



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»

Директор ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер»

Н.И. Тужик

« 14 » 04 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа
физкультурно-спортивной направленности
по туризму**

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года и более

Авторы-составители:

Солдатова А.Г.,

старший тренер-преподаватель

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 6 от 17.04.2026 г.

Тюмень, 2026

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

– паспорт программы	3
– пояснительная записка.....	8
– цель и задачи программы.....	11
– планируемые результаты.....	12
– содержание программы.....	13

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

– учебный план.....	17
– календарный учебный график.....	20
– методические материалы.....	20
– требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	21
– рабочая программа воспитания	31
– календарный план воспитательной работы.....	32
– формы аттестации.....	39
– оценочные материалы.....	39

Раздел № 3 «Ресурсное обеспечение»:

– условия реализации программы.....	47
– перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	47
– список литературы.....	48

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программы физкультурно-спортивной направленности по туризму

Программа является разноуровневой. Каждый уровень направлен на формирование определенной компетенции. Обучающиеся должны выбрать уровень, соответствующий возрасту и уровню физической подготовки, либо последовательно освоить стартовый, а затем базовый уровень.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим стартовый или базовый уровень программы. Программа реализуется на ознакомительном (8 ак. часов), стартовом (72 ак. часа) и базовом (144 ак. часа) уровне сложности от 1 года обучения.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Ознакомительный	Занятия на ознакомительном уровне программы способствуют формированию интереса к туризму и мотивации к выполнению физических упражнений детей и подростков с ОВЗ / инвалидностью. Ознакомительный уровень предполагает знакомство обучающихся с элементарными туристскими навыками. Кроме того, занятия направлены на укрепление здоровья и развитие новых двигательных навыков с помощью средств ОФП, специальных трасс на скалодроме и прохождения простых этапов веревочной дистанции. Тренировки проводятся в спортивном зале и на уличной спортивной площадке в сопровождении родителей (опекунов, законных представителей).	<i>Групповая</i> 8 человек. Группы формируются по уровню готовности обучающихся к освоению программы или по возрастному принципу	4 недели	8-17 лет Дети с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендовано заниматься спортом

Стартовый (общекультурный)	Программа предназначена для детей с инвалидностью/ОВЗ с нарушениями речи (дисфония, тахилалия, брадилалия, заикание, дислалия, дизартрия, ринолалия, алалия и афазия). Обучение на стартовом уровне дает возможность приобщиться к ценностям туризма, физической культуре. Занятия адаптивным туризмом помогут развить у обучающихся репертуар движений и укрепить силу мышц, помочь в социальной адаптации. На данном уровне обучающиеся изучают туристские возможности и виды туризма с учетом специфики нашего региона. Осваивают технику безопасности на тренировках и в походе, технику передвижения на пешем маршруте, на веревочном парке, лазание по искусственному рельефу на скалодроме, учатся ориентироваться в пространстве. Нарабатывают навыки обращения с туристским снаряжением, осваивают вязку узлов. Большое внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств ОФП. Родители будут вовлечены в совместные занятия с детьми и смогут поддерживать физическую активность детей вне тренировок. По итогам освоения уровня, обучающиеся примут участие в походе выходного дня с целью закрепления полученных знаний и умений. На стартовый уровень зачисляются дети с ОВЗ / инвалидностью на основании заключения ПМПК. Обязательно присутствие во время занятий одного родителя (опекуна, законного представителя) на всех уровнях программы.	<i>Мелкогрупповая 6-8 человек. Группы формируются по возрастному принципу с учётом физических возможностей детей из разных нозологий</i>	1 год (36 учебных недель)	8-14 лет Дети с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендовано заниматься спортом
-----------------------------------	--	---	--------------------------------------	---

Базовый	Программа предназначена для детей с инвалидностью/ОВЗ с нарушениями речи (дисфония, тахилалия, брадилалия, заикание, дислалия, дизартрия, ринолалия, алалия и афазия). Обучение на базовом уровне позволяет обучающимся совершенствовать свою физическую форму и техническую подготовку по спортивному туризму. Занятия направлены на приобретение самостоятельных навыков использования специального туристского снаряжения, формирование морально-этических норм спортивного поведения, приобретение знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования. В программу базового уровня входят две дисциплины спортивного туризма: «Маршрут» и «Дистанция», общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения на развитие мелкой и крупной моторики, координации, а также занятия на скалодроме и лыжная подготовка. Теоретические занятия включают в себя изучение следующих направлений туризма: техника безопасности в природных условиях, туристический быт, снаряжение и экипировка туриста, питание в туристических походах, основы ориентирования и топография, и гигиена туриста, туристские узлы. Практические занятия по адаптивному туризму включают технику пешеходного туризма: различные виды переправ (через овраг, реку, болото, горные рельефы); подъем и спуск по склону, дереву; установка и снятие палатки, ориентирование по компасу в заданном направлении, скалолазание. Физическая подготовка. На базовый уровень зачисляются обучающиеся, окончившие стартовый уровень программы или подростки с соответствующей физической подготовкой на основании заключения ПМПК. Обязательно присутствие во время занятий одного родителя (опекуна, законного представителя) на всех уровнях программы.	<i>Мелкогрупповая 6-8 человек. Группы формируются по возрастному принципу с учётом физических возможностей детей из разных нозологий</i>	1 год (36 учебных недель)	11-17 лет Дети с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендовано заниматься спортом
---	--	---	--	--

Аннотации к рабочим программам курсов, дисциплин (модулей), практики, предусмотренных программой:

Ознакомительный уровень (минимум 8 ак.ч.).

