




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
от 18.05.2021г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
 Хацанович И.Н.
Приказ № 206/1 от 18.05.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы туризма»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Любушкина Екатерина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Междуреченск, 2021г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	6
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	7
Формы обучения и виды занятий по программе.....	7
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
Цель и задачи программы.....	8
Содержание программы.....	9
Учебный план 1 года обучения.....	9
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
Учебный план 2 года обучения.....	11
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	11
Планируемые результаты освоения программы.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
Календарный учебный график.....	15
Условия реализации программы.....	15
Этапы и формы аттестации.....	16
Оценочные материалы.....	18
Методические материалы.....	18
Список литературы.....	20
Приложение №1.....	21
Приложение №2.....	23
Приложение №3.....	24

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма»
Разработчик программы:
Любушкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Любушкина Екатерина Александровна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
физическое развитие учащихся 7-10 лет посредством овладения ими основами туризма
Задачи программы:
<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации; - научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности; - формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию; - воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность; <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать у учащихся физические качества; - формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности; - развивать у учащихся познавательную активность.
Возраст учащихся:
От 7 до 10 лет
Год разработки программы:
2021
Сроки реализации программы:
2 года/лет (всего 288 часа, по 144 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями 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);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
 - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Трубицина Татьяна Равильевна, методист

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее ДООП) имеет *туристско-краеведческую* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что туристско-краеведческая деятельность, имеет огромный оздоровительный и воспитательный потенциал (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организм; духовное развитие, познание окружающей действительности, расширение кругозора). Именно в ней создаются оптимальные условия для самоопределения учащегося, его утверждения в социуме. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной туристско-краеведческой деятельности с учащимися 7-10 лет, биологическая сущность которых направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Основы туризма» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде и пробудить интерес к новой деятельности.

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования и рассчитана на обучение учащихся 7-10 лет на основе разноуровневого подхода.

Разноуровневость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Стартовый уровень - 1 год обучения.

Базовый уровень - 2 год обучения.

В программу включены несколько походов выходного дня, в которых учащиеся на практике закрепляют знания по начальной туристской подготовке.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана для учащихся 7-10 лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» составляет 288 часов: по 144 часа в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Праздник
- Дистанционная форма
- Встреча с интересными людьми
- Мозговой штурм
- Поход
- Соревнование.

Типы занятий:

Комбинированные– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;

Подача нового материала;

Повторение и усвоение пройденного материала– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;

Закрепление знаний, умений и навыков– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;

Применение полученных знаний и навыков– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» составляет 2 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательной переменной продолжительностью 10 минут. Во время занятий предусмотрены динамические паузы, физминутки.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются различные мессенджеры (WhatsApp, ВКонтакте и др.)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Учащиеся, освоившие в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объёме при желании могут продолжить обучение по программе «Туристское многоборье».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие учащихся 7-10 лет посредством овладения ими основами туризма.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;
- научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

Развивающие:

- развивать у учащихся физические качества;
- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- развивать у учащихся познавательную активность.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(стартовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Фронтальный опрос
2	Начальная туристская подготовка.	40	16	24	Опрос, выполнение зачетных упражнений ОФП, тестирование, соревнования
3	Основы топографии.	12	6	6	
4	Ориентирование.	26	8	18	
5	Первая помощь	8	2	6	
6	Спортивно-оздоровительный туризм	56	6	50	
	Итого:	144	40	104	

Содержание учебного плана 1 года обучения
(стартовый уровень)

Цель 1 года обучения: знакомство учащихся с основами туризма.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- познакомить учащихся с разными видами туристской деятельности;
- формировать у учащихся знания по основам туризма, топографии, ориентирования.

Развивающие:

- формировать у учащихся базовые практические умения и навыки в спортивном туризме и ориентирование, быте туриста;
- развивать у учащихся физические качества (сила, быстрота, выносливость).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных качеств учащихся по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.);
- воспитывать у учащихся чувство бережного отношения к окружающей среде, как главного условия здоровья и выживания человека;
- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 ч.)

Теория. Знакомство с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в МБУ ДО ДЮОЦ.

Раздел 2. Начальная туристская подготовка (40 ч.)

Теория. Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом путешественника. Личное снаряжение и уход за ним.

