

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

СОГЛАСОВАНО
Администрацией
МКОУДО «Дом детского
творчества» 30.08.2022

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МКОУ «ООШ №4»
Протокол № __ от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «ООШ №4»
_____ Н.Н.Новикова
Приказ № __ от 30.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивный туризм и основы ориентирования»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Срок реализации: 3 года

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

Калужская область–Киров,
Кировский район
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	6
Новизна программы.....	6
Педагогическая целесообразность.....	6
Отличительные особенности программы.....	7
Адресат программы	8
Объем и срок освоения программы.....	8
Уровень освоения.....	8
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	8
Режим занятий.....	10
1.2 Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	12
Учебный план 1года обучения.....	12
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	12
Учебный план 2года обучения.....	15
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	16
Учебный план 3года обучения.....	19
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	19
1.4. Планируемые результаты.....	21
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	24
Календарный учебный график 1 год.....	24
Календарный учебный график 2 год.....	28
Календарный учебный график 3 год.....	32
Учебно – методический комплекс Программы.....	35
Материально–техническое обеспечение программы.....	36
Формы аттестации.....	36
Оценочные материалы.....	38
Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы.....	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ.....	44
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ	44
ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.....	45

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм и основы ориентирования»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №4» г. Кирова Калужской области
Аннотация	Дополнительная программа, «Спортивный туризм и основы ориентирования», рассчитанная на учащихся 11-15 лет, направлена на духовно-нравственное развитие и воспитание, социализацию, профессиональную ориентацию подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры.
Год разработки программы	Программа разработана в 2022 году, с учётом требований Министерства образования РФ к программам дополнительного образования детей.
Где, когда и кем утверждена программа	30.08.2022 года Решение педагогического совета МКОУ «ООШ№4»
Тип программы по функциональному назначению	Общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Направление (вид) деятельности	ориентирование
Форма обучения по программе	Очная
Цель Программы	Усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности; приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; развитие потенциальных способностей подростка.
Задачи Программы	в <i>обучении</i> - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. в <i>воспитании</i> - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований. в <i>развитии</i> - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно

	приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый (1 год) Базовый уровень(2-3 год)
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Основного общего образования
Охват детей по возрастам	11 – 15 лет Разновозрастные группы
Срок реализации программы	3 года, 72 часа в год 216 ч.Весь период
Вид программы	Модифицированная

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 МКОК «ООШ №4».

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон 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. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Письмо 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»).
5. Постановление 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 молодёжи»;
6. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
7. Письмо 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)»);
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
9. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 г. № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»;
10. Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «ООШ №4»;
11. Нормативно–правовыми документами учреждения МКОУ «ООШ №4».

Актуальность

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 «Спортивное ориентирование», необходима для детей и подростков, т.к. спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли.

Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели. 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

Данная 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. Это и определяет новизну Программы.

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.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

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 спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта

общественных и личностных отношений, 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.

Спортивное ориентирование, имеющее древние корни в виде искусства ориентироваться на местности с компасом и картой, это достаточно молодой, существующий немногим более 100 лет, и самостоятельный вид спорта. Ориентирование является необходимым и обязательным элементом действий в туристском походе, поэтому занятия спортивным ориентированием способствуют совершенствованию умений передвигаться по незнакомой местности с помощью компаса и карты. В силу своей специфики - занятий на открытом воздухе и, как правило, в лесной зоне, спортивное ориентирование имеет большой оздоровительный потенциал.

Наиболее увлеченным и перспективным спортсменам спортивное ориентирование предоставляет большие перспективы спортивного роста. Несмотря на наличие групповых соревнований, спортивное ориентирование, в основном, индивидуальный вид спорта, требующий от спортсмена самостоятельности, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной обстановки.

Отличительная особенность программы

Программа 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. Отличительной особенностью данной программы является то, что увеличено количество часов в разделах «Медицина» и «Общая физическая подготовка».

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.

Выявление и развитие потенциала каждого обучаемого, раскрытие его способностей требуют учета индивидуальных особенностей мышления в процессе обучения. Для преподавателя важна максимальная ориентация на творческое начало в работе. Разноуровневое содержание заданий позволяет использовать личностно-ориентированный подход в обучении, что помогает найти оптимальный уровень для развития творческих способностей каждого.

