

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КИММЕРИЯ»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Протокол № 1

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО ТКЦ «Киммерия»

Л.В. Юзефович

Приказ № 134

от «01» 09 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»
(2 года обучения)**

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы - 2 года

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы – модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Составитель:

Юзефович Людмила Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Керчь

2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» (далее – Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
20. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
21. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
22. Уставом МБУДО «ТКЦ «Киммерия»;
23. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является модифицированной, составлена на основе авторских программ: Малюточкиной О.И., 2019 год, Федорова К.Н. 2020 год, Бориспольский И.Д. 2021 год

Направленность Программы: туристско-краеведческая. В процессе освоения программы учащиеся получают навыки туристской деятельности, изучают тактику и технику спортивного туризма, смогут принимать участие в соревнованиях на дистанциях 1, 2 класса согласно возрасту.

Актуальность Программы: В современных сложных экономических и социальных условиях детско-юношеский туризм является одним из

оптимальных способов организации здорового, активного досуга детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции спортивно-туристских соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Новизна Программы:

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование. В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Обучение по программе ведется в разновозрастных группах. В данном случае имеется в виду учебные занятия, где в рамках учебного процесса, взаимодействует постоянный состав обучающихся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В

такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником

Воспитательный потенциал обучения в разновозрастной группе существенно возрастает, так как обеспечивается взаимодействие, общение обучающихся разного возраста, то есть удовлетворение важнейшей потребности ребенка. Это возможно при организации совместной учебной деятельности детей, которая создает основу разновозрастного обучения.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Отличительные особенности Программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов. В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма в Республике Крым и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи. Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющих друг от друга.

Адресат Программы: обучающиеся мальчики и девочки в возрасте от 7 лет до 15 лет при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Младший школьный возраст 6-10 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Объём и срок освоения Программы. Программа рассчитана на 2 года (72 учебные недели) и предполагает среднюю сложность предлагаемого материала для освоения содержания. Усложнение материала происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Общее количество часов, необходимых для освоения программы составляет 288 часов.

В период летних каникул объединение продолжает работу по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Активные каникулы. Походы, экскурсии, соревнования», содержание которой является логическим продолжением обучения по программам туристско-краеведческой направленности, позволяющим применять полученные знания на практике.

Таблица 1

Реализация Программы

| Уровень обучения | Год обучения | Количество учащихся в группе | Количество часов в неделю | Объем программы | Возраст учащихся |
|------------------|--------------|------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|
| Стартовый | Первый | 12-20 человек | 4 часа | 144 часа | 7–14 лет |
| Стартовый | Второй | 12-20 человек | 4 часа | 144 часа | 8–15 лет |

Уровень Программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Формы обучения.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация учебного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Основным составом объединения являются разновозрастные группы, занятия в которых проводятся с совмещением принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Наполняемость в группе составляет 12-20 человек. Состав группы – постоянный. В группу могут включаться учащиеся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Представленные в Программе темы создают целостную систему подготовки обучающихся. Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических, умений и навыков.

Теоретические и практические занятия проводятся на улице и в помещении по расписанию, обычно теоретические и практические вопросы тесно связаны друг с другом и рассматриваются, если позволяет время, на одном занятии.

Программа позволяет обучающимся проявить полученные теоретические знания на практике – в походах и на соревнованиях.

В данной Программе руководитель, исходя из интересов детей, уровня их подготовки и конкретных задач, может изменить последовательность изложения материала, самостоятельно распределить часы и определить конкретные формы занятий.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию 4 часа в неделю. За год - 36 недель, 144 часа. За весь период обучения – 72 недели, 288 часов. Продолжительность учебного часа занятия – 45 минут.

1.2. Цель и задачи Программы:

Цель: создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей в процессе занятий спортивным туризмом; обогащения и расширения знаний учащихся в области туризма и спорта; самореализации и социальной адаптации.

