

Управление образования администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей имени
Героя Российской Федерации Владимира Вячеславовича Селиверстова»

Согласовано:
Методический совет
от « 17 » мая 20 24 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДОД»

И.В. Грачева
Приказ № 51 от « 17 » мая 20 24 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 02
от « 17 » мая 20 24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Познавательный туризм»**

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители: Неризько Алексей Владимирович,
Пастухова Евгения Александровна,
педагоги дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДОД»
Консультант: Кривик Елена Валентиновна,
педагог-организатор,
председатель методического совета МБУ ДО «ЦДОД»

г. Вязники, 2024.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых, как и возможности социализации детей, практически неисчерпаем.

Детский туризм – трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Познавательный туризм» (далее - программа) в том, что она позволяет создать для обучающихся пространство, которое отвечало бы, их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Оно поддерживает природное любопытство обучающихся и желание всё испытать самим, неуёмную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя в среде других.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют возможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Здесь обучающимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени (по сравнению с семьёй или школой) ощущают собственную независимость от взрослых. Ослабевает влияние родительских сценариев, и тем самым открываются возможности для свободного и автономного бытия учащихся, их самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, новых эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность к самореализации в новой для себя сфере деятельности. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога создаются условия для приобретения школьниками туристских компетенций, социального опыта взаимодействия, коммуникации, развитие морально-волевых качеств.

Своевременность, необходимость программы проявляется в том, что она создает своеобразную образовательно-воспитательную среду, в которой осуществляется формирование личности увлеченных активной деятельностью обучающихся с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Новизна программы заключается в совмещении элементов спортивного туризма, краеведения, спортивного ориентирования, навыков оказания первой медицинской помощи и активного отдыха в виде походов и экскурсий, что позволяет обучающимся по окончании курса обучения приобрести базовые навыки туриста.

Отличительной особенностью программы является то, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную, эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Уровень реализации программы - ознакомительный.

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет, имеющие начальный уровень физической подготовки. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

Объем программы: образовательный курс рассчитан на 1 год обучения. Полный объем программы составляет 108 часов.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 3 академических часа.

Продолжительность одного академического часа – для детей 7 лет - 40 минут, 8 лет и старше – 45 минут.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – групповая. Группы в объединении разновозрастные. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУ ДО «ЦДОД» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МБУ ДО «ЦДОД». Специального отбора в объединении не производится.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2024 г.).

2. Федеральными проектами «Патриотическое воспитание» и «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р. "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

5. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

6. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811

«Об утверждении общих требований к организации и проведению в 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».

9. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

10. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

11. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

12. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

14.Регламентом по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденным Туристско-спортивным союзом России и Федерацией спортивного туризма России 28.11.2008 г.;

15.Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» (под общей редакцией М.М. Бостанджогло, 2015 г.).

16.Уставом и Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДОД».

Программа является модифицированной, составлена на основе программ: «Юные инструкторы туризма», «Юные туристы-краеведы», «Спортивное ориентирование» входящие в сборник «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - овладение обучающимися младшего школьного возраста основными туристскими компетенциями, укрепление их здоровья, развитие морально-волевых качеств, формирование адекватной самооценки, воспитание чувства ответственности и сопричастности к судьбе своей малой Родины и страны в целом средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Предметные:

- овладение основами безопасного поведения в природной среде, общественных местах;
- овладение навыками личной гигиены, организации питания и питьевого режима в походе;
- овладение знаниями по составу личного и группового туристского снаряжения, уходу за ним и навыками его элементарного ремонта;
- овладение знаниями по организации привалов и бивака, навыками установки палатки и разбивки лагеря;
- овладение элементарными навыками топографии (составление простейшего плана местности с использованием условных знаков, чтение легенды маршрута и др.);
- овладение навыками ориентирования на местности (по сторонам горизонта, по звездному небу, солнцу, с использованием линейных ориентиров и др.);
- ознакомление с техническими приемами ориентирования;