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 первого года обучения – 12-15 человек, второго – 12- 10 человек, третьего – 8- 10 человек. Для учащихся, уже имеющих подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или учреждениях дополнительного образования), возможно за- 4 числение по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки, в группу соответствующего уровня. Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным

Объем программы и сроки реализации

Продолжительность образовательного цикла - три года обучения. Программа первого года - программа ознакомительного уровня. Программы второго и третьего годов обучения – (базовый) программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 2 часа на одну учебную группу в неделю на протяжении трех лет обучения (1 раз в неделю по 2 часа) **Итого 216 час.**

Этапы реализации программы

№	Наименование	Возраст	Продолжит. занятий	Реком. кол-во учащихся в группе	Периодичность занятий в неделю	Часов в год	Всего часов
	1 год обучения	11-12	1	10-15	1 занятие с продолжительностью 2 часа	72	72
	2 год обучения	12-14	1	10-15	1 занятие с продолжительностью 2 часа	72	72
	3 год обучения	14-15	1	10-15	1 занятие с продолжительностью 2 часа	72	72

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового 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, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. 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 исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования 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, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в

творческой деятельности.

- 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 по программе осуществляется в общеобразовательном учреждении МКОК «ООШ №4».

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 2 часа на одну учебную группу в неделю (1 раза по 2 часа), 72 часа в год

1.2. ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- *обучающий аспект* - усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания - «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе II к. с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

- в *обучении* - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке спортивных соревнований и походов;

- *в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. 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 этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;
- *в развитии* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе - это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 2 часа на одну учебную группу в неделю (раза по 2 часа), 72 часа в год

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение История развития туризма. возможности области Туристские Калужской	2	2	--	беседа
2	Краеведческая работа в походе. Природа родного края	10	9	1	викторина
3	Организация и подготовка похода	10	10	--	беседа, мини-соревнования
4	Элементы топографии и ориентирования на местности	4	2	4	мини-соревнования. игра
5	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	10	5	3	мини-соревнования.
6	Основы техники пешеходного туризма	6	2	3	мини-соревнования
7	Организация туристского быта	5	2	2	организация бивака
8	Туристское снаряжение	5	3	2	мини-соревнования
9	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	5	1	4	тестирование
10	Туристские соревнования	5	2	3	мини-соревнования
11	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	5	4	2	беседа
12	Подведение итогов похода	5	4	--	зачет
	Итого:	72	47	25	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1 Введение.

История развития туризма в стране.

Туристские возможности Калужской области.

Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самостоятельный туризм. Виды туризма.

Тема 2 Краеведческая работа в походе.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты часто совершаемых походов. Литература о туризме в Калужской области. Природа родного края. Географическое положение, природные особенности Калужской области. Климат. Памятники истории и культуры. Заповедники.

Тема 3 Организация и подготовка похода.

Правила техники безопасности в походах.

План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, Разряды в спортивном туризме.

Тема 4. Элементы топографии и ориентирования на местности

Спортивная карта. Карта географическая и топографическая.

Практическая работа. Карты географические и топографические. 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. Спортивная карта: условные знаки, цвета, масштаб карты.

Тема 5 Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования.

Практическая работа. 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. Соревнования по ориентированию.

Тема 6 Основы техники пешеходного туризма.

Что такое пешеходный туризм. Возможные препятствия в пешем походе 1-3 степени сложности. Рациональная техника ходьбы.

Практическая работа. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Преодоление подъемов и спусков зимой. Способы перехода неглубоких рек. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий.

Карабины и жумары. Страховочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения

Тема 7 Организация туристского быта

Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные

работы.

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

Тема 8 Туристское снаряжение. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Практическая работа. 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.

Тема 9 Физическая подготовка туриста и ориентировщика

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Необходимость физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Походы выходного дня как средство физической подготовки. Походный строй, темп, интервал и порядок движения.

Практическая работа. Спортивные игры на местности как средство физической подготовки.

Тема 10 Туристские соревнования

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

Тема 11 Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях.