Краткосрочный модуль, основной целью которого, является формированию интереса к туризму и мотивации к выполнению физических упражнений детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью. Включает в себя первичное знакомство с практическими и теоретическими туристскими навыками: техника безопасности и правила поведения на тренировках, специальная форма одежды и снаряжение необходимое для занятий спортом и походов, организация бивака (установка палатки, виды костров), сборка рюкзака.

Для формирования интереса у ребенка к выполнению физических упражнений тренировки проводятся в игровой форме: различные эстафеты, имитация движений животных, преодоление импровизированных препятствий в походе с использованием специального спортивного инвентаря: болотные кочки, деревянные кубики и плашки различного размера, переправа с использованием бревна. Помимо общей физической подготовки обучающиеся приобретут начальные навыки передвижения по скалодрому «траверсом» и веревочной дистанции с использованием страховочной системы, работы с карабинами. После окончания занятий обучающиеся вместе с родителями могут принять решение о продолжении обучения на стартовом уровне программы.

Стартовый уровень (минимум 72 ак.ч.).

На стартовом уровне изучаются две дисциплины спортивного туризма: «Маршрут» – прохождение в природной среде спортивных туристских маршрутов и «Дистанция» – прохождение дистанции первого класса, а также особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП) юных туристов. Практические задания, обучающиеся выполняют с помощью тренера и сопровождающих родителей.

Дисциплина «Маршрут». Знакомство с видами туризма (пеший, горный, лыжный, водный), личным и общественным снаряжением, необходимым в походе, правила эксплуатации, начальные навыки ориентирования в пространстве и на местности, основы краеведения. Практические навыки передвижения по тропам, легкопроходимому лесу, переправы через ручей по бревну, спуска и подъема (овраг).

Дисциплина «Дистанция». Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления. Переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», траверс. Преодоление склонов: подъём, спуск спортивным способом.

Базовый уровень (минимум 144 ак.ч.).

На базовом уровне изучаются две дисциплины спортивного туризма: «Маршрут» и «Дистанция», а также кроме общей физической подготовки (ОФП) добавляется специальная физическая подготовка (СФП) и лыжная подготовка. Занятия направлены на приобретение самостоятельных навыков использования специального туристского снаряжения, формирование

морально-этических норм спортивного поведения, приобретение знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования.

Дисциплина «Маршрут». Проведение теоретических и практических занятий с целью подготовки обучающихся для совершения походов выходного дня, а также степенных походов по различным видам туризма: пеший, горный, лыжный, водный (в сопровождении родителей). Дети узнают понятия маршрута, карты, компаса, масштаба, ориентирования, состав аптечки для походов, научатся преодолевать некоторые виды препятствий на маршруте.

Дисциплина «Дистанция». Узлы, используемые в туризме и их применение на практике. Техника и тактика прохождения дистанций 1-2 класса. Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Совершенствование тактики прохождения препятствий, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, методы преодоления.

Пояснительная записка

Для ребёнка с ограниченными возможностями дополнительные занятия являются эффективным методом для физического развития, развития интеллекта и психики. Ребенку необходимо осознать свои возможности: «Это я делаю сам», «Это я могу», ведь каждый человек хочет быть успешным в какой-либо сфере деятельности, а также важно уметь принять помощь взрослого человека, тренера, наставника. Обучение по программе предоставляет детям и подросткам с ОВЗ и инвалидностью возможность реализовать потребности в занятиях спортом, которые помогают сформировать активный образ жизни, жизненные ценности, моральные нормы, помогают в личностном самоопределении. Если процесс обучения рассматривать как процесс формирования жизненно необходимых способностей у детей с ОВЗ и инвалидностью, то их важно научить:

- познавать себя и управлять своим физическим и психическим «Я»;
- обслуживать себя и принимать помощь других;
- вступать в контакт и поддерживать его с окружающими;
- ориентироваться в пространстве и познавать окружающий мир.

Детско-юношеский туризм является эффективным средством гражданско-патриотического воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации, утверждения здорового образа жизни, эффективной системы непрерывного образования и развития личности детей.

Спортивный туризм и скалолазание – это не только виды спорта, но и методы реабилитации и абилитации детей-инвалидов. Еще один плюс в том, что большинство людей с ограниченными возможностями здоровья не имеет противопоказаний к этим видам спорта.

Актуальность. Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны. В Федеральном проекте «Демография» – раздел «Спорт-норма жизни» одним из основных направлений государственной политики является увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время проблема социализации детей с ограниченными возможностями здоровья находится в центре внимания как со стороны государства, так и общественного движения. Социализация детей с ТНР (с тяжёлыми нарушениями речи) затруднена в связи с отсутствием у них навыков межличностного общения в среде людей, не имеющих нарушений. Различные нарушения в большей или меньшей степени приводят к нарушению функций организма в целом, ухудшают координацию движений, затрудняют возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе. С другой стороны, активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Новизна, особенности программы. Новизна заключается в том, что в программе объединены несколько смежных видов спорта, таких как спортивный туризм, ориентирование и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития детей как необходимого условия их продуктивной социализации. Для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта организуется с учетом индивидуальных

способностей и состояния здоровья таких обучающихся. На занятиях в каждой из групп в первый год обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. К каждому обучающемуся подбирается индивидуальный подход, учитывается особенность развития ребенка. Обязательно присутствие на занятиях родителей, опекунов, законных представителей.

Дополнительная общеразвивающая адаптированная программа физкультурно-спортивной направленности по туризму для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью разработана на основе нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 28.12.2024).

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изм. 26.12.2024 г.).