- приобретение основных навыков прохождения маркированного и обозначенного маршрутов, экскурсионного ориентирования по легенде;
- овладение навыками оказания первой доврачебной помощи (в том числе самопомощи) при порезах, ушибах, ожогах, травмах конечностей, глаз, обморожении, отравлении, солнечном и тепловом ударах и др.;
- приобретение знаний о способах транспортировки пострадавшего и элементарных умений ее организовать;
- получение основных знаний о флоре и фауне Вязниковского края, навыков ведения дневника наблюдения;
- получение основных знаний об истории своей образовательной организации, выдающихся земляках, навыков составления своей родословной;
- получение знаний и практических навыков преодоления простейших естественных препятствий без специального туристского снаряжения;
- приобретение умений вязать простейшие туристские узлы;
- приобретение навыков подбора и ходьбы на лыжах;
- приобретение основных навыков по ролям «Санитар туристской группы», «Завхоз туристской группы», «Топограф туристской группы», «Разведчик туристской группы», «Краевед-летописец», «Краевед-фотограф»;
- приобретение обучающимися опыта участия в слётах, соревнованиях туристско-спортивной направленности;
- расширение двигательного опыта ребенка за счёт овладения двигательными действиями пешеходного туризма с последующим использованием их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

Личностные:

- развитие физических качеств: скорости, выносливости, ловкости.
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, закаливание;
- способствование формированию правильных психологических установок на достижение поставленной цели;
- воспитание мотивации к освоению технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование навыков командообразования и коммуникации в группе, позволяющих сплотить коллектив, способный решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях;
- воспитание бережного отношения к природе, развитие экологическое мышления.

Метапредметные:

- развитие умения ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- развитие владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

- развитие овладения сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- развитие осознания необходимости бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- развитие осознанного проявления уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам.

1.3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы.

Учебно-тематический план ознакомительного уровня.

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	Опрос
2	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста.	18	8	10	Зачеты (игры)
3	Азбука топографии.	12	6	6	Туристская игра
4	Туристское и экскурсионное ориентирование.	6	2	4	Соревнование
5	В гостях у доктора Айболита (первая доврачебная помощь).	6	2	4	Контрольное тестирование
6	Основы краеведения.	6	3	3	Викторина. Дневники наблюдения.
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма.	33	4	29	Зачеты, походы
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.	21	3	18	Спортивные игры, зачеты, соревнования
9	Итоговое занятие.	3	–	3	Комплексное тестирование
	Всего часов	108	29	79	

Содержание учебно-тематического плана ознакомительного уровня.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения (изучение и познание окружающего мира) для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

Практика. Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) и сооружениями (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

Тема 2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1 Основы безопасности в природной среде.

Теория. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными). Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Практика. Прогулка в парк (в лес, на лужайку) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по микрорайону школы.

2.2. Основы безопасности дома и в школе

Теория. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Практика. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (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. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практика. Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях.

2.4. 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.

Практика. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса. Работа санитара туристской группы. Чтение и обсуждение книг о

правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.5. Питьевой режим на туристской прогулке.

Теория. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.6. Групповое снаряжение и уход за ним.

Теория. Групповое снаряжение: котелки, таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. 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 колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии). Требования к уходу за снаряжением.

Практика. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.7. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.

Теория. Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практика. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

2.8. Организация биваков и охрана природы

Теория. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность, экология). Устройство и оборудование бивака (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды). Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практика. Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планировка и организация бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря для привала на туристской прогулке.

2.9. Установка палаток.

Теория. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практика. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Занятие на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (пришкольная площадка или парк).

2.10. Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии).

Теория. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Взаимопомощь в туристской группе. Привалы прогоночный, промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Практика. Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог, улиц. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Тема 3. Азбука топографии.

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор.

Теория. Представление о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практика. Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Занятие на местности. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (знакомство с назначением различных построек и объектов).

3.2. План местности.

Теория. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где их герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. 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. Занятия на местности. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

3.3. Условные знаки.

Теория. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Практика. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Занятие на местности. Составление легенды движения группы условными знаками.

3.4. Ориентирование по сторонам горизонта.

Теория. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практика. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или района школы, пришкольного участка.

Тема 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.

4.1. Ориентирование на местности.

Теория. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практика. Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

4.2. Виды туристского ориентирования.