Тема 12 Подведение итогов похода. Формы отчетов о походе. Подготовка фотоотчета. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов и т. д.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. История развития туризма. Туристские возможности европейской части России. Природа родного края. Краеведческая работа в походе	2	2	--	беседа
2	Организация и подготовка похода	10	9	1	беседа
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	10	10	--	тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	4	2	4	мини-соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	10	5	3	мини-соревнования
6	Организация туристского быта	6	2	3	организация бивака
7	Специальные походные тренировки	5	2	2	мини-соревнования, игра
8	Физическая подготовка туриста и ориентировщика Туристские соревнования	5	3	2	мини-соревнования
9	Подведение итогов похода	5	1	4	тестирование зачет
10		5	2	3	
11	Подготовка к походу	5	4	2	
12		5	4	--	
	Итого:	72	47	25	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 История развития туризма в стране. Туристские возможности Европейской части Российской Федерации.

Выдающиеся путешественники дореволюционной России. Основные этапы развития самодельного туризма в стране после революции. Самодельный спортивный туризм. Кодекс путешественника.

Популярные районы Европейской части России для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика. Природа родного края.

Практическая работа. Правила описания краеведческих объектов. Краеведческий паспорт объекта.

Тема 2. Организация и подготовка пешего туристского похода Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Нормативы походов по степеням и категориям сложности в инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Прохождение медицинского осмотра. Правила техники безопасности, в походах. Правила поведения на улице во время движения к месту сбора туристов перед походом. Безопасность - важнейшее требование к походам. Единая спортивная классификация по спортивному туризму. Соревнования по спортивным походам, соревнования по туристскому многоборью. Разрядные требования к взрослым разрядам по туризму в виде «соревнования по спортивным походам». Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

Тема 3 Элементы топографии и ориентирования на местности Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов.
Практическая работа Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Топографический диктант.

Тема 4 Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Технико-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию. Практическая работа. Развитие навыков быстрого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение в заданном направлении по азимуту на открытой и закрытой местности. Выход на КП с различных привязок. Движение

по маркированному маршруту. Движение по обозначенному маршруту. Правила отметки контрольных пунктов

Тема 5 Основы техники пешеходного туризма

Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе I к. с.

Практическая работа. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам крутизной до 25°. Порядок движения на маршруте. Виды веревок для туристской техники Основные туристские узлы; обвязки - проводник, булинь; для связывания веревок и лент - прямой, ткацкий, встречный, брамшкотовый; вспомогательные - стремя, одним и двумя концами. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Страхочные системы

Тема 6 Организация туристского быта

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов.

Практическая работа Типы и виды костров. Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Снятие бивака. Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака. Ночлеги в населенных пунктах.

Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода I к. с. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

Тема 7 Специальные предпоходные тренировки

Составление плана подготовки похода. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Перечень группового и личного снаряжения в походе. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с по- мощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Практическая работа. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Транспортировка острых и громоздких предметов

Тема 8 Туристские соревнования.

Положение о соревнованиях. Требования к участникам соревнований. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Дистанции по туристскому многоборью первого класса. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Занятия другими видами спорта как средство повышения общей физической подготовки туриста и ориентировщиков.

Практическая работа. Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения на выносливость, для ориентировщика.

Тема 9 Подведение итогов похода.

Обработка собранной в походе информации. Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Итоговый отчетный вечер. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Формы контроля
1	Введение. Возможности современного туризма. Интересные районы страны для совершения походов Краеведческая работа в походе	2	2	--	беседа
2	Организация и подготовка похода	10	9	1	беседа, тестирование
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	15	10	--	игра, тестирование
4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	4	2	6	мини-соревнования
5	Основы техники пешеходного туризма	15	6	3	мини-соревнования
6	Физическая подготовка туриста и ориентировщика	11	4	6	мини-соревнования
7	Правила соревнований по туризму	10	6	6	беседа
11	Специальные пред походные тренировки	5	4	2	тестирование, мини-соревнования
	Итого:	72	47	25	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 Введение. Возможности современного туризма. История развития самодеятельного туризма в России. Выдающиеся достижения самодеятельного спортивного туризма. Современные возможности спортивного туризма.

Интересные районы для совершения пеших походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая географическая и климатическая характеристика районов путешествий. Краеведческая работа во время похода.

Тема 2 Организация и подготовка похода II к. с.

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Прохождение медицинского осмотра.

Практическая работа. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, продуктов питания.

