

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»  
Г. КИРОВА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано  
Директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
Е. Н. Родина



Принято  
на заседании РМО  
технической  
направленности  
Протокол № 1  
30.08. 2023г.

Утверждаю:  
Директор  
МКОУ «Основная общеобразовательная  
школа №4»  
/Н.Н.Новикова  
Приказ № 66  
« 31 » августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм и основы ориентирования»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: стартовый

Программа модифицированная

Особенности программы: *краткосрочная*

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Срок реализации: 16 часов

Автор - составитель:  
Педагог МКОУ «ООШ №4»  
Павлюк М.Н.

Калужская область  
г. Киров,  
2023 г

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и основы ориентирования», реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование. Программа реализуется в образовательном учреждении МКОУ «ООШ №4».

Язык реализации программы: русский.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629).
  1. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
  2. Письмом Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
  3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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» (с изменениями на 30 декабря 2022 года)
  5. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
  6. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
  7. Постановлением Правительства Калужской области от 29 января 2019 г. № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»;
  8. Нормативно–правовыми документами учреждения:  
- Уставом МКОУ «ООШ № 4»;

- Положением о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МКОУ «ООШ № 4»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- Инструкциями по технике безопасности.

### **Актуальность**

В последнее время, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок. В связи с этим у родителей появляется запрос на занятия их детей по программе с частым пребыванием на свежем воздухе, выездами на соревнования и учебно-тренировочные сборы. В современных условиях программа по туризму и спортивному ориентированию необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Таким образом, общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм и основы ориентирования**», позволяет организовать образовательную деятельность в системе дополнительного образования детей, обеспечивающую общее развитие личности, она направлена как на формирование интеллектуальных и творческих способностей учащихся, так и на обеспечение физического и психического здоровья подростков.

### **Новизна программы**

Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях.

В отличие от подобных программ физкультурно - спортивного направления, в данной краткосрочной программе не ставится цель достижения обучающимися высоких спортивных результатов в соревнованиях, туристических слётах, а предполагается использование занятий туризмом и спортивным ориентированием с детьми как способ развития у них различных качеств.

Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие туризмом и краеведением, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося, в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-

личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях, на спортивном маршруте способствует приобретению ими необходимого предпрофессиональных умений, навыков и социального опыта общественных и личностных отношений, что облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

### **Отличительная особенность программы**

Программа является модифицированной, разработана на основе программы «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В., 2007г., - победитель Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям»), рекомендованной Министерством образования РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Походы в программе носят не спортивный, а релаксационный характер. Ориентирование «использует» туризм в качестве релаксационного фактора, как средство восстановления после соревнований по ориентированию

На основе межпредметных связей осуществляется получение обучающимися дополнительных знаний по дисциплинам: физиология человека, гигиена спортивной тренировки, топография и картография, основы безопасности жизнедеятельности, география, психология. Большое внимание в процессе реализации данной программы, помимо спортивной направленности, уделяется развитию творческой активности личности.

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов, при реализации ДООП предусмотрена возможность привлечения к образовательному процессу по дополнительной общеобразовательной программе школьников, имеющих нарушения здоровья.

С учетом особенностей психофизического развития допускаются категории обучающихся, согласно медицинским показаниям, из следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей возраста – 11-15 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской

справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам. Количественный состав группы обучения – 15 человек.

### **Объем программы и сроки реализации**

Продолжительность образовательного цикла - один год обучения, 16 часов.

### **Уровень программы**

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой стартового уровня.

В ее основе - развитие личности ребенка, в процессе предлагаемой ему деятельности.

### **Формы организации ОП и виды занятий по программе**

Обучение детей в туристско-краеведческом объединении происходит в очной форме. Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте.

3. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – квест-игра, конкурс, занятие-путешествие, занятие-праздник, занятие - соревнование, эстафета, тренинг и др.

По дидактической цели - вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа туристского объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личноно - ориентированного

подхода. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра - воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации;

- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

### **Режим занятий**

Организация обучения школьников по программе осуществляется в общеобразовательном учреждении МКОУ «ООШ №4», практические занятия (экскурсии, походы, соревнования) – на территории г. Кирова и Кировского района.

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 1 час на одну учебную группу в две недели, 16 часов в год.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

обеспечение интеллектуального и физического развития социально-активной личности воспитанников через занятия краеведением, туризмом и спортивным ориентированием, формирование культуры здорового образа жизни, воспитание позитивных морально-волевых качеств ребенка.