Теория. Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению. Умение правильно и надежно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану (схеме).

Практика. Занятия на местности – прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Основные правила и условия соревнований туристского (экскурсионного) ориентирования на маркированной трассе. Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности – прохождение обозначенного маршрута. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Требования к вниманию участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила и условия соревнований ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

Занятия на местности – прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Основные правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3. Способы отметки на КП.

Теория. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Практика. Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование.

Теория. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план микрорайона школы, улицы, двора, различных памятников и других объектов.

Практика. Занятия на местности – экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Тема 5. В гостях у доктора Айболита (первая доврачебная помощь).

5.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика; попадания в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь. Способы обработки; ожогов и обморожений. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Оказание помощи при тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи; солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Практика. Оказание первой помощи на манекене-тренажере «Гоша».

5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Теория. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

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

5.3. Индивидуальная и групповая медицинские 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 санитаря (медика) группы.

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

5.4. Способы транспортировки пострадавшего.

Теория. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм.

Практика. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки

(похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Тема 6. Основы краеведения.

6.1. Родословие.

Теория. Состав семьи воспитанников (родословная). Семейные традиции и семейные праздники. Мой дом. Моя комната.

Практика. Составление (совместно с родителями) генеалогического дерева своей семьи. Рисование на темы: «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка». Рассказ о своих друзьях, родителях.

6.2. Земляки.

Теория. Изучение истории школы «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Интересные люди школы: учителя, выпускники, технические работники. Знаменитые земляки, ветераны войн. Краеведческие должности: юный историк-краевед, юный краевед-летописец, юный краевед-фотограф.

Практика. Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о туристской (походной) жизни в школьные годы; встреча с ветеранами войн и труда.

6.3. Природное наследие.

Теория. Растения и животные родного края, микрорайона, парка. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры школьного двора, микрорайона школы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, сувениров, картин и пр. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных живого уголка, своего двора, парка (ближайшего леса), следы их жизнедеятельности в природе. Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц). Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания юных туристов и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности (роли) юных туристов на экскурсии, во время туристской прогулки: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ, эколог и т. д.

Практика. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т. п. Выполнение рисунка о том, что увидели в своем дворе, во время туристской прогулки или экскурсии. Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Занятия на местности. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.). Экскурсия в природоведческий или зоологический музей (на выставку). Соблюдение правил поведения и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях. Формирование умения слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии – узнать и увидеть что-то новое,

интересное; умения знатоков-краеведов не бояться задавать возникающие в ходе экскурсии вопросы.

Тема 7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма.

7.1. Пешеходный туризм.

Теория. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Практика. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения). Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъемы. Движение по слабопересеченной и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Вязка узлов по названию и по их назначению. Пешеходные прогулки осенью и весной. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т.д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесу). Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала.

7.2. Лыжный туризм.

Теория. Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Занятия на местности. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600–700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 1–2 кг; передвижение в среднем темпе. Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение

окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Тема 8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка и оздоровление организма. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов года. Однодневный туристский поход. Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Обучающиеся должны *знать*:

- требования техники безопасности на занятиях спортивным туризмом, при проведении походов;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные правила движения в походе;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные социальные функции туризма и краеведения;
- основные приемы в технике пешеходного туризма;
- основные виды туризма;
- основные термины, применяемые в детском туризме;
- исторические и памятные места своего микрорайона и города;
- историю своей школы, её традиции;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- основы топографии и ориентирования;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в

пешеходных и лыжных походах;

- меры охраны природы в туристском походе;
- правила организации привала и бивака.

Обучающиеся должны *уметь*:

- организовать эффективную коммуникацию со сверстниками и взрослыми;
- осуществлять фотосъемку объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены, организации питания и питьевого режима в походе;
- составлять простейший план местности с использованием условных знаков, читать легенду маршрута;
- ориентирования на местности (по сторонам горизонта, по звездному небу, солнцу, с использованием линейных ориентиров и др.);
- применять основные техники спортивного туризма;
- владеть элементарными туристско-бытовыми навыками (умение собирать рюкзак, ставить палатку, разводить костер, выбирать необходимое снаряжение и т.д.);
- оказать элементарную первую доврачебную помощь (в том числе самопомощь) при порезах, ушибах, ожогах, травмах конечностей, глаз, обморожении, отравлении, солнечном и тепловом ударах и др.;
- организовать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств;
- проходить маркированный и обозначенный маршрут;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

- выполнять основные действия по ролям «Санитар туристской группы», «Завхоз туристской группы», «Топограф туристской группы», «Разведчик туристской группы», «Краевед-летописец», «Краевед-фотограф».