Тема 3 Элементы топографии и ориентирования на местности

Определенно рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практическая работа

Изучение рельефа по карте. Ориентирование и оценка по карте выбранного маршрута движения. Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки), Измерение расстояний во время передвижения по дорогам. Прокладка маршрута через точечные ориентиры. Техника ориентирования по маркированной трассе. Выбор маршрута в зависимости от характера растительности

Тема 4 Основы техники и тактики спортивного ориентирования Анализ путей движения. Рациональные приемы движения по лесным склонам Рациональные приемы движения по травяным склонам Рациональные приемы движения по осыпным склонам Категории трудности перевалов

Практическая работа

Преодоление локальных и протяженных препятствий. Естественные препятствия. Техника передвижения в различных условиях. Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Прокладка пути через точечные ориентиры. Организация переправ через реки. График, ритм, скорость движения по маршруту

Тема 5 Основы техники пешеходного туризма

Организация движения: график, ритм, скорость, порядок движения, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация, контрольные сроки разведывательной группы, способы связи с ней.

Выбор места для привалов и ночлегов Использование привалов для организации разведок

Типы и виды костров Разжигание костра в сложных метеоусловиях

Использование газовых горелок и правила обращения с ними Организация отдыха на привалах и ночлегах

Групповое и личное снаряжение для пеших походов II к. с. и требования к нему. Облегчение веса снаряжения. Перечень личного и группового снаряжения для похода II к. с.

Практическая работа Калорийность пищи. Водно-солевой режим. Составление меню и раскладки для походов II к. с. Подбор и упаковка продуктов для пешего похода II к. с. Учет расходов продуктов питания. Пополнение пищевых запасов в пути. Ремонтный набор. Ремонт снаряжения в походных условиях.

Тема 6 Физическая подготовка туриста и ориентировщика

Специальная подготовка туриста и ориентировщика. Подбор упражнений в зависимости от условий похода.

Практическая работа Упражнения для развития выносливости: бег - гладкий, кросс, с картой; ходьба на лыжах. Упражнения на развитие быстроты: бег на дистанции 30, 60 метров; челночный бег; эстафеты с применением спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, кувырки, спортивные игры, упражнения на равновесие, слалом между деревьями. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости: отжимания; поднятие туловища из положения лежа; приседания на одной и двух ногах; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Тема 7 Правила соревнований по туризму

Права и обязанности участников соревнований и судей. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Информационное обеспечение соревнований.

Тема 8 Специальные предпоходные тренировки

Практическая работа. Специальная подготовка к летнему пешему походу 1-2 к. с.

Составление плана подготовки похода 1-11 к. с. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Пробная укладка снаряжения. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчете, Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Подготовка отчетного вечера. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения учащимися

Программы 1 года обучения:

учащиеся должны иметь представления:

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся:

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

2 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;

- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

3 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;

- действия участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график по дополнительной образовательной
общеразвивающей программе

«Спортивный туризм и основы ориентирования»

на 2022– 2023 учебный год

№	Дата	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
Введение История развития туризма. Туристские возможности Калужской области					
1	СЕНТЯБРЬ	группа	Что такое туризм	МКОУ «ООШ№4»	беседа
2		группа	Виды туризма. Развития туризма в России	МКОУ «ООШ№4»	беседа
3		группа	Развитие туризма и туристские объекты Калужской области	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Краеведческая работа в походе. Природа родного края					
4		группа	Природа родного края	МКОУ «ООШ№4»	беседа
5		группа	Краеведческая работа в походе	МКОУ «ООШ№4»	беседа
6		группа	Краеведческие места района для организации походов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Организация и подготовка похода					
7	ОКТЯБРЬ	группа	План подготовки к походу	МКОУ «ООШ№4»	беседа
8		группа	Распределение обязанностей в группе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
9		группа	Инструкция по организации и проведению походов	МКОУ «ООШ№4»	опрос
10		группа	Разряды в спортивном туризме	МКОУ «ООШ№4»	опрос
Элементы топографии и ориентирования на местности					
11	НОЯБРЬ	группа	Карты географические и топографические	МКОУ «ООШ№4»	беседа
12		группа	Масштаб линейный и численный	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
13		группа	Рельеф и горизонталы	МКОУ «ООШ№4»	опрос
14		группа	Основные условные знаки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
15		группа	Туристский и спортивный компас	МКОУ «ООШ№4»	беседа
16		группа	Ориентирование карты по компасу	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа

