

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЛИКОУСТЮГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято

педагогическим советом
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Центр дополнительного
образования»

Протокол от №4 от 29.05.2025

Утверждено

приказом директора муниципального
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования «Центр
дополнительного образования»
Приказ №96-ОД от 18.06.2025

Директор Ямова

Е.М. Ямова



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

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся 7-15 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Количество часов: 72 часа

Составил: Костюлин Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г.Великий Устюг
2025 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28;

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства», на период до 2027 года.

Актуальность программы. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе.

В конце года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода выходного дня.

Адресат программы - обучающиеся 7-15 лет.

Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий. Наполняемость группы 10-15 человек.

Объем программы – 72 часа за весь период обучения

Сроки освоения программы – 1 год - 36 недель.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю: 2 академических часа (90 минут).

Продолжительность одного часа занятий для обучающихся составляет 45 мин.

Перерыв между занятиями 10 минут.

В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к естественным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально - психологические качества.

В конце года планируется участие в полевом лагере с отработкой техники и тактики спортивного ориентирования и туризма.

Занятия проводятся с полным составом группы, но могут проводиться и индивидуально. Для эффективности обучения на некоторых занятиях используется опыт работы других педагогов, обучение может проводиться на базе других объединений.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Формирование двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма; изучение основ туризма, приобретение и усовершенствование знаний, умений, навыков, а именно: роль туризма в становлении личности, законы, правила, нормы поведения юных туристов; требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня; виды карт и основы пользования ими; узлы и их применение; виды кровотечений и средства оказания первой медицинской помощи; масштаб карт и понятие азимута; туристское снаряжение, технику безопасности на тренировках и соревнованиях; основные требования к месту привала и бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; основные типы костров и их назначение; меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров; лекарственные растения в Вологодской области; технику и тактику ориентирования в заданном направлении; специальное туристское снаряжение; происхождение и эстетическую историю коми народа; порядок подготовки к походу; основные источники сведений о районе похода; основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе.

Развивающие:

оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

Воспитательные:

формирование у обучающихся научного мировоззрения;
формирование координационных функций.

1.3. Учебный план. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 год обучения					
1.	Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль.	2	1	1	Сдача нормативов по физической подготовке
2.	Основы туристско-бытовых навыков юного туриста	12	6	6	
	2.1. Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
	2.2. Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	
	2.3. Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	
	2.4. Организация биваков и охрана природы	2	1	1	
3.	Основы топографии	3	2	1	
	3.1. План местности	2	1	1	
	3.2. Условные знаки	1	1		
4.	Туристское ориентирование	14	7	7	Тестирование, соревнования.
	4.1. Ориентирование по сторонам горизонта	2	1	1	
	4.2. Ориентирование на местности	6	3	3	
	4.3. Виды туристского ориентирования	6	3	3	
5.	Личная гигиена и Первая доврачебная помощь	5	3	2	
	5.1. Личная гигиена юного туриста	1	1		
	5.2. Оказание первой доврачебной помощи	3	1	2	
	5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	1	1		
6.	Основы краеведения	2	1	1	

	6.1. Родословие	1		1	
	6.2. Природа моего края	1	1		
7.	Основы спортивно-оздоровительного туризма	30	4	26	
	7.1. Пешеходный туризм	6	1	5	
	7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.	14	2	12	
	7.3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8	1	7	
	7.4. Срезы по разделам	2		2	
8.	Соревнования, походы	4	-	4	Итоговый контроль, соревнования
9.	Зачетный летний поход выходного дня (вне сетки часов).				
	Итого:	72	24	48	

Содержание программы

1. Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль.

Теория: инструктаж по технике безопасности. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Правила поведения в учебном кабинете, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практика: правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория и практика: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. 1 час

Практика: игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и кольшки для палатки.

Практика: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Теория: бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Практика: устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты)

3. Основы топографии

3.1. План местности

Теория: рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика: рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. .

3.2. Условные знаки

Теория: способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практика: знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута. .

4. Туристское ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория: горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Практика: определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности

Теория: линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практика: ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности.

4.3. Виды туристского ориентирования

Теория: знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Практика: Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория: состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практика: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Теория: состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика: Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Природа моего края

Теория: погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Основы спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Теория: основные правила техники пешеходного туризма.

Практика: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

7.4. Срезы по разделам

Теория: Соответствие теоретических знаний по программным требованиям (приложение 2)

Практика: Общая физическая подготовка (приложение 1).