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (изм. 29.10.2024 г.).

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы.

Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжение Правительства Тюменской области от 16 апреля 2021 г. № 273-рп «Об утверждении Плана мероприятий до 2027 года по реализации в Тюменской области мероприятий в рамках Десятилетия детства».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 22.10.2024 г.).

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.).

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» (изм. 15.11.2023 г.).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.).

Приказ Минпросвещения России от 02 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий.

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Минпросвещения России от 19 августа 2022 г. № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах».

Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2016 г. № ВК-641/09 («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»).

Постановление Правительства Тюменской области от 3 декабря 2018 г. № 454-п «Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов» (с изм. 15.12.2023 г.).

Приказ ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 21.05.2024 № 8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

Обучение осуществляется на основе информационно-коммуникационных образовательных платформ из единого реестра отечественного программного обеспечения.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы могут быть размещены в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», а занятия проходят в формате видеоконференцсвязи. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на **принципах**:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Программа *предназначена* для детей с ОВЗ, инвалидностью с нарушениями речи от 8 до 17 лет.

Объем программы составляет не менее 72 академических часов. *Нормативный срок освоения* программы: от 1 года и более.

Программа реализуется на стартовом и базовом уровне сложности. На стартовый уровень программы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастом, на который рассчитана программа на основании заключения ПМПК. На базовый уровень зачисляются обучающиеся, окончившие стартовый уровень или подростки с соответствующей физической подготовкой на основании заключения ПМПК.

С целью формирования интереса к туризму и мотивации к выполнению физических упражнений детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью предусмотрен *ознакомительный уровень*, реализующийся для организованных групп обучающихся, преимущественно по договорам о сотрудничестве с общеобразовательными учреждениями. Данный уровень носит мотивационный, ознакомительный, общекультурный характер, предполагает овладение первичными простейшими навыками, содействуют самопознанию, самоопределению обучающихся и может быть использован для организации внеурочной деятельности детей в рамках ФГОС.

Свидетельство об окончании программы выдается обучающимся, успешно окончившим стартовый или базовый уровень программы.

Для реализации программы группы формируются по возрастному принципу с учётом физических возможностей обучающихся: на ознакомительном уровне 8 человек, на стартовом уровне 6-8 человек, на базовом уровне 6-8 человек.

По рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии может быть составлен индивидуальный учебный план для освоения программы за счет выбора комплекса упражнений общей физической подготовки или специальной физической подготовки. А также за счёт подбора специальных методических материалов, раздаточных материалов, звуковых и видеофайлов, презентаций.

Цель и задачи программы

Целью программы является: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / инвалидностью в процессе приобщения их к туристской деятельности и физической культуре.

Задачи программы

Обучающие:

- приобретение начальных и базовых знаний в области спортивного туризма, скалолазания и ориентирования;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- приобретение новых двигательных навыков и обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Развивающие:

- развитие познавательных и творческих способностей, обучающихся;
- формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся через систематические занятия туризмом;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;
- развитие тактического мышления, умение принять решение в конкретной ситуации;

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- привитие обучающимся основных гигиенических навыков;
- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- овладеют базовыми знаниями и навыками по спортивному туризму, овладеют начальными знаниями и навыками по скалолазанию и ориентированию, научатся проходить дистанции 1 класса и простые туристские маршруты;
- достигнут более высокого уровня физической подготовленности;
- благодаря регулярным занятиям у обучающихся повысится уровень кондиционных и координационных способностей, приобретут новые двигательные навыки.

Метапредметные результаты

- раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных творческих возможностей, усвоение знаний в сфере туризма;
- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма, будут знать основные аспекты здорового образа жизни;
- приобретут навыки тактической подготовки для преодоления препятствий дистанции и в походе;

Личностные результаты

- овладеют умением самостоятельно оценивать свои достижения, научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, приобретут опыт социализации;
- освоят основные гигиенические навыки;

- сформируется ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности, приобретут позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

Содержание программы

Ознакомительный уровень (8 ч)

Тема 1. Туризм, его возможности и виды. Техника безопасности в походе и на тренировках.

Теория (1 ч):

Что такое туризм, и кто такие туристы. Туризм как активный вид отдыха для всей семьи. Спортивный туризм, его виды. Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением. Общие правила поведения и техники безопасности в походе.

Тема 2. Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака.

Теория (1 ч); Практика (2 ч):

Личное снаряжение, групповое снаряжение. Правила укладки рюкзака, подгонка. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение, правила установки.

Тема 3. Передвижение по скалодрому «траверсом».

Практика (1 ч):

Траверс – пересечение поверхности рельефа (скалодрома) по горизонтали или с небольшим подъемом – спуском. Техника лазания по тренажеру (скалодрому), правильное расположение стопы на зацепе.

Тема 4. Туристские эстафеты с преодолением препятствий веревочной дистанции.

Практика (3 ч):

Эстафета с препятствиями в спортзале или на улице в спортивной зоне. Прохождение веревочной дистанции и полосы препятствий со страховкой.

Стартовый уровень (72 ч)

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках (2 ч)

Теория (2 ч):

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением. Специальная форма для занятий спортивным туризмом на улице и в помещении. Для детей с ментальными (интеллектуальными) нарушениями инструкции по технике безопасности разрабатываются в виде схем и рисунков.

Раздел 2. Гигиена спортивной тренировки (2 ч)

Теория (2 ч):

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание.