17	ДЕКАБРЬ	группа	Определение сторон горизонта	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
18		группа	Определение азимута	МКОУ «ООШ№4»	соревн.
19		группа	Движение по азимуту	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
20		группа	Спортивная карта, условные знаки, масштаб	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Основы техники и тактики спортивного ориентирования					
21	ДЕКАБРЬ	группа	Понятие о технике спортивного ориентирования	МКОУ «ООШ№4»	беседа
22		группа	Отметка на контрольном пункте	МКОУ «ООШ№4»	беседа
23		группа	Правильное расположение спортивной карты	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
24		группа	Использование компаса в ориентировании	МКОУ «ООШ№4»	беседа
25		группа	Контрольная карточка и легенды КП	МКОУ «ООШ№4»	беседа
26		группа	Скорость передвижения по дистанции	МКОУ «ООШ№4»	беседа
27		группа	Действия при потере ориентировки встрече с соперником	МКОУ «ООШ№4»	опрос
28		группа	Ориентирование по линейным ориентирам	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
29		группа	Ориентирование с помощью тормозных ориентиров	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
30		группа	Выбор пути движения между КП	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
31		группа	Раскладка сил на дистанции	МКОУ «ООШ№4»	беседа
32		группа	Соревнования по спортивному ориентированию (парное ориентирование)	МКОУ «ООШ№4»	соревн.
Основы техники пешеходного туризма					
33	ЯНВАРЬ	группа	Что такое пешеходный туризм?	МКОУ «ООШ№4»	беседа
34		группа	Возможные препятствия на маршруте похода	МКОУ «ООШ№4»	беседа
35		группа	Рациональная техника ходьбы	МКОУ «ООШ№4»	беседа
36		группа	Приемы преодоления невысоких препятствий	МКОУ «ООШ№4»	беседа
36		группа	Приемы передвижения на подъемах	МКОУ «ООШ№4»	беседа

38		группа	Приемы передвижения ан спусках	МКОУ «ООШ№4»	беседа
39		группа	Способы передвижения по заболоченным участкам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
40		группа	Преодоление подъемов и спусков зимой	МКОУ «ООШ№4»	беседа
41		группа	Способы перехода неглубоких рек	МКОУ «ООШ№4»	беседа
42		группа	Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий	МКОУ «ООШ№4»	беседа
43		группа	Карабины и жумары	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
44		группа	Страховочные системы	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
45		группа	Отработка навыков использования туристского снаряжения	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Организация туристского быта					
46	ФЕВРАЛЬ	группа	Выбор места бивака	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
47		группа	Последовательность бивачных работ	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
48		группа	Установка и снятие палатки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
49		группа	Техника безопасности при работе с пилой и топором	МКОУ «ООШ№4»	беседа
50		группа	Типы костров, разведение костра	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
51		группа	Принципы упаковки продуктов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
52		группа	Режим питания в походе	МКОУ «ООШ№4»	беседа
53		группа	Подбор продуктов для похода	МКОУ «ООШ№4»	беседа
54		группа	Приготовление пищи на костре	МКОУ «ООШ№4»	беседа
55		группа	Экология и бивачные работы	МКОУ «ООШ№4»	беседа
56		группа	Организация ночлега в палатке	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Туристское снаряжение					
57	МАРТ	группа	Групповое и личное снаряжение	МКОУ «ООШ№4»	беседа
58		группа	Ремонтный набор	МКОУ «ООШ№4»	беседа
59		группа	Правила укладки рюкзака	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа

Физическая подготовка туриста и ориентировщика					
60	АПРЕЛЬ	группа	Основные положения правил соревнований по ориентированию	МКОУ «ООШ№4»	беседа
61		группа	Необходимость физической подготовки для туриста	МКОУ «ООШ№4»	беседа
62		группа	Спортивные игры на местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
63		группа	Поход выходного дня как средство физической подготовки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
64		группа	Походный строй, темп, порядок движения в походе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Туристские соревнования					
65	МАЙ	группа	Виды туристских соревнований	МКОУ «ООШ№4»	беседа
66		группа	Контрольный туристский маршрут	МКОУ «ООШ№4»	беседа
67		группа	Техника пешеходного туризма	МКОУ «ООШ№4»	беседа
68		группа	Туристское ориентирование	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
69	МАЙ	группа	Гигиенические требования в походе	МКОУ «ООШ№4»	беседа
70		группа	Состав аптечки первой помощи в походе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
71		группа	Оказание первой помощи в походе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Подведение итогов					
72	30.05.2022	группа	Формы отчетов о походе.	МКОУ «ООШ№4»	тест