Задачи (первый год обучения):

Образовательные задачи:

- познакомить учащихся с основными понятиями и правилами преодоления дистанций по спортивному туризму;
- научить правильно использовать туристское снаряжение для прохождения дистанции 1 класса;
- научить преодолевать дистанции различными способами как в закрытом помещении, так и на местности;
- обучить начальным понятиям топографии;
- обучить навыкам спортивного ориентирования на местности;
- научить техническому и тактическому мастерству участников соревнований по спортивному туризму и ориентированию;

- обучить навыкам гигиены туриста, первой доврачебной помощи при травмах;
- обучить навыкам организации туристского быта (установка бивуака, розжиг костра, и др.);

Развивающие задачи:

- формировать навыки взаимоотношений между участниками в походе и в спортивной команде;
- развивать навыки, необходимые для участия в туристских походах и соревнованиях;

Воспитательные задачи:

- способствовать созданию мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- способствовать созданию условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Задачи (второй год обучения):

Образовательные задачи:

- научить правильно использовать туристское снаряжение для прохождения дистанции 2 класса;
- научить оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации (на дистанции, в походе);
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- обучить выполнению топографической съемки местности;
- обучить ориентированию в заданном направлении и по выбору;
- научить техническому и тактическому мастерству участников соревнований по спортивному туризму и ориентированию;

Развивающие задачи:

- развивать физические качества и их совершенствование;
- способствовать приобретению и накоплению соревновательного опыта;

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств – чувства товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- воспитание чувства ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- способствовать созданию мотивации и благоприятных условий для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Цель воспитательной работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся.

Основные задачи:

- формирование общероссийской гражданской идентичности, патриотизма;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепление здоровья;
- профессиональное самоопределение и творческий труд детей;
- социальная защита, поддержка, реабилитация и адаптация к жизни в обществе;
- социализация детей;
- работа с семьей;
- формирование общей культуры;
- организация содержательного досуга.

Для решения реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия. Ежегодно обучающиеся принимают участие в экскурсиях, походах выходного дня, спортивно-массовых мероприятиях и др.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плане воспитательной работы творческого объединения на учебный период в Приложении 3.5.

В результате проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений обучающихся, повысится уровень активного участия родителей в работе объединения.

1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план (первый год обучения)

| № | Содержание занятий в плане | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|----|--|------------------|------------|------------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Комплектование группы. Вводное занятие. | 1 | | 1 | Собеседование |
| 2 | Цели, задачи работы объединения | 1 | | 1 | Собеседование |
| 3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | | 6 | Собеседование |
| 4 | Экскурсии и походы выходного дня | | 26 | 26 | Участие в экскурсии, походе выходного дня |
| 5 | Топография и спортивное ориентирование | 2 | 10 | 12 | Контрольные задания |
| 6 | Обеспечение техники безопасности на тренировочных занятиях | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 7 | Краеведение | 8 | | 8 | Контрольные задания |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | | 24 | 24 | Контрольные задания |
| 9 | Техника и тактика спортивного туризма | 4 | 32 | 36 | Контрольные задания |
| 10 | Участие в соревнованиях, учебно - тренировочные соревнования | 2 | 22 | 24 | Протоколы соревнований |
| 11 | Итоговое занятие | | 2 | 2 | Контрольные задания |
| | Итого часов | 28 | 116 | 144 | |

Содержание учебного плана

1. Комплектование группы. Вводное занятие (1ч.)

Теория: формирование учебной группы. Ознакомление с основными разделами программы объединения.

2. Цель, задачи и содержание работы объединения (1ч.)

Теория: ознакомление с целью, задачами и содержанием работы объединения.

3. Личное и групповое туристское снаряжение (6ч.)

Теория: ознакомление со спортивным снаряжением и оборудованием: карабины (виды), веревки (диаметр, разновидности веревок), спортивное снаряжение по регламенту. Понятие о личном и групповом снаряжении. Групповое снаряжение, требования к нему.

4. Экскурсии и походы выходного дня (26 ч.)

Практика: экскурсии и походы выходного дня по Керченскому полуострову, Крыму.

5. Топография и спортивное ориентирование (12ч.)

Теория (2 ч): виды топографических карт и основные сведения о них, масштаб. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт. Компас, правила пользования им.

Ориентирование карты по компасу. Изучение топографических знаков.

Азимут, взятие азимута по карте. Стороны горизонта: С., Ю., З., В.

Практика (10ч.): упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа, ориентирование по карте и на местности. Топографические знаки.

6. Обеспечение техники безопасности на тренировочных занятиях. (4ч.)

Теория: система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные.

7. Краеведение (8ч.)

Теория: географическое положение и туристские возможности родного края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

8. Общая и специальная физическая подготовка (24ч.)

Практика: специальная физическая и психологическая подготовка спортсмена проводится в процессе выполнения тактико-тактических действий спортсменов при подготовке конкретным соревнованиям.

Информация по разделу, форма подачи которой требует теоретического изложения, передается учащимся во время тренировок, в периоды отдыха между подходами и упражнениями.