Обучающиеся должны **выполнять**:

- элементарный ремонт личного и группового туристского снаряжения (самостоятельно и с помощью педагога);
- самостоятельно надевать страховочную систему;
- самостоятельно выполнять пристежку и отстежку самостраховки;
- вязать основные группы узлов;
- самостоятельно преодолевать простейшие естественные препятствия без специального туристского снаряжения;
- самостоятельно выполнять комплекс разминочных упражнений;
- пройти мониторинг физической подготовленности туриста с результатом «удовлетворительно»;
- получить 3-й юношеский разряд (в зависимости от личных достижений в освоении программы).

В конце обучения у обучающихся будут сформированы *следующие УУД (универсальные учебные действия)*:

1. **Личностные УУД:** установка на здоровый и активный образ жизни, формирование основ эстетической и экологической культуры.
2. **Регулятивные УУД:** Формирование умений планировать свои действия, принимать установленные правила.
3. **Познавательные УУД:** обучение ориентироваться на разнообразие способов решения жизненных задач.
4. **Коммуникативные УУД:** обучение координированию различных позиций в сотрудничестве, принимать мнение коллектива, товарища.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2025 года.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	36	108	Один раз в неделю по три академических часа

2.2. Условия реализации программы.

В учебном процессе используются разработанные дидактические материалы:

- учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка Юному туристу, юному спасателю»;

- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на Лесничество, д. Большевысоково, д. Нагуево, д. Наместово;

- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;

- контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

Все практические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховок проводятся с помощью специального снаряжения: веревок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранный в процессе уже совершённых походов, заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет площадью не менее 40 кв.м с числом посадочных мест по числу обучающихся;

Спортивный зал не менее 162 кв.м;

Туристское оборудование и снаряжение:

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, три четырехместных для мальчиков и три трехместные для девочек), тент;
- костровое: 2 котелка, 1 костровище, поварешка, фляга для питьевой воды;
- комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир (по числу обучающихся).
- медицинская аптечка – 1 шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.;
- навигатор – 1 шт.

Личное: рюкзак туристический, спальник, накидка от дождя, фонарик, посуда (на каждого обучающегося).

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный, футбольный – 4 шт.;
- скакалки – по числу обучающихся;
- мат гимнастический – 10 шт.;
- секундомер – 4 шт.;
- лыжный комплект – по числу обучающихся.

Комплект специального снаряжения (личного): система страховочная, 5 карабинов, каска спасательная, зажимное устройство, спусковое устройство, блок-ролик (по числу обучающихся).

Специальное снаряжение командное:

- веревка основная 40 м. - 4 шт.;
- карабин с муфтой - 12 шт.;
- репшнур - 1 шт.;
- устройство гри-гри - 1 шт.

Информационное обеспечение:

- компьютер (ноутбук) – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- звуковые колонки – 1 комплект;
- интернет-подключение к рабочему месту педагога;
- комплект плакатов, видеофильмов, презентаций по темам программы.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета

2.3. Формы аттестации.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, промежуточного, итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме тестирования, собеседования на вводном занятии с целью выявления уровня, начальной физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, спортивные игры, участие в соревнованиях, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Также критерий успешности определяется результатом участия в соревнованиях, личными зачетными соревнованиями по ориентированию, технике туризма, быту и др. вопросам содержания программы. Кроме того, педагог систематически отслеживает результаты индивидуального роста.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия обучения в форме анализа участия в соревнованиях, выполнения практических заданий.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде однодневного туристского похода, в течение которого проводится комплекс тестов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

2.4. Оценочные материалы.