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Спортивный туризм и основы ориентирования»
на 2023– 2024 учебный год обучения

№	Дата проведения	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
Введение. История развития туризма. Туристские возможности европейской части России. Природа родного края. Краеведческая работа в походе					
1	СЕНТЯБРЬ	группа	Путешественники дореволюционной России	МКОУ «ООШ№4»	беседа
2		группа	Этапы развития самодельного туризма в стране	МКОУ «ООШ№4»	беседа
3		группа	Природа родного края	МКОУ «ООШ№4»	беседа
4		группа	Туристские возможности Европейской части России	МКОУ «ООШ№4»	беседа
5		группа	Правила описания краеведческих объектов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
6		группа	Краеведческий паспорт объекта	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Организация и подготовка похода					
7	ОКТАБРЬ	группа	Распределение обязанностей в походе	МКОУ «ООШ№4»	опрос
8		группа	Изучение материала о районе путешествия	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
9		группа	Нормативы походов по степеням и категориям сложности	МКОУ «ООШ№4»	опрос
10		группа	Медицинский допуск к походам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Элементы топографии и ориентирования на местности					
11	НОЯБРЬ	группа	Изображение рельефа на картах	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
12		группа	Основные условные знаки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
13		группа	Измерение расстояний на карте	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
14		группа	Способы определения расстояний на местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
15		группа	Изучение местности по карте	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
16		группа	Ориентирование по местным предметам	МКОУ «ООШ№4»	сорев.
17		группа	Ориентирование с помощью карты	МКОУ «ООШ№4»	сорев.
18		группа	Ориентирование с помощью компаса	МКОУ «ООШ№4»	сорев.
19		группа	Движение по азимуту в различных условиях	МКОУ «ООШ№4»	сорев.

20		группа	Топографический диктант	МКОУ «ООШ№4»	тест
Основы техники и тактики спортивного ориентирования					
21	ДЕКАБРЬ	группа	Беглое чтение карты местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
22		группа	Развитие "памяти карты"	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
23		группа	Грубое ориентирование на длинныхэтапах	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
24		группа	Точное ориентирование на короткихэтапах	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
25		группа	Ориентирование с помощьюкрупных форм рельефа	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
26		группа	Движение в заданном направлениина открытой местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
27		группа	Движение в заданном направлениина закрытой местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
28		группа	Движение в заданном направлениипо азимуту	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
29		группа	Выход на КП с различных привязок	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
30		группа	Движение по маркированномумаршруту	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
31		группа	Движение по обозначенномумаршруту	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
32		группа	Правила отметки контрольныхпунктов	МКОУ «ООШ№4»	опрос
Основы техники пешеходного туризма					
33	ЯНВАРЬ	группа	Встречающиеся препятствия впоходе	МКОУ «ООШ№4»	беседа
34		группа	Правила передвижения по склонам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
35		группа	Приемы движения на подъемахкрутизной до 25 градусов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
36		группа	Приемы движения на спусках поосыпным склонам.	МКОУ «ООШ№4»	беседа
37		группа	Порядок движения на маршруте	МКОУ «ООШ№4»	беседа
38		группа	Основные туристские узлы	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
39		группа	Узлы для обвязки - проводник,булинь	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
40		группа	Узлы для связывания веревок	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
41		группа	Вспомогательные узлы	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
42		группа	Организация переправы через реки	МКОУ «ООШ№4»	беседа

43		группа	Преодоление легкопроходимых болот	МКОУ «ООШ№4»	беседа
44		группа	Страховочные системы	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
45		группа	Виды веревок для туристской техники	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Организация туристского быта					
46	ФЕВРАЛЬ	группа	Назначение, периодичность и продолжительность привалов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
47		группа	Требования к местам привалов и ночлегов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
48		группа	Типы и виды костров	МКОУ «ООШ№4»	беседа
49		группа	Приготовление пищи на костре	МКОУ «ООШ№4»	беседа
50		группа	Сушка снаряжения у костра	МКОУ «ООШ№4»	беседа
51		группа	Снятие бивака	МКОУ «ООШ№4»	беседа
52		группа	Экологическая безопасность на месте бивака	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Специальные пред походные тренировки					
53	МАРТ	группа	Составление плана подготовки похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
54		группа	Ремонт и подготовка группового снаряжения	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
55		группа	Ознакомление с литературой и картами района похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
56		группа	Разработка маршрута похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
57		группа	Распределение обязанностей в походе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
58		группа	Определение набора продуктов для похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
59		группа	Подготовка ремонтной аптечки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
60		группа	Подготовка медицинской аптечки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
61		группа	Одежда и снаряжение ориентировщика и туриста.	МКОУ «ООШ№4»	беседа
62		группа	Перечень группового и личного снаряжения в походе	МКОУ «ООШ№4»	опрос
63		группа	Транспортировка острых и громоздких предметов	МКОУ «ООШ№4»	опрос