8. Соревнования, походы

Практика: Подготовка к участию в учрежденческих и районных соревнованиях, походы выходного дня.

9. Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Практика: движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием

плана местности (легенды) или спорт.карты. Организация лагеря туристской группы, бивака. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре

1.4.Планируемые результаты

После завершения обучения по дополнительной образовательной программе «**Основы туризма**» обучающиеся будут **знать**:

- роль туризма в становлении личности, законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня;
- виды карт и основы пользования ими;
- узлы и их применение;
- виды кровотечений и средства оказания первой медицинской помощи;
- масштаб карт и понятие азимута;
- туристское снаряжение, технику безопасности на тренировках и соревнованиях;
- основные требования к месту привала и бивака;
- порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря;
- основные типы костров и их назначение;
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- технику и тактику ориентирования в заданном направлении;
- специальное туристское снаряжение;
- порядок подготовки к походу;
- основные источники сведений о районе похода;
- основные требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения продуктов в походе, принцип составления меню и списка продуктов.

Будут уметь :

- определять расстояние на местности и по карте;
- ориентироваться по природным объектам и признакам;
- укладывать рюкзак, устанавливать палатки, разжигать костер;
- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и переохлаждения организма;
- пользоваться компасом, определять азимут;
- надевать туристское снаряжение;
- преодолевать препятствия с использованием самостраховки;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, наложить повязку;
- выбирать места для привала, бивака;
- устанавливать палатки и размещение в ней вещей;
- разводить костер, заготавливать дрова.
- ориентироваться по рельефу;
- проходить этапы туристских соревнований;
- составлять план подготовки похода;
- изучать район похода;
- составлять план-график движения.

Ожидаемые **личностные результаты**: Учащиеся получают возможность для формирования:

- волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность;
- приобщения к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным

содержанием;

- познания окружающего мира;
- системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру;
- расширенного кругозора;
- уверенности и общей психической устойчивости;
- сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений;

Ожидаемые метапредметные результаты:

Регулятивные. Обучающиеся научатся:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- понимать цель выполняемых действий;
- управлять своим вниманием;
- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные. Обучающиеся научатся:

- использовать различные источники информации в учебной деятельности;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные. Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;
- формировать собственное мнение и позицию;
- учитывать мнения других в собственной работе.

Ожидаемые предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение туризма в формировании личностных качеств;
- выполнять определённые заданные действия в предлагаемых обстоятельствах;
- понимать значение коллективного взаимодействия, исполнять индивидуальные и коллективные задания;
- активно включаться в здоровый образ жизни;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний и умений в области туризма;
- организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года - 1 сентября

Окончание учебного года - 31 мая

Входной контроль – сентябрь, промежуточная аттестация - декабрь, итоговый контроль –

май.

Календарный учебный график – Приложение №1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Обвязки; карабины, спусковые устройства, жумары, карабин ролик, перчатки, веревка, вспомогательная веревка толщина 6 мм 100 м, спальные мешки, коврики, рюкзаки, палатка 4 – х местная, тент, костровой набор, котелок, топор, пила, наличие помещения, рабочих мест для учащихся и мультимедийного оборудования, соответствующих правилам безопасной эксплуатации; наглядно-демонстративный материал.

Кадровое обеспечение.

По данной программе может работать педагог, имеющий профильное образование или педагог прошедший курсы повышения квалификации по данному направлению.

2.3. Формы аттестации

Порядок аттестации обучающихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ ДО «ЦДО»».

Аттестация обучающихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма - сдача нормативов по физической подготовке;
- промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование, практическое занятие;
- итоговый контроль обучающихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля – поход.

Вид контроля	Цель	Содержание (тема)	Форма	Критерии
1 год обучения				
Входной (Приложение 2)	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла); Низкий уровень (10 и менее баллов).
Промежуточный (приложение 3)	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Высокий уровень (19-балла); Средний уровень (12-балла); Низкий уровень (11 и менее баллов).

Промежуточный (приложение 4)	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие	тест	Критерии и теоретической подготовки: -высокий уровень - учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; усвоенных знаний составляет 79-50%; - низкий уровень - учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой;
Итоговый Приложение №5	Определение уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся	Проверка уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности	поход	«низкий» - до 7 баллов «средний» - 8-15 баллов «высокий» - 15-20 баллов

2.4. Оценочные материалы

Входной контроль - Приложение №2
Промежуточная аттестация - Приложение №3, №4
Итоговый контроль – Приложение №5

2.5. Методические материалы

Методы и технологии обучения и воспитания

В целях оптимизации учебного процесса при работе с детьми применяются самые разнообразные методы, способствующие наиболее полному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы:

практический (применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств);

наглядный, объяснительно-иллюстративный;

словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

инновационные методы (поисковый, учебно-исследовательский, проектный, игровой);
работа с информационными источниками (литература, поисковые системы и др.);
креативные методы обучения (метод придумывания, метод рефлексии);
метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование;

метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;

метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, соревнования, конкурсы, открытые занятия;

метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования).