1. Теоретические знания по темам программы оцениваются по результатам прохождения тестирования на онлайн-платформах <https://konstruktortestov.ru/test-17731>, https://vk.com/wall-110113850_42935?reply=42944. Выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата. Примеры оценочного материала – в приложении 1.

2. Выполнение контрольных нормативов общей физической, специальной физической подготовки.

3. Тесты на определение усвоения специальных навыков;

- вязка туристских узлов на время;
- прохождений блока этапов "подъем" - "траверс" - "спуск" в связке на время;

- надевание страховочной системы на время;
 - установка палатки на время.
4. Анализ участия в соревнованиях.
 5. Туристские походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, упаковывать продукты, ориентироваться).

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

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<ul style="list-style-type: none"> - объем представлений о растениях и животных Вязниковского района значителен; - знает основы ориентирования, виды снаряжения для пешего похода; - умеет пользоваться походным снаряжением: ставить и снимать палатку, правильно и быстро упаковывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия; - умеет организовать ночлег в палатке; - умеет собирать и хранить дрова; - умеет разводить и поддерживать костер; - умеет проводить профилактику и защиту от укусов клещей; - умеет работать с компасом; - умеет определять стороны горизонта, находить точку своего местонахождения и направления движения относительно сторон горизонта, ориентировать карту; - знает несколько видов костров и умеет их разводить; - умеет вязать узлы (проводник, восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, стремя); - умеет пользоваться туристским снаряжением (страховочная система, карабин, жумар, восьмерка), ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак; - уверенно ходить на лыжах, 	<ul style="list-style-type: none"> - средний объем представлений о растениях и животных Вязниковского района; - знает некоторые виды снаряжения для пешего похода; - имеет общее представление об укладке рюкзака; - имеет общее представление по установке и сборки палатки. - умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, знает один вид костра, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но неумело; - участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 1-2 классах дистанции; - участвует в походах выходного дня и многодневных походах. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет слабые представления о туристском снаряжении, не знает, как устанавливать палатку, собирать рюкзак, разводить костёр; - объем представлений о растениях и животных Вязниковского района незначителен. Ребенок знает некоторые признаки внешнего строения, яркие особенности поведения движения, отдельные части растений. Интерес к природе не постоянен, эмоциональные реакции в общении с ней слабо развиты; - не умеет вязать узлы, проходить туристские этапы; - не участвует в соревнованиях и походах.

преодолеть туристские этапы; - занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму; - участвует в походах выходного дня, водных походах.		
--	--	--

Контрольные нормативы общей физической, специальной физической
подготовки
по возрастным группам

Физические качества	Контрольные нормативы	
	<i>мальчики (7-8 лет)</i>	<i>девочки (7-8 лет)</i>
Скоростные	Бег 30 м (не более 7,1 сек.)	Бег 30 м (не более 7,5 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Бег 1 км (участие)	Бег 1 км (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз/мин)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,7 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не менее 11 мин)	Ходьба на лыжах 1 км (не менее 12 мин)
	<i>мальчики (8-10 лет)</i>	<i>девочки (8-10 лет)</i>
Скоростные	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 7,3 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 1 км (участие)	Бег 1 км (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 ра)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не

Физические качества	Контрольные нормативы	
		менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 19 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 124раз/мин)
	Приседания 34 раза/мин	Приседания 36 раз/мин
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,42 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не менее 9,3 мин)	Ходьба на лыжах 1 км не менее 10 мин)

2.5. Методические материалы.

Образовательный процесс организуется в очной форме. Используются индивидуально-групповая и групповая формы организации образовательного процесса. Основными **принципами** обучения, предусмотренными программой являются:

Принцип систематичности и последовательности – предусматривает системность в работе педагога (постоянную работу над собой, опору на пройденное при изучении нового материала.

Принцип доступности – реализация этого принципа предполагает учет уровня развития индивидуальных, возрастных особенностей учащихся, соблюдение правила от простого - к сложному.

Принцип целостности воспитательного процесса и единства педагогического влияния воздействие происходит как на интеллектуальную, эмоциональную и волевою сферы детей.