Раздел 3. Дисциплина «Маршрут» (18 ч)

Тема 1. Лыжная подготовка

Практика (6 ч):

Правила обращения с лыжным инвентарём. Обучение ступающему и скользящему шагам без палок, поворотам переступанием на месте, подъемам

ступающим шагом и спускам в высокой стойке. Кроме этого, на первых уроках по лыжной подготовке обучающиеся осваивают элементы лыжного строя, строевые приемы с лыжами и на лыжах и правила передвижения с лыжами. Классический ход.

Тема 2. Подготовка к туристским прогулкам

Теория (2 ч); Практика (2 ч):

Что такое туризм, и кто такие туристы, виды и формы туризма. Какая польза человеку от прогулок, прогулок-походов. Состав личного и группового снаряжения в пешеходных и лыжных прогулках с учётом погодных условий и времени года. Правила укладки рюкзака, подгонка. Передвижение туристской группы на маршруте, передвижение в колонне с соблюдением дистанции на тропинке, лесной дороге.

Тема 3. Ориентирование на местности

Теория (2 ч); Практика (2 ч):

Назначение карты и виды карт. Понятие о топографической и спортивной карте. Простейшие топографические знаки, нахождение их на карте. Условные знаки. Ориентирование на местности по карте, ориентировка с помощью планов, схем, хождение по «легенде», составление плана школы, клуба, центра. Практические занятия на местности (в том числе скверы, парки, лесопарки в черте города).

Тема 4. Краеведение, природа родного края

Теория (2 ч); Практика (2 ч):

Введение в краеведение. Что изучает краеведение. Город, в котором я живу. Природа нашего края. Тюменская область на карте России. Знакомство с Красной книгой Тюменской области. Тематические подвижные игры, эстафеты.

Раздел 4. Дисциплина «Дистанция» (18 ч)

Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки

Теория (4 ч); Практика (8 ч):

Прохождение пешеходной дистанции первого класса (подъём, траверс, спуск, переправа по бревну, маятник, параллельные перила). Технические приёмы. Тренировки на веревочной полосе препятствий с использованием страховки и самостраховки. Выполнение технических приёмов с помощью сопровождающих родителей и тренера.

Тема 2. Работа со специальным туристским снаряжением

Теория (2 ч); Практика (4 ч):

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц/перчаток, жумара) на себе. Выполнение заданий с помощью сопровождающих родителей и тренера.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП) (22 ч)

Теория (1 ч); Практика (21 ч)

В группе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью первого года обучения целью ОФП является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации). Занятия направлены на развитие координационных способностей; развитие физической подготовленности; формирование и коррекция осанки; развитие познавательной деятельности и социально-коммуникативных навыков; взаимодействовать в играх в паре. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая или скоростная разминка. Время на разминку 7-10 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Упражнения для развития функциональной выносливости: смешанное передвижение по пересеченной местности (бег и ходьба в произвольной последовательности) без учёта времени, ходьба на лыжах.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Раздел 6. Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой (10 ч)

Теория (1 ч); Практика (9 ч)

Способы передвижения по скальному рельефу (скалодрому) с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх с верхней страховкой (страхует ребенка родитель / сопровождающий)
2. Передвижения траверсом.

Траверс – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом – спуском.

Основы техники скалолазания. Техника лазания по тренажеру, скалодрому, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти.

Базовый уровень (144 ч)

Раздел 1. Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках (2 ч)

Теория (2 ч):

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением. Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности. Для детей с ментальными (интеллектуальными) нарушениями инструкции по технике безопасности разрабатываются в виде схем и рисунков.

Раздел 2. Гигиена спортивной тренировки (2 ч)

Теория (2 ч):

Для чего нужен дневник спортсмена. Особое значение закаливания для спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Раздел 3. Дисциплина «Маршрут» (35 ч)

Тема 1. Лыжная подготовка

Теория (1 ч); Практика (6 ч):

Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой, серпантином. Спуск лесенкой, серпантином, спуск с торможением, спуск с поворотами, спуск с остановкой в заданном месте.

Тема 2. Передвижение по тропам, травянистым склонам

Теория (1 ч); Практика (4 ч):

Правильная техника ходьбы с использованием трекинговых палок и без них. Скорость передвижения, ритм, длина шага в зависимости от рельефа. Передвижение по травянистым склонам: подъем, траверс, спуск прямо вниз и спуск зигзагом.

Тема 3. Подготовка к походам выходного дня

Теория (2 ч); Практика (6 ч):

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- двух -трехдневного похода, требования к нему. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Организация бивака. Виды костров. Типы палаток, их назначение, установка палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение рем. набора и аптечки. Должности и обязанности в походе.

Тема 4. Ориентирование на местности

Теория (2 ч); Практика (3 ч):

Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

Тема 5. Историческое краеведение

Теория (3 ч); Практика (2 ч):

Знакомство детей с историей города (вехами развития с освоением понятий «острог», «город», «городище», исторические районы Тюмени, объекты деревянного и каменного зодчества). Достопримечательности Тюменской области. Знакомство с памятниками города. Знакомство с названиями улиц и историей их происхождения. Пешеходная экскурсия по историческому центру города Тюмени.

Тема 6. Географическое краеведение

Теория (3 ч); Практика (2 ч):

Знакомство с картой города и муниципальных районов Тюменской области. Знакомство с основными условными обозначениями. Сбор пазла с изображением Тюменской области. Географическое положение и рельеф. История освоения. Климатические особенности своего региона проживания. Реки и озера, каналы и водохранилища. Природные зоны. Природные ресурсы. Пешеходная экскурсия.