### **Задачи программы:**

#### образовательные:

- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- обучить навыкам спортивного ориентирования;
- освоить экологически безопасные способы проживания туриста на природе;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупность знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;

#### Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

#### Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре родного края.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение. История развития туризма. Входящий контроль.	1	1	-	беседа
2	Развитие туристских возможностей в Калужской области.	1	-	1	беседа
3	Краеведческая работа в походе. Природа родного края. Опасные и ядовитые растения края	1	-	1	викторина
4	Организация и подготовка похода.	1	1	-	Игра
5	Элементы топографии и ориентирования на местности	2	-	2	наблюдение
6	Основы техники пешеходного туризма. Основы техники и тактика спортивного ориентирования. Соревнования по ориентированию.	2	1	1	мини-соревнования
7	Организация туристского быта. Туристское снаряжение. Физическая подготовка туриста и ориентировщика. Туристские соревнования и турслёты.	6	1	5	организация бивака, мини-соревнования
8	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	1	-	1	тестирование
9	Подведение итогов похода. Итоговый контроль	1	-	1	Фотоотчёт. Диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

## Содержание программы

### **Тема 1. Введение (1час).**

#### *Теория.*

История развития туризма.

Входящий контроль.

### **Тема 2. Развитие туристских возможностей в Калужской области (1час).**

#### *Практика.*

Истоки туризма. Виды туризма. Туризму в России более 100 лет.

Организованный и самодеятельный туризм. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов.

### **Тема 3. Краеведческая работа в походе (1час).**

#### *Практика.*

Природа родного края. Опасные и ядовитые растения края

Литература о туризме в Калужской области. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Памятники истории и культуры. Заповедники.

### **Тема 4. Организация и подготовка похода (1час).**

#### *Теория.*

Туристские походы и соревнования. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения.

План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Правила техники безопасности в походах.

Виды туристских соревнований. Туристское многоборье. Этапы соревнований: контрольный туристский маршрут, техника пешеходного туризма, туристское ориентирование, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

### **Тема 5. Элементы топографии, ориентирования на местности(2 часа).**

#### *Практика.*

Карта географическая и топографическая. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонталы. Основные условные знаки Туристский и спортивный компас.

Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту.

### **Тема 6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования(2 часа).**

#### *Теория.*

Основы техники пешеходного туризма. Рациональная техника ходьбы.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции.

Физическая подготовка туриста и ориентировщика.

#### *Практика.*

Соревнования по ориентированию.



## **Тема 7. Организация туристского быта(6 часов).**

*Теория(1час).*

Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника. Карабины и жумары. Страховочные системы.

*Практика (5 часов).*

Туристский поход или соревнования.

Организация туристского быта. Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и туризм.

Установка и снятие палатки. Организация ночлега в палатке. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Принципы упаковки продуктов. Режим питания в походе. Подбор продуктов для похода. Приготовление пищи на костре.

Отработка навыков использования туристского снаряжения. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий.

**Тема 8. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

*Практика.*

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков.

Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях. Тестирование.

**Тема 9. Подведение итогов похода**

*Практика.*

Формы отчетов о походе. Фотоотчёт. Итоговый контроль.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты освоения**

#### **Личностные результаты:**

- умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **Регулятивные УУД:**

- Понимать цель выполняемых действий.
- Проговаривать и осуществлять последовательность действий.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

### **Познавательные УУД:**

- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения.
- ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Анализировать полученную информацию.

### **Коммуникативные УУД:**

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий туризмом.

### **Предметные результаты:**

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, учаюая в походах и соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Понимание роли и значения туризма и занятий спортивным ориентированием в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- В результате освоения программы обучающийся научится:
  - основам топографии и ориентирования;
  - определять опасные и ядовитые растения края;
  - преодолевать различные естественные препятствия;
  - вязке узлов;
  - первоначальным туристическим умениям и навыкам;
  - различать виды туристской деятельности;
  - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов.
  - правильно планировать место бивака;
  - быстро разводить костер;
  - устанавливать и снимать палатку;
  - составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
  - укладывать рюкзак для однодневного похода;
  - определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
  - определять азимуты на заданные ориентиры;
  - ориентировать карту при помощи компаса;
  - определять расстояние по карте;
  - оказывать первую доврачебную помощь при потерностях, порезах, обморожениях, ожогах и других заболеваниях и травмах, типичных для походных условий.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