Принципы обучения:

принцип научности, системности, последовательности;

принцип доступности и посильности;

принцип дифференциации;

принцип наглядности;

принцип сочетания различных форм обучения;

принцип последовательного усложнения;

принцип учета возрастных особенностей;

принцип развивающей деятельности;

принцип психологической комфортности;

принцип вариативности.

2.6. Воспитательные компоненты

Ведущая роль в решении задач воспитания принадлежит воспитательной системе образовательного учреждения, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность. В дополнительном образовании воспитание неразделимо с образовательным процессом. Единство учебно-воспитательного процесса определяется как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Разнообразие воспитательных систем образовательных учреждений, сочетающих в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. ЦДО реализует модели воспитания детей в системе дополнительного образования с использованием культурного наследия Вологодской области, традиций народов Российской Федерации, направленных на сохранение и развитие культурного многообразия страны.

План воспитательной работы – приложение №6

Информационные ресурсы и литература

Интернет-источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
Федерация спортивного туризма России
2. <https://tssr.ru/> Академия Google — бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
3. [http:// https://scholar.google.ru/](http://https://scholar.google.ru/)

Литература

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - ФиС, 1985г
2. Канева Н.Ф., Четверикова О.М., Примерная программа поурочной деятельности «Туристыта», Сыктывкар 2011.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
4. Королев К.С., Археология от А до Я. Словарь для школьников – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 2001. – 80 с., ил.(Серия «Познай свой край»).
5. Крайнева И.Н. Узлы простые, забивные, сложные. - Санкт - Петербург, 1997г.
6. Малов В. Географическая карта,- М., «Слово» 2001г
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности". - М.: "Владос", 2000г
8. Пальшина В.В., Примерная программа внеурочной деятельности «Давай по городу походим», Сыктывкар 2011.
9. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
10. Тарабукина А.Е., Примерная программа внеурочной деятельности «Подружиться с лесом?», Сыктывкар 2011.
11. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997г
12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.,1996г

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Раздел программы. Тема занятия.	Всего кол-во часов	Теории	Практики
Раздел 1: Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль.					
1-2	сентябрь	Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятии. Тема 2. Входной контроль	2	1	1
Раздел 2: Основы туристско-бытовых навыков юного туриста.					
1.1. Основы безопасности в природной среде					
3-4	сентябрь	Тема 3. Основы безопасности в природной среде Тема 4. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).	2	1	1
2.2. Личное снаряжение и уход за ним					
5-6-7-8	сентябрь	Тема 5. Личное снаряжение и уход за ним Тема 6. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Тема 7. Укладка рюкзака. Тема 8. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Стойки и колышки для палатки.	4	2	2
2.3. Групповое снаряжение и уход за ним					
9-10-11-12	октябрь	Тема 9. Групповое снаряжение и уход за ним Тема 10. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Тема 11. Установка палатки. Тема 12. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки.	4	2	2
2.4. Организация биваков и охрана природы					
13-14	октябрь	Тема 13. Организация биваков и охрана природы Тема 14. Устройство и оборудование бивака.	2	1	1
Раздел 3: Основы топографии					
3.1. План местности					

15-16	октябрь	Тема 15. Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане. Тема 16. Практическое занятие.	2	1	1
3.2.Условные знаки					
17	ноябрь	Тема 17. Условные знаки	1	1	
Раздел 4: Туристическое ориентирование.					
4.1. Ориентирование по сторонам горизонта					
18-19	ноябрь	Тема 18. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Тема 19. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.	2	1	1
4.2. Ориентирование на местности					
20-25	ноябрь	Тема 20. Ориентирование на местности. Линейные ориентиры. Тема 21. Точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Тема 22. Ориентирование в лесу. Тема 23. Ориентирование у реки. Тема 24. Ориентирование в поле. Тема 25. Способы ориентирования на местности.	6	3	3
4.3.Виды туристского ориентирования					
26-31	декабрь	Тема 26. Виды туристского ориентирования. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Тема 27. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Тема 28. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Тема 29. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Тема 30. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Тема 31. Обучение навыкам отметки на КП компостером	6	3	3