Разминка.

Необходимость и методика. Понятие "раскрутки суставов". Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Методика круговой тренировки. Беговая подготовка. Кросс, спринт. Упражнения после бега.

Спортивные игры: подвижные игры, упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

9. Техника и тактика спортивного туризма. (36ч.)

Теория. (4ч.) Спортивный туризм – это. Понятие о технике и тактике спортивного туризма. Регламент по спортивному туризму.

Практика (32ч.): туристские узлы, грудная обвязка, карабины и их применение. Страховка, самостраховка. Командная и судейская страховка. Сопровождение. Необходимость применения сопровождающей веревки при преодолении преград. Спуск по склону. Личная техника преодоления этапа. Командная техника преодоления этапа. Переправа по бревну. Движение по веревке с перилами. Личная и командная техника преодоления переправы. Преодоление преград способом «маятник». Спуск спортивным способом. Техника спуска. Спуск по вертикальным перилам способом «дюльфер». Движение по параллельным перилам. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Техника движения по навесной переправе, крутонаклонной переправе. Техника преодоления скалолазного стенда. Выполнение полной дистанции первого класса.

10 . Участие в соревнованиях, учебно – тренировочные соревнования (24ч.)

Теория. (2ч.) Изучение положений, условий соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для участия в соревнованиях.

Практика (22ч.). Участие в соревнованиях.

11. Итоговое занятие (2ч.) Подведение итогов, тестирование.

Учебный план
(второй год обучения)

Таблица 3

| № | Содержание | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
|----|--|------------------|------------|------------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие. ТБ. | 1 | | 1 | Собеседование |
| 2 | Цели, задачи работы объединения | 1 | | 1 | Собеседование |
| 3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 4 | Организация туристского быта, привалы и ночлеги | 1 | 3 | 4 | Наблюдение |
| 5 | Подготовка к походу, путешествию | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 6 | Экскурсии и походы выходного дня | | 24 | 24 | Участие в экскурсии, походе выходного дня |
| 7 | Питание в туристском походе | 4 | | 4 | Контрольные задания |
| 8 | Топография и спортивное ориентирование | 4 | 13 | 17 | Контрольные задания |
| 9 | Походная аптечка. Первая доврачебная помощь | 1 | 2 | 3 | Наблюдение |
| 10 | Краеведение | 6 | | 6 | Тестирование |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка | | 18 | 18 | Контрольные задания |
| 12 | Техника и тактика спортивного туризма | 2 | 30 | 32 | Контрольные задания |
| 13 | Участие в соревнованиях, учебно - тренировочные соревнования | | 24 | 24 | Протоколы соревнований |
| 14 | Итоговое занятие | | 2 | 2 | Контрольные задания |
| | Итого часов | 28 | 116 | 144 | |

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1ч.)

Теория: сбор группы после летних каникул.

2. Цели, задачи работы объединения (1ч.)

Теория: цели и задачи работы объединения на учебный год. План на год. План проведения походов и участия в туристских соревнованиях.

3. Личное и групповое снаряжение (4ч.)

Теория: требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним и т.д.

4. Организация туристского быта. (4ч.)

Теория (1ч): требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: непродуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки. Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практика (3ч.): выбор места бивака, самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров. Работа с пилой и топором. ТБ при использовании пил и топоров.

5. Подготовка к походу, путешествию (4ч.)

Теория: подбор группы и распределение обязанностей.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.

6. Экскурсии и походы выходного дня (24 ч.)

Практика: походы выходного дня, экскурсии по родному краю.

7. Питание в туристском походе (4ч.)

Теория: значение правильного питания в походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

8. Топография и спортивное ориентирование. (17ч.)

Теория (4ч.): условные знаки спортивных карт. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы измерения расстояний по карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных людьми, по растительности.

Практика (13 ч.): ориентирование на местности.

9. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь (3ч.)

Теория (1 ч.): состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах.

Практика (2 ч.): комплектация аптечки, оказание первой медицинской помощи при различных травмах, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

10. Краеведение (6ч.)

Теория: углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места Республики Крым. Обзор наиболее интересных объектов.

11. Общая и специальная физическая подготовка (18ч.)

Практика: Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. Прыжки. Спортивные игры. Спортивные эстафеты. Выполнение контрольных нормативов. Прыжки через препятствия. Бег вверх. Бег вниз. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну: через ручей, реку. Специальные упражнения на местности: свободное лазание по скалам, искусственным препятствиям. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Методика круговой тренировки.