Подбор личного снаряжения в зависимости от времени года. Предметы личной гигиены юного туриста. Палатки и тенты, костровое имущество. Походная аптечка. Знакомство с основными туристскими узлами. Их назначение и использование. Требования к бивакам. Меры безопасности во время ночлегов в полевых условиях. Биваки и охрана природы. Виды костров. Расфасовка, упаковка и распределение продуктов. Выполнение обязанностей завхоза и дежурных по кухне в походе.

Практика. Укладка рюкзака. Маркировка веревки для транспортировки. Упаковка и распределение группового снаряжения. Вязание узлов по их назначению. Установка, снятие и упаковка палатки. Место для разведения костра. Меры пожарной безопасности. Работа дежурных по кухне. Заготовка дров. Составление меню на однодневный поход.

Раздел 3. Основы топографии (12 ч.)

Теория. План местности. Способы изображения земной поверхности. Составление плана местности и условные знаки. Ориентирование плана по объектам местности и сторонам горизонта. Измерение расстояний и движение по плану местности. Условные знаки топографических карт: рельеф, гидрография, растительность.

Практика. Определение сторон горизонта по солнцу, местным признакам. Ориентирование по объектам местности и сторонам горизонта. Измерение расстояний и движение по плану местности.

Раздел 4. Ориентирование (26 ч.)

Теория. Способы ориентирования на местности. Линейные и точечные ориентиры. Измерение расстояний. Ориентирование по описанию (легенде). Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Контрольные пункты. Легенды КП.

Практика. Определение сторон горизонта по компасу. Определение азимута. Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний по карте. Прохождение дистанции ориентирования по плану «лабиринт». Спортивные соревнования по плану «лабиринт». Тренировочные забеги и соревнования.

Раздел 5. Первая помощь (8 ч.)

Теория. Виды травм и заболеваний. Оказание первой доврачебной помощи. Виды повязок. Медицинская аптечка.

Практика. Соблюдение правил личной гигиены в походах. Способы закаливания организма. Распорядок дня. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Комплектование медицинской аптечки. Упаковка и маркировка медицинских препаратов.

Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм (56 ч.)

Теория. Порядок движения группы. Способы преодоления естественных препятствий. Движение по различным формам рельефа: скалам, осыпям, курумникам, травянистым склонам. Преодоление водных преград. Движение по таёжной местности, преодоление болот. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий. Опасности рельефа: опасности, связанные с метеоусловиями, опасные животные и растения. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий.

Практика. Освоение техники передвижения по различным формам рельефа. Организация переправ через водное препятствие. Отработка действий на этапах: переправа по кочкам и жердям; подъем, траверс, спуск по навешенным перилам; преодоление оврага на «маятнике», по бревну и параллельным перилам. Спуски и подъемы. Преодоление простых препятствий. Оформление маршрутных документов. Комплектование снаряжения. Поход с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков в походных условиях.

Учебный план 2 года обучения

(базовый уровень)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Опрос
2.	Начальная туристская подготовка.	36	16	20	Опрос, выполнение зачетных упражнений, ОФП, тестирование, соревнования
3.	Основы топографии.	8	4	4	
4.	Ориентирование.	30	2	28	
5.	Первая помощь	12	6	6	
6	Спортивно-оздоровительный туризм	56	6	50	
	Итого:	144	36	108	

Содержание учебного плана 2 года обучения

(базовый уровень)

Цель 2 года обучения: расширение знаний учащихся о видах и особенностях спортивного туризма, спортивного ориентирования и первой доврачебной помощи.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- способствовать овладению учащимися системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);

- обучить учащихся основам топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);

- обучить учащихся основным приемам оказания первой доврачебной помощи;

- формировать у учащихся умения, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Развивающие:

- развивать у учащихся инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;

- развивать у учащихся физические качества: силу, выносливость и координацию движений;

Воспитательные:

- воспитать у учащихся гуманное отношение к природе;

- выработать у учащихся организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу . Инструктаж по ТБ (2 ч.)

Теория. Знакомство с учебным планом 2 года обучения. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.

Раздел 2 Начальная туристская подготовка (36 ч.)