Раздел 4. Дисциплина «Дистанция» (35 ч)

Тема 1. Основы туристско-спортивной подготовки

Теория (4 ч); Практика (12 ч):

Прохождение пешеходной дистанции первого класса (подъём, траверс, спуск, переправа по бревну, маятник, параллельные перила). Прохождение лыжной дистанции первого класса (переправа по тонкому льду, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, вертикальный маятник, подъём, спуск, траверс, спуск на лыжах). Технические приёмы. Занятия направлены на приобретение самостоятельных навыков исполнения технических приёмов.

Тема 2. Работа со специальным туристским снаряжением

Теория (2 ч); Практика (9 ч):

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц/перчаток, жумара) на себе. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий. Занятия направлены на приобретение самостоятельных навыков использования специального туристского снаряжения.

Тема 3. Тактика прохождения дистанций

Теория (2 ч); Практика (6 ч):

Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки. Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП) (30 ч)

Теория (2 ч); Практика (28 ч)

В группе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидностью второго года обучения целью ОФП является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации). Занятия направлены на формирование основных движений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др; формирование умений играть в командные спортивные игры. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 10-15 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (10-15 мин), бег на лыжах. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 ч)

Теория (2 ч); Практика (28 ч)

Специальная физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Раздел 7. Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой (10 ч)

Теория (2 ч); Практика (8 ч)

Способы передвижения по скальному рельефу (скалодрому) с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх с верхней страховкой (страхует ребенка родитель/сопровождающий)
2. Передвижения траверсом.

Траверс – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом – спуском.

Основы техники скалолазания. Техника лазания по тренажеру, скалодрому, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Спуск лазанием. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей адаптированной программы физкультурно-спортивной направленности по туризму

Уровень сложности	Год обучения	дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный уровень	1 месяц	1. Туризм, его возможности и виды. Техника безопасности в походе и на тренировках	1	1	-	Педагогическое наблюдение, практические задания
		2. Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака	3	1	2	
		3. Передвижение по скалодрому «траверсом»	1	-	1	
		4. Туристские эстафеты с преодолением препятствий веревочной дистанции	3	-	3	
		Итого	8	2	6	
Стартовый уровень	1-й год	1. Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
		2. Гигиена спортивной тренировки	2	2	-	
		3. Дисциплина «Маршрут»	18	6	12	Педагогическое наблюдение, практические задания, тестирование
		3.1. Лыжная подготовка	6	-	6	
		3.2. Подготовка к туристским прогулкам	4	2	2	
		3.3. Ориентирование на местности	4	2	2	
		3.4. Краеведение, природа родного края	4	2	2	Педагогическое наблюдение, показательные выступления
		4. Дисциплина «Дистанция»	18	6	12	
		4.1. Основы туристско-спортивной подготовки	12	4	8	
		4.2. Работа со специальным туристским снаряжением	6	2	4	Сдача контрольных нормативов
		5. Общая физическая подготовка	22	1	21	
		6. Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	10	1	9	

Базовый уровень		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	Вне сетки часов			анализ достижений
		Участие в туристских прогулках	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Итого	72	18	54	
	2-й год	1. Техника безопасности и правила поведения в походе и на тренировках.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
		2. Гигиена в походе	2	2	-	
		3. Дисциплина «Маршрут»	35	12	23	Педагогическое наблюдение, практические задания, тестирование
		3.1. Лыжная подготовка	7	1	6	
		3.2. Передвижение по тропам, травянистым склонам	5	1	4	
		3.3. Подготовка к походам выходного дня	8	2	6	
		3.4. Ориентирование на местности	5	2	3	
		3.5. Историческое краеведение	5	3	2	
		3.6. Географическое краеведение	5	3	2	
		4. Дисциплина «Дистанция»	35	8	27	
		4.1. Основы туристско-спортивной подготовки	16	4	12	Сдача контрольных нормативов
		4.2. Работа со специальным туристским снаряжением	11	2	9	
		4.3. Тактика прохождения дистанций	8	2	6	
		5. Общая физическая подготовка	30	2	28	
		6. Специальная физическая подготовка	30	2	28	
		7. Способы передвижения по скалодрому. Лазание с верхней страховкой	10	2	8	
		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	Вне сетки часов			анализ достижений
Участие в походе выходного дня	Вне сетки часов					
Итого	144	30	114			

Календарный учебный график

Уровень сложности	сроки реализации	кол-во ч/нед	кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	кол-во учебных недель в год	Спортивная секция «Адаптивный туризм»	
Ознакомительный	4 недели	2	1 раз в неделю по 2 часа (90 мин.). Или 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.)
Стартовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	1 раз в неделю по 2 часа (90 мин.). Или 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.)
Базовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 раза в неделю по 2 часа (90 мин.)

Методические материалы

Принципы и методы, технологии обучения

Основные формы обучения

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов;
- занятия на искусственном и естественном рельефе.

Теоретическая подготовка

Теоретический материал подается обучающимся в форме лекций, бесед, отдельных занятий с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

Основные методы обучения

1. Специфические методы:

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

2. Общепедагогические методы:

Наглядные методы:

- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы:

- объяснение;
- беседа;
- постановка задачи;
- разбор, комментарии и замечания;
- распоряжения, команды, указания.

Общие принципы педагогической деятельности

- Постепенный переход от обучения простым техническим приемам спортивного туризма к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общих подготовительных средств к специальным средствам подготовки туристов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья на скалодроме и выполнения технических приёмов спортивного туризма;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- формирование личного опыта обучающихся.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (Инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине скалолазание проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Инструкция 1

Инструкция по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;

- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий.

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.

- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно.