12. Техника и тактика спортивного туризма. (32ч.)

Теория (2 ч.): изучение регламента по спортивному туризму.

Практика (30 ч.): Туристские узлы, грудная обвязка, карабины и их применение. Страховка, самостраховка. Командная и судейская страховка. Сопровождение. Необходимость применения сопровождающей веревки при преодолении преград. Спуск по склону. Личная техника преодоления этапа. Командная техника преодоления этапа. Переправа по бревну. Движение по веревке с перилами. Личная и командная техника преодоления переправы. Преодоление преград способом «маятник». Спуск спортивным способом. Техника спуска. Движение по параллельным перилам. Подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам. Техника движения по навесной переправе, круто-наклонная переправа, выполнение полной дистанции первого, второго класса.

13. Участие в соревнованиях, учебно - тренировочные соревнования (24ч.).

Практика: участие в соревнованиях.

14. Итоговое занятие (2ч.) Подведение итогов, тестирование, итоговая аттестация.

1.5. Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.

Образовательные. Обучающиеся будут:

- знать понятия и правила прохождения дистанций по спортивному туризму;
- получают навыки правильного использования туристского снаряжения для прохождения дистанции 1 класса;
- получают навыки прохождения дистанций различными способами, как в закрытом помещении, так и на местности;
- получают начальные навыки топографии;
- получают навыки спортивного ориентирования на местности;
- получают навыки технического и тактического мастерства по участию в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию;
- получают навыки гигиены туриста, первой доврачебной помощи при травмах;
- обучаться навыкам организации туристского быта.
- проявлять устойчивый интерес к выполнению поставленной задачи;

Развивающие. У обучающихся будут:

- сформированы навыки взаимоотношений между участниками в походе и спортивной команде;
- сформирована система знаний, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях;

Воспитательные. У обучающихся будут:

- сформирована мотивация для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;
- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям туризмом;
- сформированы такие черты как усидчивость, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, воля к победе, эмоциональная устойчивость, а также чувство патриотизма и любви к Родине.
- сформирована адекватная самооценка, самообладание, выдержка, уважение к чужому мнению;

К концу первого года обучающиеся **будут знать:**

- основные правила и понятия дистанции по спортивному туризму;
- первую доврачебную помощь при травмах, гигиену туриста;
- тактику и технику спортивного туризма;
- историю Родного края.

К концу первого года обучающиеся **будут уметь:**

- пользоваться туристским снаряжением;
- организовывать туристский быт;
- уметь правильно готовиться к участию в походе;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- преодолевать дистанцию спортивного туризма 1 класса;
- ориентироваться на местности;
- участвовать в соревнованиях по спортивному и пешеходному туризму.

К концу второго года обучения обучающиеся продемонстрируют следующие результаты.

Образовательные. Обучающиеся будут:

- уметь правильно использовать туристское снаряжение при прохождении дистанции 2 класса;
- правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации при прохождении дистанций спортивного туризма;
- получат навыки правильного применения специальных приемов спортивного ориентирования на местности;
- уметь выполнять топографическую съемку на местности;
- уметь ориентироваться в заданном направлении и по выбору;
- знать тактику и технику спортивного туризма и применять знания на соревнованиях.

Развивающие. У обучающихся будут:

- сформирована разносторонняя физическая подготовка;
- приобретен соревновательный опыт.

Воспитательные. У обучающихся будут:

- сформированы морально-волевые качества – чувство товарищества, взаимовыручки, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- сформировано чувство ответственности при исполнении взятой на себя роли в команде;
- развита мотивация для углубленного изучения тактических и технических приемов в спортивном туризме;

К концу второго года обучения обучающиеся **будут знать:**

- знать тактику и технику спортивного туризма и применять знания на соревнованиях;
- личное и групповое туристское снаряжение;
- организацию туристского быта, приемы питания в туристском походе.

К концу второго года обучающиеся **будут уметь:**

- правильно использовать туристское снаряжение при прохождении дистанции 2 класса;
- правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации при прохождении дистанций спортивного туризма;
- правильно применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- выполнять топографическую съемку на местности;
- ориентироваться в заданном направлении и по выбору

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график построен исходя из следующего:

- ✓ начало учебного года – 1 сентября, конец учебного года – 31 мая;
- ✓ начало учебных занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов;
- ✓ продолжительность учебного года - 36 недель;
- ✓ объем программы - 288 часов, 144 часа в каждом учебном году.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Каникулы с 1 по 7 января, занятия не проводятся.