Принцип наглядности - педагог не только объясняет, как выполнить тот или иной прием, но и показывает его выполнение в целом и по частям сам.

Природосообразность – приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

Принцип связи обучения с жизнью – основывается он на объективных связях между теорией и практикой.

Принцип самореализации - добровольность включения детей в ту или иную деятельность; обязательный учет половозрастных и индивидуальных особенностей детей; создание ситуации успеха; поощрение достигнутого; признание личности человека растущего и развивающегося высшей социальной ценностью.

Принцип динамичности - постоянная смена деятельности.

Подчеркивая важность сочетания обучения с жизнью, Я.А. Коменский считал, что ученик легче усваивать учебный материал, если знать, какую пользу имеет то, что изучается, в повседневной жизни. Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности,

поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

В программе используются следующие **педагогические технологии**:

– здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

– информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях специализированных топографических программ и др.);

– личностно-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

– игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Для организации учебной деятельности обучающихся используются следующие **формы**: фронтальная, групповая, индивидуальная и круговая.

Фронтальная характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповая предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальная заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговая предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Основными **формами проведения занятий** являются: теоретические (учебное занятие, лекция, беседа), и практические (учебные тренировки, спортивные игры, конкурсы, экскурсии, походы, участие в соревнованиях). Занятия проводятся в спортивном зале или на местности, в т.ч. на специально оборудованном полигоне. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Общий алгоритм проведения занятия:

- введение в тему занятия;
- восприятие учебного материала по теме;
- практическая деятельность обучающегося по этой же теме;
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ.

Для реализации программы применяются **методы воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация) и следующие **методы обучения**:

Словесные методы представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

Практические методы тренировки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

Игровые методы, которые обеспечивают высокую эмоциональность занятий, дают возможность проявить детям инициативу, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление.

Соревновательный метод, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.

Метод коллективного творческого дела применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям.

Метод круговой тренировки: чередование физических упражнений с умственными. Турист и ориентировщик на дистанции поставлены перед необходимостью выбирать из массы вариантов лучшее решение задачи, имея на это минимум времени.

Метод проб и ошибок. Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

Литература, методические пособия, использованные при написании программы.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М.: 1998.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - «Гурия», 1992.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. - М.: Просвещение, 1977.
5. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. - М.: Профиздат, 1968.
6. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. - М.: Воениздат, 1963.
9. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.: ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации», 2015 г.
- 10.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
- 11.Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование (к столетию ориентирования (1897 - 1997)).– М.: 1997.
- 12.Комплект плакатов «Топографические знаки» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
- 13.Комплект плакатов «Преодоление препятствий в лыжных походах» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
- 14.Комплект плакатов «Лыжный туризм» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
- 15.Комплект плакатов «Физическая подготовка юного туриста» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
- 16.Регламент по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденный Туристско-спортивным союзом России 28.11.2008 г.
- 17.Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005.
- 18.Туристская игротка: Учеб. -метод. пособие / Под ред. Ю.С. Константинова. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000
- 19.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

Литература, рекомендованная для педагогов.

1. Антропов К. Расторгуев М. Узлы. – «ГУРИЯ», 1992

2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. - М.: Воениздат, 1971.
3. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
5. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М.: Мысль, 1966.
6. Нурмиа А. В. Спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
8. Шкенева В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы. – М.: Учитель, 2009.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей.

1. Воронкова Л.П. История туризма: учебное пособие. – Московский психолого-социальный институт, 2004.
2. Всемирная Организация Скаутского Движения. Скаутинг. Книга для скаута. - М. 1993.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
6. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
7. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. - М.: Недра, 1966.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Советский спорт, 2008.

Оценочные диагностические материалы

Входной контроль

Теоретический

Тест.

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

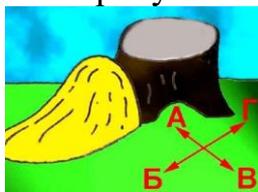
3. Что необходимо брать в поход?

- а) компас;
- б) пуховую подушку;
- в) компьютер
- г) воду

4. Для чего нужен костер в походе?