по дополнительной образовательной общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм и основы ориентирования»

№ п/п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1	Сентябрь	группа	1 Введение. История развития туризма. Входящий контроль.	1	беседа
2	Сентябрь	группа	Развитие туристских возможностей в Калужской области. <i>Практика.</i> Истоки туризма. Виды туризма. Туризму в России более 100 лет. Организованный и самостоятельный туризм. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов.	1	беседа
3	октябрь	группа	Краеведческая работа в походе. Природа родного края. Опасные и ядовитые растения края Литература о туризме в Калужской области. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Памятники истории и культуры. Заповедники.	1	викторина
4	октябрь	группа	Организация и подготовка похода. <i>Теория.</i> Туристские походы и соревнования. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения. План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Правила техники безопасности в походах. Виды туристских соревнований. Туристское многоборье. Этапы соревнований: контрольный	1	опрос

			туристский маршрут, техника пешеходного туризма, туристское ориентирование, конкурсная программа. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.		
5	Ноябрь	группа	Элементы топографии и ориентирования на местности. <i>Практика.</i> Карта географическая и топографическая. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки	1	Творческое задание
6	Ноябрь	группа	Элементы топографии и ориентирования на местности. <i>Практика.</i> Туристский и спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту.	1	наблюдение
7	декабрь	группа	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. <i>Теория.</i> Основы техники пешеходного туризма. Рациональная техника ходьбы. Понятие о технике спортивного ориентирования. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Отметка на КП. Расположение спортивной карты при движении. Использование компаса в ориентировании. Легенды КП. Скорость передвижения на дистанции. Линейные и тормозные ориентиры. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Физическая подготовка туриста и ориентировщика.	1	тестирование

8	Декабрь	группа	Основы техники и тактики спортивного ориентирования. <i>Практика.</i> Соревнования по ориентированию.	1	наблюдение
9	Январь	группа	Организация туристского быта. <i>Теория.</i> Туристское снаряжение Одежда и снаряжение ориентировщика. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов 1-3 степени сложности. Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь ориентировщика. Компас, планшет, карточка участника. Карабины и жумары. Страховочные системы.	1	игра
10	Февраль	группа	Организация туристского быта. <i>Практика</i> Организация туристского быта. Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и туризм. Установка и снятие палатки. Организация ночлега в палатке.	1	соревнование
11	Февраль	группа	Организация туристского быта. <i>Практика</i> Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Принципы упаковки продуктов. Режим питания в походе. Подбор продуктов для похода. Приготовление пищи на костре	1	наблюдение
12	Март	группа	Организация туристского быта. <i>Практика</i> Отработка навыков использования туристского снаряжения. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий.	1	соревнование
13	Апрель	группа	Организация туристского быта. Туристский поход или соревнования.	1	

14	Апрель	группа	Организация туристского быта. Туристский поход или соревнования.	1	
15	Май	группа	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. <i>Практика.</i> Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.	1	тестирование
16	Май	группа	Итоговой занятие. Подведение итогов похода <i>Практика.</i> Фотоотчёт.	1	Итоговый контроль
				16ч	

- В соответствии с локальными актами организации не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

- страховочная система
- карабин
- дюльфер
- жумар
- каска
- рукавицы брезентовые
- прусики
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м.
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м.
- палатка 2х местная
- палатка 4х местная
- туристический рюкзак;
- компас
- спальник
- пенка
- аптечка
- ремнабор.

### Методическое обеспечение

[http://turist.edu.var.ru/konkursi\\_v\\_tsentre/turizm\\_normativnie\\_dokumenti/1\\_pra\\_vila\\_provedeniya\\_sorevnovaniy.pdf](http://turist.edu.var.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenti/1_pra_vila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf) - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной переправы;

<https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы.

Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> -

Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> -

Туристические узлы: схемы, описания;

<http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> - Туристические

узлы, их предназначение;

<http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> -

Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты

<http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж

<http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouborda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### 2.3. Формы аттестации / контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков туристического мастерства обучающихся проводится контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических опросов по пройденным темам, на профильных соревнованиях, по результатам участия в районных, городских первенства.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*входящий* - на первом занятии,

*текущий* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним; выполнение учащимися краеведческих заданий по темам;

*итоговый* - участие в конкурсах, викторинах, тестирование.