Теория. Урок безопасности. Основы безопасности в природной среде. Охрана природной среды. Групповое снаряжение. Особенности группового снаряжения. Туристические узлы: основные и вспомогательные. Организация биваков и охрана природы. Устройство и оборудование биваков в зимнем походе. Меры безопасности при организации бивака в зимних условиях. Виды костров. Меры пожарной безопасности.

Практика. Использование специального личного снаряжения. Ремонт личного снаряжения. Подбор необходимого группового снаряжения. Совершенствование в навыке вязание узлов, освоение вспомогательных узлов. Оборудование бивака и ночлег в полевых условиях. Безопасная заготовка дров. Составление меню на многодневный поход.

Раздел 3. Основы топографии (8 ч.)

Теория. Виды карт. Масштаб. Рельеф и его изображение на карте. Чтение рельефа по карте. Определение расстояний и высот по карте. Условные топографические знаки.

Практика. Рисование условных знаков топографических карт. Чтение карт. Топографические диктанты.

Раздел 4 Основы топографии (8 ч.)

Теория. Виды карт. Масштаб. Рельеф и его изображение на карте. Чтение рельефа по карте. Определение расстояний и высот по карте. Условные топографические знаки.

Практика. Рисование условных знаков топографических карт. Чтение карт. Топографические диктанты.

Раздел 5. Первая помощь (12 ч.)

Теория. Оказание первой доврачебной помощи. Виды кровотечений. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм (56 ч.)

Теория. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное спортивное снаряжение. Нормативы спортивного туризма. «Регламент» спортивного туризма.

Практика. Освоение техники преодоления различных препятствий. Отработка навыков преодоления различных искусственных препятствий в тур - зале. Выходы на природу с целью закрепления полученных знаний, умений и навыков в походных условиях. Участие в соревнованиях

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» учащиеся овладевают следующими компетентностями

Предметные (образовательные):

- учащиеся будут знать и владеть навыками эксплуатации специального снаряжения необходимого туристу;
- учащиеся овладеют основными техническими и тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования;

Метапредметные:

- учащиеся будут демонстрировать развитые, в соответствии с программными требованиями, физические качества;
- у учащихся будет сформирована устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- учащиеся будут уметь работать в команде, будут демонстрировать трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность;

Личностные:

- учащиеся будут регулярно посещать занятия, демонстрировать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- учащиеся будут проявлять познавательную активность в походах и на занятиях.

Предполагаемые результаты 1 года обучения

К концу 1 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетентностями:

Предметные:

- учащиеся знают основные виды туристской деятельности;
- учащиеся владеют базовыми навыками туризма, топографии, ориентирования.

Метапредметные:

- учащиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, в соответствии с программными требованиями 1 года обучения;
- учащиеся демонстрируют устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Личностные:

- учащиеся демонстрируют формирующиеся нравственные качества: доброжелательность, чувство товарищества и т.п.;
- учащиеся бережно относятся к окружающей среде.

К концу 2 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетентностями:

Предметные:

- учащиеся овладеют системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- учащиеся овладеют основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);
- учащиеся будут знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- учащиеся овладеют умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- учащиеся будут проявлять инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;

- учащиеся демонстрируют положительную динамику развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, в соответствии с программными требованиями 2 года обучения.

Личностные:

- учащиеся будут гуманно относиться к природе;
- учащиеся овладеют организаторскими навыками, умением взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Диагностирование результатов образовательной деятельности:

Для отслеживания результативности образовательного процесса, с целью диагностики результатов каждого года обучения используются следующие виды контроля:

входной контроль (сентябрь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке;

промежуточный контроль(январь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении).

итоговый контроль (май). Проверка знаний и умений, приобретенных учащимися в течение учебного года: Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП, результаты участия в городских и областных соревнованиях; анкетирование.

Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии с целью оценки освоения учащимися знаний посредством педагогического наблюдения и проведения устного фронтального опроса по основным понятиям темы).