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:
 - наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
 - не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
 - убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

*Инструктаж по технике безопасности на скалодроме
(непосредственно перед занятием по дисциплинам):*

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть убраны в причёску, не мешающую занятиям.
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания следует убедиться в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получить подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом следует **УБЕДИТЬСЯ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске необходимо развернуться лицом к стенке, отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки во время занятий.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей. Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. (Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationale des Associations d'Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире).

В проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.

Инструкция 3

*Инструктаж по технике безопасности
(непосредственно перед занятием по спортивному туризму)*

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения.
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.

5. При использовании жумаров, необходима страховка или самостраховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, самостраховки.
7. Страхующий во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страхующий должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страхующий не должен допускать провиса страховочной веревки.
12. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на самостраховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае в низу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек предупрежденный командой: «принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция 4

Инструкция по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви.
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать - осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.
15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи.

18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.

19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция 5

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 - 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Можно использовать специальный пинцет с зажимом, купленный в аптеке, или же любой другой. Захватите клеща как можно ближе к месту присасывания, держите пинцет строго перпендикулярно поверхности укуса, поверните тело клеща вокруг оси. Клещ должен вскоре сам выйти из кожных покровов.
11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности.
12. После присасывания клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение.
13. В течение 3-8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств. Через 10 дней после укуса можно исследовать кровь на клещевой энцефалит и боррелиоз. Через две недели после укуса - на

антитела (IgM) к вирусу клещевого энцефалита. На антитела (IgM) к боррелиям (клещевой боррелиоз) - через месяц.

Инструкция 6

Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.
3. При неизбежности падения заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи – это может привести к травме и поломке лыж.
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.
9. О том, что вы вынуждены остановиться необходимо, сообщить руководителю.
10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому, что во время движения вам будет жарко и придется расстегиваться, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.
11. Если появились признаки замерзания ног, или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.
12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.
13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.
15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

Инструкция 7

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки.
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками.
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.

6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем.
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.
10. Летом во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.

Инструкция 8

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.
3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега.
4. На одном препятствии может находиться только один человек.
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

Рабочая программа воспитания

Реализуется на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 8 от 21.05.2024 г. и утвержденной директором.

Программа воспитания, за счет предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет общеразвивающие программы и учитывается при их разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана, позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Цель: Создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- Совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи.
- Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.
- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

5) Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.

6) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- Словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- Наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- Практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

4.1. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

№ п\п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках.	2026-2027 г.	г. Тюмень	Педагог
		Подготовка документов в Базу данных талантливых детей и молодежи ТО.	2026-2027 г.	г. Тюмень	
		Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении: - День открытых дверей, - Новогоднее представление - Концерт к 23 февраля - Концерт к 8 марта - Концерт к дню Победы - День защиты детей. - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Роль семьи в развитии способностей ребёнка Творчество – как отражение внутреннего мира ребёнка	2026-2027 г.	г. Тюмень	Педагог и психолог

		Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка			
2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни: профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». -«Правила личной безопасности», -«Табак. Секреты манипуляции». Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение». Беседы: -«Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику». -«Горькие плоды «сладкой жизни»» или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ». -«Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д. «Правила поведения с подозрительными предметами» «Правила поведения на занятиях» Организация активный отдых в каникулы: Веселые старты – занятия на улице Совместные спортивные мероприятия (велопрогулки, катание на роликах, коньках, лыжах) Дружеские соревнования с другими студиями ДТиС «Пионер» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	
	Профилактика детского дорожно-	Проведение инструктажей и тематических бесед с обучающимися:			

	транспортного травматизма	- «Безопасный маршрут в учреждение». -«Автомобиль, дорога, пешеход» - «Безопасное поведение детей в пассажирском транспорте». - «Безопасное поведение в период каникул: у ПДД каникул не бывает». - «Безопасное поведение детей на велосипеде и самокате». - «Безопасность юных пешеходов на дорогах города». - «Детский дорожно-транспортный травматизм». - «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период». - «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей». «Правила поведения вблизи ЖД путей»	1 раз в квартал Апрель, май Ноябрь, декабрь	ДТиС «Пионер»	
3.	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности	-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета». «Действие при обнаружении подозрительного предмета» - Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) - Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье - Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. - Профилактика экстремизма в молодежной среде.	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог

4.	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.	Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех». Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания. Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе». Организация экскурсий обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу. Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями). Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ; Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей; Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества.	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог, привлеченные специалисты
----	--	--	-------------------------	---------------	--

5.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок». Беседы: «Правила безопасности в сети интернет». «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка» «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?» «Дети и современное интернет-пространство» «Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»; «Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»; «Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий» Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог, привлеченные специалисты
6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер». Посещение творческих конкурсов и фестивалей - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство	По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог

		социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»			
7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	Индивидуальные беседы с родителями. Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка» Совместный тренинг – общение «Дети – Родители» Консультации психолога.	По необходимости Сентябрь, май Январь 2023 По необходимости	ДТиС «Пионер»	
8.	Работа с родителями	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей. Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции». Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета. Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий. Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет» Родительские собрания:	Август Сентябрь Сентябрь В течение учебного года	ДТиС «Пионер» ДТиС «Пионер»	

		- «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). -«Признаки употребления психотропных веществ подростком» -«Формирование положительной самооценки ребенка - важная составляющая семейного воспитания». Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки). Проведение мастер – классов для родителей обучающихся. Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.	В течение учебного года Декабрь, май	ДТиС «Пионер»	
--	--	--	--	------------------	--

Формы аттестации

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме: тестирование / показательные выступления / выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная аттестация*. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно один раз в течение учебного года: в декабре по итогам первого полугодия. Итоговая аттестация проводится по итогам второго полугодия в мае.