		в карточке участника. Игра-состязание на местности «Отметься на КП».			
Раздел 5: Личная гигиена и первая доврачебная помощь					
32-36	5.1.Личная гигиена юного туриста		5	3	2
	декабрь	Тема 32. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.			
	5.2.Оказание первой доврачебной помощи				
	январь	Тема 33. Оказание первой доврачебной помощи. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Тема 34. Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Тема 35. Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).			
	5.3.Индивидуальная и групповая медицинская аптечки				
январь	Тема 36. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки				
Раздел 6: Основы краеведения					
37-38	6.1. Родословие		2	1	1
	январь	Тема 37. Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.			
	6.2.Природа моего края				
	январь	Тема 38. Природа моего края.			
Раздел 7: Основы спортивно-оздоровительного туризма					
7.1. Пешеходный туризм					
39-44	Январь - февраль	Тема 39. Основные правила техники пешеходного туризма. Тема 40. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Тема 41. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Тема 42. Организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной	6	1	5

		местности. Тема 43. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Тема 44. Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).			
7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.					
45-58	Февраль – март - апрель	Тема 45. Естественные и искусственные препятствия. Тема 46. Дистанция соревнований, этап дистанции. Тема 47. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Тема 48. Переправа через болото по кочкам. Тема 49. Переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие. Тема 50. Переправа по параллельным перилам. Тема 51. Спуск по склону. Тема 52. Подъем по склону. Тема 53. Переправа по бревну. Тема 54. Переправа через овраг методом вертикального маятника. Тема 55. Навесная переправа. Тема 56. Установка и снятие палатки. Тема 57. Преодоление завала. Тема 58. Преодоление препятствий «Группой».	14	2	12
7.3. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
59-66	Апрель - май	Тема 59. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Тема 60. Бег в колонне по одному по пересеченной местности. Тема 61. Бег с препятствиями. Тема 62. Прыжки в длину и высоту. Тема 63. Упражнения на развитие быстроты. Тема 64. Упражнения на	8	1	7

		развитие силы. Тема 65. Подвижные игры на развитие выносливости. Тема 66. Подвижные игры на развитие прыгучести.			
7.4. Срезы по разделам					
67-68	май	Тема 67. Тест по изученному теоретическому материалу. Тема 68. Тесты по общей физической подготовке.	2		2
Раздел 8: Соревнования, походы, мероприятия.					
69-72	май	Тема 69. Соревнования – праздник посвященные к «Дню Туризма». Тема 70. Соревнования по спортивному ориентированию. Тема 71. Соревнования по вязанию туристический узлов. Тема 72. Соревнования по спортивному туризму приуроченные к 9 мая.	4	-	4
		Тема: Зачетный летний поход выходного дня (вне часовой сетки).			
		Итого	72	24	48

Содержание контроля

Входной контроль, промежуточный контроль за первое полугодие - сдача нормативов по физической подготовке

**Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
в объединении «Основы туризма»**

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	
1	Бег 1000м, мин	5:00	6:30	8:00	6:00	7:30	8:30
2	Бег 60 м, секунд	10	12	14	11	13	15
3	Прыжки в длину с места, см	140	120	100	120	100	90
4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

Высокий уровень (17-21 балла); Средний уровень (11-16 балла);
Низкий уровень (10 и менее баллов).

Промежуточная аттестация за первое полугодие

Применение и вязка узлов.

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Перечень узлов:

1. Проводник (одним концом);
2. Двойной проводник;
3. Срединный проводник;
4. Восьмерка;
5. Булинь;
6. Брамшкотовый;
7. Прямой;
8. Академический;
9. Встречный;
10. Схватывающий;
11. Стремя;
12. Восьмерка проводник.

Критерии:

- «высокий» - 1-3 ошибки;
- «средний» - 4-6 ошибки;
- «низкий» - 7 и более ошибок.

Приложение 4

Промежуточная аттестация за второе полугодие

Преодоление туристической полосы препятствий 2 класса сложности.

1 этап:

В рамках итогового занятия.

Критерии:

- «высокий» - 1-2 ошибки
- «средний» - 3-4 ошибки
- «низкий» - 5 и более ошибок или участник не полностью прошел полосу.

Критерии к итоговому контролю

Отчет за степенные и 1-й категории сложности походы.

