни? Да. Нет.
17. А есть ли у Вас в семье такие люди? Кто это? _____

Примерная схема внешних признаков утомления ребенка

Признаки	Степень утомления	
	I (допустимая)	II (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное; несколько возбужден; снижено внимание	Выражение лица напряженное; ребенок сильно возбужден, чрезмерно суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими участниками игры), часто отвлекается, вялый (пассивный)
Движения	Бодрые. Выполнение заданий четкое	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, добавочные движения
Окраска кожи лица и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи; небольшая синюшность видимых слизистых оболочек
Потливость	Небольшая	Выраженная, преимущественно лица
Дыхание	Без изменений или слегка учащенное на 5-8 в минуту	Учащенное (на 10-15 в минуту); периодические вдохи
Пульс	Несколько учащенный (на 10-15% от возрастной нормы), ритмичный	Учащенный (30-35% от возрастной нормы), аритмичный
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжать игру