Формы подведения итогов:

- Педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов активности учащихся на занятиях (с ведением дневника наблюдения и фиксацией результатов прохождения спортивных туристских дистанций),
- Участие детей в соревнованиях различного уровня
- Опрос
- Тестирование
- Сдача нормативов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72
2	2 год обучения	144	36	2 раза в неделю по 2 часа	72

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;
- компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, проектора, а также, фото- и видеокамера, телевизора, учебных фильмов.
- Для занятий по спортивному туризму:
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций – 15шт.;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- медицинская аптечка;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.
- Для занятий по спортивному ориентированию:
- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андрианова») до современных – по 1 шт.;
- компасы «на плате» и «на палец» - по 15 шт.;
- призмы для ориентирования на местности – 20шт;
- карточки для отметок КП;

- курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
I год обучения		
Входной контроль	Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале.	Фронтальный опрос Контрольные нормативы
Текущий контроль	Раздел 2. Начальная туристская подготовка - знание видов личного снаряжения - знание видов узлов и их применение - знание видов костров	Фронтальный опрос по теме.
	Раздел 3. Основы топографии. - умения ориентировать карту на местности - умение определять стороны горизонта по местным признакам	Фронтальный опрос по теме
	Раздел 4. Ориентирование. - знать линейные и точечные ориентиры - навыки использования компаса - безошибочно проходить «лабиринт» на соревнованиях	Фронтальный опрос Соревнования
	Раздел 5. Первая помощь - знать виды травм - знать способы наложения простейших повязок	Фронтальный опрос
	Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм	Фронтальный опрос,

Промежуточный контроль	<ul style="list-style-type: none"> - знать способы преодоления естественных препятствий - уметь преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы - выполнять упражнения по общефизической подготовке, согласно нормативным требованиям программы 1 года обучения - проходить дистанцию 1 класса 	<p>соревнования</p> <p>контрольные нормативы по ОФП и СФП</p>
Итоговый контроль	<p>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые знания и умения в туризме; - знать способы преодоления естественных препятствий - уметь преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы 	<p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП;</p> <p>Поход выходного дня</p>
II год обучения		
Входной контроль	<p>Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале. <p>Раздел 2. Начальная туристская подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов группового снаряжения - знание видов узлов и их применение - знание видов костров и умение разжигать их 	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Контрольные нормативы ОФП и СФП.</p>
Текущий контроль	<p>Раздел 3. Основы топографии</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание условных топографических знаков; - умение определять расстояние и высоту по карте. 	<p>Фронтальный опрос.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений</p>
	<p>Раздел 4. Ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь определять азимут; - двигаться по карте; - участвовать в соревнованиях без снятия. 	<p>Тестирование «Спортивное ориентирование», соревнования.</p>
	<p>Раздел 5. Первая помощь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать виды кровотечений и способы их остановки; - знать способы и правила транспортировки пострадавшего; 	<p>Фронтальный опрос</p>
Промежуточный контроль	<p>Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать нормативы спортивного туризма - уметь проходить дистанция 1 класса в спортивном туризме. 	<p>Фронтальный опрос</p> <p>Контрольные нормативы ОФП и СФП</p>

Итоговый контроль	Раздел 6. Спортивно-оздоровительный туризм - знания и умения в туризме; - знать способы преодоления естественных препятствий; - уметь преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы.	2-3 дневный поход Тестирование «Спортивный регламент 2020», соревнования, Тестирование «Правила поведения в походе».
--------------------------	---	---

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

Тесты: «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;

Контрольные нормативы по уровню развития основных физических качеств;

Практические задания на время.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Основы туризма» включает:

- сборник тестов по темам «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;
- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках	Дидактический материал	Материально - техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
---	------------------	---------------	--	------------------------	---	-------------------------

			занятия)			
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный	Фотографии, плакаты, карты	Каски, карабины, жумары, треки, спусковые устройства, веревки.	Фронтальный опрос
2	Начальная туристская подготовка	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка.	Наглядный материал, (фотографии, плакаты)	Веревки, рюкзаки, палатка, коврики, спальники, тенты.	Контрольные нормативы ОФП и СФП. Тестирование «Правила поведения в походе».
3	Основы топографии	Практические занятия с элементами и беседы, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация, иллюстрация. Практические: тренировка, игра	Рабочая тетрадь по ориентированию, тренировочные карты.	Курвиметр, линейки, транспортиры	Контрольные упражнения
4.	Ориентирование	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, соревнования	Положения соревнований; рабочая тетрадь по ориентированию, тренировочные карты	Компаса, КП (призмы контрольных пунктов).	Тестирование «Спортивное ориентирование». Соревнования
5	Первая помощь	Практические занятия с элементами и беседы.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: демонстрация.	Наглядный материал, (фотогра	Бинты, жгуты, жерди.	Фронтальный опрос Педагогическое наблюдение