Паспорт маршрута до **20 баллов**

Паспорт маршрута должен состоять из следующих разделов:

- титульный лист и справочные сведения о походе – **до 1 балла**. Указывается проводящая организация, округ, район похода, вид туризма, категория (степень) сложности похода, подробная нитка маршрута, протяженность, сроки похода, продолжительность активной части, номер маршрутной книжки. Состав группы (фамилия и имя, год рождения, участие в 1 этапе; для водных походов – распределение по экипажам судов).
- Общая фотография группы на маршруте (КРУПНО, с хорошо различимыми лицами), под фото – фамилии в порядке расположения на фотографии – **до 3 баллов**.
- График движения. (**1 балл**) День пути, Дата, Участок пути (от – до) Км, Чистое ходовое время, Основные препятствия (кратко), Состояние погоды, Общая протяженность активной части маршрута_км.

Таблица состояния погоды может быть на отдельном листе.

- Характеристика района похода (0,5-1 стр.). Рельеф, населенность, наличие и состояние дорог, наличие питьевой воды, дров, мест для ночлега, возможность пополнения продуктов. Сложные участки, их прохождение. Без описания маршрута по дням. До **4 баллов**.
- Картографические материалы. Масштаб не мельче 1:100 000. Нанесена нитка маршрута, места ночлегов, даты, откорректированные объекты (прилагается их список). Приводится таблица знаков, введенных группой. До **2 баллов**.
- Иллюстрации. К описанию прилагаются фотографии интересных мест на маршруте, снимки, иллюстрирующие действия группы при преодолении препятствий, фото характеризующие маршрут, помогающие ориентироваться. Все фото должны быть подписаны. Фото - **до 4 баллов**.
- Новизна маршрута. Стандартный или указать элементы новизны. Премияльные баллы – до **5 баллов**.
- Интересные объекты и места – **1 балл**. Только посещенные группой (на маршруте, до или после маршрута). Перечислить, указать, чем интересны, где найти подробности.
- Рекомендации и выводы (**1 балл**). Даются рекомендации по выбору нитки маршрута и отдельным препятствиям, особенностям подготовки к походу в данном районе в данные сроки, полученная группой свежая информация (о транспортной обстановке, особых зонах – любая информация, полезная Вашим последователям).

«низкий» - **до 7 баллов**

«средний» - **8-15 баллов**

«высокий» - **15-20 баллов**

План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

В 2024-2025 учебном году с целью выполнения программы «Основы туризма», был сформирован план воспитательной работы с обучающимися и их родителями.

Цель: создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности, саморазвитие и реализацию потенциала каждого ребёнка.

Задачи:

Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся через формирование у них осознанной гражданской позиции, включающей:

- формирование у детей и подростков общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности;
- уважение к истории страны, города, края, района.
- социальную ответственность, принятие социально значимых ценностей;
- самоорганизованность.

Профильно/профессионально-личностное воспитание включающее:

- вовлечение обучающихся в программы и мероприятия ранней профориентации, обеспечивающие ознакомление с современными профессиями и профессиями будущего, поддержку профессионального самоопределения,
- осознанное выполнение правил и требований по профилю деятельности;
- культуру организации деятельности;
- уважительное отношение к истории и традициям данного вида/профиля деятельности;
- эстетическую культуру (по профилю деятельности).

Социально-личностное воспитание включающее:

- позитивное отношение к жизни;
- умение быть счастливым;
- коммуникативные компетенции: взаимодействие с другими обучающимися и взрослыми, в коллективе в группе;
- знание и соблюдение обще-этических норм и правил поведения.

Физическое воспитание включающее:

- привлечение обучающихся к здоровому образу жизни;
- развитие и совершенствование физических качеств человека;
- формирование любви и уважения к спорту;
- формирование уважения к ветеранам спорта;

Для решения этих задач разработан следующий план работы

№	Мероприятия	сроки	ответственный
1.	День открытых дверей отделения «Спортивный туризм»	Сентябрь	Костюлин А.С.
2.	Родительские собрания по группам обучающихся.	Октябрь	Костюлин А.С.
3.	Соревнования среди обучающихся отделения «Спортивного туризма» под название «Мои первые шаги в спорте»	Ноябрь	Костюлин А.С.
4.	Посещение музея «Сохраняя историю»	Декабрь	Костюлин А.С.
5.	Соревнования по вязанию туристических узлов «Мастер узла».	Январь	Костюлин А.С.
6.	Участие в соревнованиях к 23 февраля	Февраль	Костюлин А.С.
7.	Участие в соревнованиях в весенние каникулы	март	Костюлин А.С.
8	Участие в мастер-классах по оказанию первой помощи	апрель	Костюлин А.С.
9	Соревнования по ориентированию к 9 мая	май	Костюлин А.С.