- а) согреться и приготовить пищу;
- б) помечтать;
- в) слиться с природой

5. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



- а) А; в) В;
- б) Б; г) Г

6. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

7. Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

- а) запад;
- б) полярная звезда;
- в) солнце

8. Когда отмечается всемирный день туризма?

- а) 15 мая
- б) 1 июня
- в) 27 сентября

9. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



10. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, медицинская аптечка, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, ремонтный набор, накидка от дождя.

Практический

Тесты на определение физической подготовленности.

- 1. Подтягивание на перекладине (мал.) Сгибание, разгибание рук в упоре (дев.)
- 2. Сгибание, разгибание туловища лежа за 1 мин.
- 3. Бег по пересеченной местности 1 км.

Текущий контроль

Теоретический

Тест

1. Что относится к личному снаряжению?

- 1. Палатка
- 2. Рюкзак
- 3. Котелок
- 4. Куртка
- 5. Носки

2. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

- 1. Свитер
- 2. Картографический материал
- 3. Верёвка
- 4. Велосипед
- 5. Топор

3. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

- 1. Восьмерка
- 2. Гривайн
- 3. Прямой
- 4. Простой проводник

4. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

- 1. на север
- 2. на юг
- 3. на запад

5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

6. Самое удобное движение группы в походе:

1. Цепочкой – в колонну по одному
2. По парам
3. Идти как угодно

7. Назовите 3 вида костра:

1. «Берлога» , «Шалаш», «Звездный»;
2. «Колодец» , «Рыбацкий», «Звездный»;
3. «Колодец» , «Шалаш», «Звездный»;
4. «Колодец» , «Шалаш», «Москитный».

8. Азимут -

9. Солнце встает на _____ , а заходит на _____

10. Что обязательно должно быть при себе в туристском походе?

1. медикаменты
2. продукты питания
3. навигатор
4. свисток
5. компас

Практический

Тесты на определение общей физической подготовленности.

- 1.Подтягивание на перекладине (мал.) Сгибание, разгибание рук в упоре (дев.)
- 2.Сгибание, разгибание туловища лежа за 1 мин.
3. Бег на лыжах 2 км.

Тесты на определение усвоения специальных физических навыков

1. Вязка туристских узлов на время.
2. Прохождение блока этапов "подъем" - "траверс" - "спуск" на время.
3. Одевание страховочной системы на время.

Итоговый контроль

Теоретический

Тест

1. Прибор для определения сторон горизонта:

- 1.Амперметр
2. Компас
- 3.Вольтметр

2. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?
 1. зубная щётка
 2. топор
 3. компас.
3. Какого названия костра не существует?
 1. шалаш
 2. камин
 3. колодец
 4. печь
4. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
 1. Наличие воды, красивое место, хорошая погода
 2. Наличие дров, воды, безопасное место
 3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
5. Какие костры используют для освещения бивака и приготовления пищи?
 1. жаровые
 2. пламенные
 3. дымовые
6. В ремонтный набор туриста не входит...
 1. Широкий скотч
 2. Набор иглолок и нитки
 3. Зарядка от телефона
7. Нарушение целостности костей - это...
 1. вывих
 2. перелом
 3. ушиб
8. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
 1. Узлы для крепления веревки к опоре
 2. Проводники
 3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра
9. Виды масштаба:
 1. Числовой, линейный, именной
 2. Приблизительный, точный, графический
 3. Линейный, численный, именованный
10. При каком виде кровотечения наблюдается пульсирующее струйное истечение крови из раны, цвет крови имеет ярко-алый оттенок?
 1. Венозное
 2. Артериальное
 3. Капиллярное
11. К какой группе узлов относится узел «Стремя»?
 1. Узлы для крепления веревки к опоре
 2. Проводники
 3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

12. Основным признаком этого кровотечения является медленное, непрерывное истечение крови тёмно-красного цвета из раны.

1. артериальное

2. венозное

3. капиллярное

13. Что запрещено делать при ожогах?

1. смазывать место ожога растительным маслом

2. прокалывать пузыри

3. обожженное место прикрывать чистой марлей

14. Перечислите основные стороны горизонта: _____

15. Перечислите промежуточные стороны
горизонта: _____