Физическая подготовка туриста и ориентировщика					
Туристские соревнования					
70	АПРЕЛЬ	группа	Требования к участникам соревнований по ориентированию	МКОУ «ООШ№4»	беседа
71		группа	Ориентирование как средство физической подготовки	МКОУ «ООШ№4»	беседа
72		группа	Общеразвивающие упражнения	МКОУ «ООШ№4»	беседа
73		группа	Комплексы общеразвивающих упражнений	МКОУ «ООШ№4»	беседа
74		группа	Специальные упражнения для ориентировщика	МКОУ «ООШ№4»	беседа
75		группа	Элементы бега на лыжах	МКОУ «ООШ№4»	беседа
76		группа	Положения о соревнованиях	МКОУ «ООШ№4»	беседа
77		группа	Дистанции по туристскому многоборью	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Обработка собранной в походе информации					
78	МАЙ	группа	Обработка собранной в походе информации	МКОУ «ООШ№4»	тест

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Спортивный туризм и основы ориентирования»
на 2024– 2025 учебный год

№	Дата проведения	Форма занятий	Тема занятия	место	Форма аттестации
Введение. Возможности современного туризма.					
1	СЕНТЯБРЬ	группа	Современные возможности спортивного туризма	МКОУ «ООШ№4»	беседа
2		группа	Интересные районы страны для совершения походов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
3		группа	Интересные маршруты по Калужской области	МКОУ «ООШ№4»	беседа
4		группа	Краеведческая работа во время похода	МКОУ «ООШ№4»	беседа
5		группа	Обработка краеведческого материала	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Организация и подготовка похода					
6	ОКТЯБРЬ	группа	Выбор района и времени похода	МКОУ «ООШ№4»	беседа
7		группа	Сбор сведений о районе похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
8		группа	Разработка отдельных этапов маршрута	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
9		группа	Подготовка списков снаряжения для похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
Элементы топографии и ориентирования на местности					
10	НОЯБРЬ	группа	Изучение рельефа по карте	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
11		группа	Оценка по карте выбранного маршрута движения	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
12		группа	Определение рационального маршрута движения	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
13		группа	Определение точки стояния на карте	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
14		группа	Восстановление ориентировки по карте	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
15		группа	Составление схем плана местности	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
16		группа	Измерение расстояний во время передвижения по дорогам	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
17		группа	Прокладка маршрута через точечные ориентиры	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
18		группа	Техника ориентирования по маркированной трассе	МКОУ «ООШ№4»	соревн
19		группа	Выбор маршрута в зависимости от характера растительности		беседа

Основы техники и тактики спортивного ориентирования					
20	ДЕКАБРЬ	группа	Анализ маршрута передвижения	МКОУ «ООШ№4»	беседа
21		группа	Преодоление локальных препятствий	МКОУ «ООШ№4»	беседа
22		группа	Преодоление протяженных препятствий	МКОУ «ООШ№4»	беседа
23		группа	Общая характеристика естественных препятствий	МКОУ «ООШ№4»	беседа
24		группа	Техника передвижения в различных условиях	МКОУ «ООШ№4»	беседа
25		группа	Рациональные приемы движения по лесным склонам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
26		группа	Рациональные приемы движения по травяным склонам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
27		группа	Рациональные приемы движения по сыпучим склонам	МКОУ «ООШ№4»	беседа
28		группа	Категории трудности перевалов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
29		группа	Организация переправ через реки	МКОУ «ООШ№4»	беседа
30		группа	Навесные переправы через реки	МКОУ «ООШ№4»	беседа
31		группа	График, ритм, скорость движения по маршруту	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Основы техники пешеходного туризма					
32	ЯНВАРЬ	группа	Порядок движения во время похода	МКОУ «ООШ№4»	беседа
33		группа	Контрольные сроки прохождения маршрута, связь с группой	МКОУ «ООШ№4»	беседа
34		группа	Сигналы бедствия	МКОУ «ООШ№4»	тест
35		группа	Выбор места для привалов и ночлегов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
36		группа	Использование привалов для организации разведок	МКОУ «ООШ№4»	беседа
37		группа	Типы и виды костров	МКОУ «ООШ№4»	беседа
38		группа	Разжигание костра в сложных метеоусловиях	МКОУ «ООШ№4»	беседа
39		группа	Использование газовых горелок и правила обращения с ними	МКОУ «ООШ№4»	беседа
40		группа	Организация отдыха на привалах и ночлегах	МКОУ «ООШ№4»	беседа
41		группа	Составление меню и раскладки для похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа

42	ФЕВРАЛЬ	группа	Водно - солевой режим в походе	МКОУ «ООШ№4»	беседа
43		группа	Учет расходов продуктов питания, пополнение запасов в пути	МКОУ «ООШ№4»	беседа
44		группа	Групповое и личное снаряжение для длительных походов	МКОУ «ООШ№4»	беседа
45		группа	Облегчение веса снаряжения	МКОУ «ООШ№4»	беседа
46		группа	Ремонт снаряжения в походных условиях	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Физическая подготовка туриста и ориентировщика					
47	МАРТ	группа	Виды ориентирования и физические требования к ним	МКОУ «ООШ№4»	беседа
48		группа	Специальная подготовка туриста и ориентировщика	МКОУ «ООШ№4»	беседа
49		группа	Подбор упражнений в зависимости от условий походы	МКОУ «ООШ№4»	беседа
50		группа	Упражнения для развития выносливости	МКОУ «ООШ№4»	беседа
51		группа	Упражнения на развитие быстроты	МКОУ «ООШ№4»	беседа
52		группа	Упражнения на развитие ловкости	МКОУ «ООШ№4»	беседа
53		группа	Упражнения на развитие силы	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Правила соревнований по туризму					
54	АПРЕЛЬ	группа	Права и обязанности участников соревнований	МКОУ «ООШ№4»	опрос
55		группа	Права и обязанности судей	МКОУ «ООШ№4»	беседа
56		группа	Протесты, заявления, апелляции	МКОУ «ООШ№4»	беседа
57		группа	Безопасность на соревнованиях	МКОУ «ООШ№4»	беседа
Специальные пред походные тренировки					
58	АПРЕЛЬ	группа	Составление плана подготовки похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
59		группа	Работа в группах по подготовке похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
60		группа	Изучение района путешествия по литературе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
61		группа	Изучение карт района путешествия	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
62		группа	Разработка маршрута похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
63		группа	Определение набора продуктов для похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа

64		группа	Подбор снаряжения для похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
65	МАЙ	группа	Подготовка медицинской аптечки	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
66		группа	Распределение снаряжения и продуктов между участниками похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
67		группа	Упаковка снаряжения и продуктов	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
68		группа	Индивидуальная работа с участниками похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
69		группа	Оформление маршрутных документов	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
70		группа	Обработка краеведческих материалов похода	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа
71		группа	Подготовка отчета о походе	МКОУ «ООШ№4»	пр. работа

Учебно – методический комплекс 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.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenti/1_pravila_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-snouboarda.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.

Формы аттестации / контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов. Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся

индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся; рост уровня спортивных достижений объединения ; привлечение старших обучающихся к судейству на школьных и городских соревнованиях.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - выполнение учащимися краеведческих заданий по темам;

итоговый - участие в конкурсах, викторинах, тестирование.

№	Вид аттестации	Формы аттестации	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущая	устное тестирование; беседа; наблюдение	практическая работа соревнование
	Промежуточная	- устное тестирование; - самостоятельные творческие работы; - беседа	- практическая работа; - защита творческих работ - соревнование
	Итоговая	- тестирование; - зачет; интеллектуальные состязания	практическая работа участие в походе

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

Характеристика уровня освоения

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 деятельностью 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, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ 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. Штрюмер 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/varl_bez.html#6
2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>
5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ 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. и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
42. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
43. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
44. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
45. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
46. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
48. Энциклопедия туриста. - М., 1993.