Оценочные материалы

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями / нормативами.

Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)								
Группа №		Год обучения			Даты проведения			Рекомендация о переводе на следующий период обучения
№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____

Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
3								
4								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____
Член аттестационной комиссии _____ / _____

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся с инвалидностью / ограниченными возможностями здоровья в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке спортивного туризма и тестовых заданий по теории.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся для стартового и базового уровней программы.
2. Промежуточный контроль проводится в декабре (1 полугодие) для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся.
3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной области, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) туристов при помощи тестов, выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнения контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой туриста. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 60% от общего числа вопросов.

«Контрольные нормативы по ОФП для девочек с ТНР», стартовый уровень				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на 30 м (сек.)	
Низкий	14	3	8,5	1-4
Средний	17	5	7,7	5-7
Высокий	25	9	7,1	8-9

«Контрольные нормативы по ОФП для мальчиков с ТНР», стартовый уровень				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на 30 м (сек.)	
Низкий	17	6	8,3	1-4
Средний	20	8	7,5	5-7
Высокий	27	14	6,8	8-9

«Контрольные нормативы по ОФП для девочек с ТНР», базовый уровень.				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег / Передвижение в коляске (без учета времени, м)	
Низкий	23	5	7,1	1-4
Средний	26	8	6,6	5-7
Высокий	34	11	6,0	8-9

«Контрольные нормативы по ОФП для мальчиков с ТНР», базовый уровень.				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег / Передвижение в коляске (без учета времени, м)	
Низкий	26	10	6,7	1-4
Средний	31	15	6,2	5-7
Высокий	39	23	5,8	8-9

«Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке для детей с ТНР», стартовый уровень.				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Прохождение дистанции 1 класса	Бег на лыжах (без учета времени, км)	Смешанное передвижение по пересеченной местности (без учета времени, км)	
Низкий	1 этап	0,8	0,8	1-4
Средний	3 этапа	1,1	1,1	5-7
Высокий	5 этапов	1,3	1,3	8-9

«Контрольные нормативы по СФП и технической подготовке для детей с ТНР», базовый уровень.				
Уровни	Выполнено			Баллы
	Прохождение дистанции 1 класса	Бег на лыжах (без учета времени, км)	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	
Низкий	2 этапа	1,2	1,2	1-4
Средний	5 этапов	1,8	1,8	5-7
Высокий	7 этапов	2	2	8-9

В приведенных ниже оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий – 1 балл
Средний – 2 балла
Высокий – 3 балла

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья тестовых упражнений, суммируются. В норме физического развития в комплексной оценке соответствует «средний уровень» набранный в шести тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

Уровни	Баллы
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-8
Средний	9-14
Высокий	15-18

Форма фиксации результатов для определения уровня предметных результатов (высокий, средний, низкий)

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы
по туризму (адаптированная)**

Срок реализации _____ уч. год
Группа _____
Ф.И.О. педагога _____
Дата аттестации _____

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Техническая подготовка, специальная физическая подготовка			Общее кол-во баллов	Уровень освоения
		Скоростно-силовые	Сила	Быстрота	Дистанция	Маршрут	Координация (ловкость)		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

Критерии оценки: 1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):

6-8 баллов – низкий уровень; 9-14 – средний уровень; 15-18 баллов – высокий уровень

ИТОГО: низкий - %, средний - %, высокий - %

Показатели уровня достижения личностных результатов

Уровни освоения	критерии			
	Развитие творческих способностей	Воспитание гражданственности, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся	Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность к профессиональному выбору	Воспитание культуры здорового образа жизни
Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий. Качество проявляется редко.	Присутствует устойчивый познавательный интерес. Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество. Умение проявлять самостоятельность и изобретательность. Интерес к занятиям творческого характера.	Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним. Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым. Уважение мнения коллектива, участие в совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей	Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям. Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.). Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание и уважение трудовых традиций своей семьи. Начальный опыт применения знаний в труде, общественной жизни, в быту.	Соблюдение санитарно-гигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях. Соблюдение чистоты и порядка на рабочем месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам
Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/				

Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий. Качество проявляется редко.	Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.	Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов.	Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей.
Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется	Постоянное желание к получению новых знаний, сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств. Способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни. Постоянное стремление	Отношение к природе, культуре и традициям страны, как к одним из важнейших ценностей. Чувство гордости за большую и малую Родину. Проявление интереса не только к своей, но и к мировой культуре и истории.	Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия. Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм действия. Четко представляет и планирует свое будущее. Понимание важности непрерывного образования и самообразования в течение	Отношение к своему здоровью как к основной категории общечеловеческих ценностей. Умеет противостоять негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья

помощь Низкий. Качество проявляется редко.	вносить что – либо новое в личную и общественную деятельность творческого объединения. Умение привлечь и заинтересовать собственными идеями, мыслями. Наличие творческих достижений (в учебе, труде, художественной или организаторской деятельности). Собственное отношение к произведениям искусства. Объективное оценивание своих возможностей, результатов и достижений. Умение ставить реальные цели и задачи.	Желание оберегать достояние родного края. Самостоятельная организация и проведение социально-значимых дел. Знание и соблюдение основных законов и конституционных правах гражданина РФ. Неприятие антигуманных поступков, терпимость и доброжелательность к людям. Гордость за свой коллектив, личный вклад в развитие коллектива. Осознание себя как части общества. Умение выслушивать мнения отдельных учащихся и всего коллектива. Сформированность и проявление основных человеческих ценностей.	всей жизни. Умение организовать общественный труд. Наличие знаний о различных видах трудовой деятельности, профориентационные знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижение поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.	привычек, зависимости от ПАВ. Сформировано умение соблюдать нормы ЗОЖ. Ответственность и осознанная забота о своем здоровье и здоровье близких, желание находиться в хорошей физической форме. Умение организовать процесс самообразования, творчески и критически работать с информацией из разных источников.
--	--	--	---	--