			Практические: тренировка.	фии, плакаты)		
6.	Спортивно-оздоровительный туризм	Практические занятия с элементами и беседы, учебно-тренировочные практические занятия, соревнования	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Практические: тренировка, игра, соревнования	Положения соревнований	Каски, карабины, жумары, треки, спусковые устройства, веревки, рюкзаки, палатки. Спальники, аптечка.	Поход Контрольные нормативы, соревнования. Тесты

Список литературы

Литература для педагога

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. - М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.
3. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
4. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М.: 2000. – 285 с.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». - М.: ЦДЮТур, 2000. – 64с.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк: ИПК, 2001. -70с.
8. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55с.

Литература для учащихся

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
3. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе». – Новосибирск. 2006. – 80 с.
4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». - М.: Просвещение, 2009. – 18 с.

Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики))

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6
	4	6,4	6,2	6,0	5,8
	3	6,6	6,4	6,2	6,0
	2	6,8	6,6	6,4	6,2
	1	7,0	6,8	6,6	6,4
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2
	4	9,0	8,8	8,6	8,4
	3	9,2	9,0	8,8	8,6
	2	9,4	9,2	9,0	8,8
	1				9,0
3. Бег 5 мин.	5	1200	1250	1300	1350
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-
	3	850-900	900-850	950-975	1250
	2	800-850	850-900	875-950	1000-
	1	795	845	870	1125 925-1000 925
4. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186
	4	141-155	151-165	161-175	171-185
	3	126-140	136-150	146-160	156-170
	2	110-125	121-135	131-145	141-155
	1	105	120-130	130-140	140-150
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	-	-	-	455
	4				375-454
	3				300-374
	2				255-304
	1				254
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11
	4	2-3		3-4	8-10
	3	1-2		2-3	5-7
	2	1		2	2-4
	1	1		1	1

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки)

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0
	3	7,6	7,3	6,4	6,2
	2	7,8	7,5	6,6	6,4
	1	8,0	7,7	6,8	6,6
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6

	3	11,7	11,2	10,3	8,7
	2	11,9	11,4	11,0	9,0
	1	12,1	11,6	11,2	9,9
3. Бег 5 мин., м	5	900	950	1000	1251
	4	800	850	900	1126-
	3	500	550	600	1250
	2	400	500	550	1001-
	1	300	450	500	1125 875-1000 875
4. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167
	4	130-110	140-125	150-135	162
	3	85	90	110	158
	2	75	85	105	155
	1	70	80	100	140
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5				401
	4				326-400
	3				251-325
	2				176-251
	1				175
6. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18
	4	4-8	6-10	7-11	8-13
	3	3	4	4	4
	2	2	3	3	3
	1	1	2	2	2

Контрольные нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении)

Нормативные требования 1 год обучения.

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) без учета времени. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

Нормативные требования 2 год обучения

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) за 1 минуту 30 секунд. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

Тест «Спортивный регламент 2020»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 10 вопросов и расшифровать 11 сокращений, принятых в туризме.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ответов

Тест «Спортивное ориентирование»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям в спортивном ориентировании.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 5 вопросов и определить 20 топографических знаков.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ответов

Тест «Правила поведения в походе»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по правилам поведения в походе.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 15 вопросов. Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30%

ответов

Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					
Диагностируемые компетенции	Ориентирование на местности						
Знания							
Умения и навыки							
	Организация туристского бивака						
Знания							
Умения и навыки							
	Техника преодоления препятствий						
Знания							
Умения и навыки							
	Соблюдение техники безопасности						
Знания							
Умения и навыки							
	Комплектование снаряжения						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

Знания	Умения и навыки
Ориентирование на местности	
Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности.	Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам

Организация туристского бивака	
Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе	Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу
Техника преодоления препятствий	
Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий	Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска.
Соблюдение техники безопасности	
Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме.	Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме.
Комплектование снаряжения	
Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения.	Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению.

Фиксация результатов по забегам учащихся

Фамилия, имя	Дата/результат (время прохождения дистанции)								Примечания
	7.09	9.09	14.09	16.09	21.09	23.09	28.09	30.09	