В конце каждого года обучения проходит итоговый опрос по теоретическому курсу, обсуждение итогов года (итоговый контроль) и защита фотоотчета.

№	Вид аттестации/контроля	Формы аттестации контроля	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущий контроль	устное тестирование; беседа; наблюдение	практическая работа соревнование
	Итоговый контроль	- тестирование; - зачет; интеллектуальные соревнования	практическая работа участие в походе фотоотчёт

- Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

#### 2.4. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, конкурсов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

#### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по Основным Разделам	Способность ответить на простые вопросы по	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.



учебно-тематического плана программы	всем темам за год.	Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
Туристические Навыки	Умение выполнять туристские задания	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
Умение слушать и слышать Педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и Умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный	10	

		период		
--	--	--------	--	--

**Мониторинг личностного развития ребенка**

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож -ное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1  5  10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практически м действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1  5  10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1  5  10	Наблюдение

2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 1 0	Наблюдение

3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩЕГОСЯ:**

#### 1. Организационно-волевые качества:

- Терпение. Это качество хотя и дано ребенку от природы, поддается направленному формированию и изменению. При оценивании его уровня, наивысший балл – 3 ставится за то, что у ребенка хватает силы выполнять задания в течение всего занятия, без внешних побуждений.
- Воля. Данное качество также можно формировать с раннего возраста. Высшим баллом оценивается способность ребенка выполнять определенную деятельность за счет собственных волевых усилий, без побуждения извне со стороны педагога. Терпение и воля вырабатываются методом постоянного контроля ребенка за собственным поведением. Еще одним условием воспитания этих качеств является выработка у ребенка веры в свои силы, избавления от страха пере неудачей. Также большое значение имеет поощрение ребенка за самые незначительные успехи в проявлении терпения и воли.
- Самоконтроль. Показывает, способен ли ребенок подчиняться требованиям, достигать намеченных результатов. Формы самоконтроля могут быть самыми разными: за собственным вниманием, своей памятью, за собственными действиями и т.д.

Для диагностики вышеперечисленных личностных качеств детей используется метод наблюдения.

#### 2. Ориентационные качества:

Для определения уровня самооценки используется методика «Лесенка» (В.Г. Щур):

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй, чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя?

## **Обработка результатов:**

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная); 4-7

ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Для определения уровня интереса к занятиям используется методика «Устойчивость интересов».

Инструкция: В течение 3 минут напишите как можно больше слов. Как можно больше! Затем за 3 минуты напишите как можно больше слов, относящихся к занятию в вашем творческом объединении. Подсчет данных.

Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельности или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Если полученный процент к предпочитаемому виду деятельности выше процента общего количества, значит, у ребенка высокий уровень устойчивости интереса к предмету деятельности.

### **3. Поведенческие качества.**

Сотрудничество (способность ребенка принимать участие в общем деле). Совместная деятельность связана с распределением функций между участниками и предполагает умение ребенка: считаться с мнением других, в чем – то ограничивать себя, проявлять инициативу. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества. Диагностироваться тип сотрудничества будет с помощью наблюдения.

### **4. Творческие способности**

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода. Для исследования творческих способностей будет использоваться тест «Творческий потенциал», направленный на выявление творческого потенциала детей и умения находить нестандартное решение, методику определения уровня воображения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985.
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968.
8. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977.
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973.
11. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994.
12. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991.
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974.
14. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996.
15. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980.
16. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990.
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
19. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983.
20. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986.
21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990.
22. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984.
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
25. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986.
26. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999.
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981.
28. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980.
29. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993.
30. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986.
31. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986.

32. Русский турист. - М., 1998, 2001.
33. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001.
34. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993.
35. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И.- М., 1987.
36. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б.- М., 1987.
37. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989.
38. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990.
39. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
40. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992.
41. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997.
42. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987.
43. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986.
44. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985.
45. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985.
46. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- М., 1985.
47. Энциклопедия туриста. - М., 1993.

## **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

### **Основная:**

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
6. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985.

### **Дополнительная:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983.
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999.
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001.
6. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997.
7. Энциклопедия туриста. - М., 1993.

### **Интернет ресурсы:**

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламно-

информационное бюро «Турист», 2003г. – режим доступа:

[http://tyr-zo.narod.ru/met/var1\\_bez.html#6](http://tyr-zo.narod.ru/met/var1_bez.html#6)

2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vprohod.ru/page/equipment/>

5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>