Раздел № 3 «Ресурсное обеспечение»

Условия реализации программы

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение программы

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В соответствии с профессиональным стандартом к должности «педагог дополнительного образования» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Перечень оборудования, используемого для реализации программы (на 1 группу из 8 человек)

Материально-техническое обеспечение – специальное снаряжение и оборудование для занятий спортивным туризмом, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Наименование	Кол-во
Спортивный зал оборудованный веревочными трассами и скалодромом	1
Кабинет, оборудованный тренажером для отработки навыков спортивного туризма и ориентирования	1
Специально-оборудованная спортивная зона на уличной площадке	1
Страховочная система (верх и низ)	8
Карабин с муфтой	32
Страховочное (спусковое) устройство	8
Жумар (устройства для подъёма)	8
Каска страховочная	8
Веревка основная (диаметром 10 мм)	600 метров
Репшнур (веревка диаметром 6 мм)	300 метров
Ролик «Переправа»	8
Палатка 3-4х местная	8
Спальник по сезону	16
Коврики туристские	16

Рюкзаки 60-80 литров	16
Тент	1
Котёл	2
Компас	8
Скакалка	8
Гимнастические кольца, канат	2
Кубики, плашки, балансировочные диски, брёвна для тренировки баланса	20
Лыжный комплект (лыжи, ботинки, палки)	8

**Перечень расходных материалов,
учебно-методических пособий и личного имущества,
которое необходимо приобрести обучающимся:**

1. Одежда для тренировок летом и в помещении: футболка с длинным рукавом, спортивные брюки, кеды, перчатки рабочие.
2. Одежда для тренировок на улице в осенне-весенний период: куртка-ветровка, спортивные брюки, олимпийка, кроссовки, спортивная шапка, перчатки рабочие.
3. Одежда для тренировок зимой на лыжных трассах: куртка-горнолыжная, спортивные брюки утепленные, толстовка флисовая, термобелье актив, шапка спортивная, перчатки.
4. Лыжный комплект: лыжи, палки, ботинки.
5. Одежда для прогулок и походов летом.
6. Одежда для прогулок и походов зимой.
7. Инвентарь туриста: личная посуда, фонарик, дождевик.

Перечень методических пособий и дидактических средств

Наименование	Раздел программы
Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье. / В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.	Основы туристско-спортивной подготовки
Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.	Основы туристско-спортивной подготовки
Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста. /Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.	Основы туристско-спортивной подготовки
Шиянов, Л.П. Походы выходного дня. /Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин. – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.	Основы туристско-спортивной подготовки
Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.	Основы туристско-спортивной подготовки
Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения / Т.П. Завьялова. – М: Тюмень: «РГ «21 век», 2009. – 360 с.	Основы туристско-спортивной подготовки

Список литературы

1. Аленина, С. Д. Программа курса «Географическое краеведение». VI класс. / С. Д. Аленина [и др.] // География в школе. 2007. - N 1. - С. 58-59.
2. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.

3. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009
4. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997-40с
5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова – М.: Физкультура и спорт, 2007 –192 с.
6. Безопасность в спортивном туризме: учебник / Л.Г. Рубис, Т.Ю. Тарасеня – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 170 с.
7. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
8. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
9. Доврачебная помощь: учебно-методическое пособие / Г.А. Игнатенко, А.Н. Колесников, А.В. Дубовая. – «ГЭОТАР-Медиа», 2022. – 232 с.
10. Инклюзивный туризм: технология и организация туристского продукта: учеб. Пособие / Е.И. Конанова. – Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федер. ун-та, 2019. – 128 с.
11. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
12. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
13. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
14. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош – Москва: Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 156 с.
15. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
17. Матюшин, Г. Н. Историческое краеведение / Г. Н. Матюшин. Москва: Просвещение, 1987. - 205, [2] с.: ил.
18. Методические рекомендации по организации и проведению теста Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Авторы-составители: Ключникова Е.А., Спицина Г.В, Ахлюстин Е.Ю., Тюмень, 2018.
19. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021, - Т.1. – 592 с.: ил.
20. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021, - Т.2. – 608 с.: ил.
21. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 170 с.
22. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова – Москва: КНОРУС, 2021. – 370 с.
23. Сонькин, В. Д. Адаптация организма к физической нагрузке: учеб. пособие / В. Д. Сонькин. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 73 с.

24. Финаров, Д. Программа интегрированного курса «Краеведение» для учащихся средней школы / Д. П. Финаров // География в школе. 2010. - N 1. - С. 54-57. Библиогр.: с. 57.
25. Экологический туризм: учебник / Н.В. Малыгина. – Москва: Прометей, 2019. – 162 с.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Официальный сайт Федерации спортивного туризма <https://tssr.ru/>
2. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей <https://fcdtk.ru/>
3. Центр туризма и краеведения Тюменской области <http://tropa-72.ru/>
4. Электронная информационно-образовательная платформа «Пионер-онлайн»: <https://pioner-online.ru>
5. Видеоучебник по туризму, скалолазанию https://www.youtube.com/@sport_marafon