ПРОЕКТ

Календарный учебный график

Таблица 5

(первый год обучения)

| месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | |
|---------------------------------|----------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|----------------------------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| Недели обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Кол-во часов | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Аттестация Формы контроля | Входной контроль ЗУН | | | | | | | | | | | | Промежуточный контроль ЗУН | | | | | | | | | | | | | | | Промежуточный контроль ЗУН, промежуточная аттестация | | | | | | | | |
| Всего часов 144 | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 12 | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 20 | | | | |

ПРОЕКТ

Календарный учебный график

Таблица 6

(второй год обучения)

| месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | |
|---------------------------------|----------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|----------------------------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--|----|----|----|-----|----|----|----|----|
| Недели обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Кол-во часов | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Аттестация Формы контроля | Входной контроль ЗУН | | | | | | | | | | | | Промежуточный контроль ЗУН | | | | | | | | | | | | | | | Итоговый контроль ЗУН, итоговая аттестация | | | | | | | | |
| Всего часов 144 | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 12 | | | 16 | | | | 16 | | | | 16 | | | | 20 | | | | |

2.2 Условия реализации Программы

Материально - техническое обеспечение:

Для проведения теоретических занятий в наличии учебный кабинет, оборудованный необходимой мебелью, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Проведение практических занятий происходит в спортивном зале, оборудованном специальным снаряжением или на школьном стадионе, если позволяет погода.

Перечень необходимого оборудования и снаряжения:

Специальное снаряжение для занятий спортивным туризмом (дисциплина «дистанция»)

- страховочные системы
- веревки d 10 мм
- карабины
- специальное снаряжение (зажимы, спусковые устройства)
- каски
- веревки для вязки узлов (6мм).

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием:

- компаса для занятий ориентированием и прохождения маршрутов
- спортивные и топографические карты
- секундомеры.

Согласно требованиям техники безопасности, во время занятий по теме «Техника и тактика спортивного туризма» обучающиеся должны быть одеты в закрытую спортивную форму (локти и колени должны быть закрыты).

Информационное обеспечение.

В процессе реализации программы активно используются интернет-источники по туристско-краеведческому направлению (приведены в списке литературы).

Информационное сопровождение осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеоинформацией (при условии наличия Согласий родителей учащихся на обработку и хранение персональных данных). Информация о деятельности детского объединения размещается официальном сайте МБУДО ТКЦ «Киммерия»: <http://kimmeriykerch.ucoz.com/>, на странице МБУДО ТКЦ «Киммерия» социальной сети «В контакте»: <https://vk.com/kimmeriya1988> и на личной странице педагога дополнительного образования социальной сети «В контакте».

Перечень дидактических материалов:

- литература для педагогов
- литература для учащихся
- отчеты о совершенных путешествиях и материалы для подготовки походов (в электронном виде);
- компьютерные фото- и видеопрезентации по основным видам туризма

- видеофильмы и клипы, иллюстрирующие туризм разных видов
- инструкции по технике безопасности.
- картографический материал

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение Программы.

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь в наличии специальное туристское снаряжение, отвечающее таким понятиям, как «безопасность» и «удобство». Безопасность и удобство снаряжения должны отслеживаться педагогом. Большая часть личного снаряжения подбирается индивидуально учащимися и приобретается за счет средств учреждения и родительских средств.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Используемые педагогические технологии:

- **развивающее обучение** – при развивающем обучении обучающийся самостоятельно приобретает какую – либо информацию, самостоятельно приходит к решению проблемы в результате анализа своих действий;
- **игровое обучение** – влияет на формирование произвольности поведения и всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Выполняя игровую роль, обучающийся подчиняет этой задаче все свои сиюминутные действия. В условиях игры они лучше сосредотачиваются и запоминают, чем по прямому заданию взрослого;
- **эвристическое обучение** позволяет подвести обучающихся, с помощью умелой постановки вопросов педагога и благодаря собственным усилиям, к самостоятельному мышлению и приобретению новых знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги, тренировочные занятия и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно - иллюстративные (обучающиеся усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания).

Методы воспитания:

- поощрение (устное, дипломы и грамоты);
- мотивация (настрой обучающегося на достижение цели).

Формы обучения и виды занятий.

Занятия состоят из теоретических и практических. Теория преподается в формах лекции, видеозанятий, бесед. Практика преподается в следующих формах: тренировка, семинар, отработка практических навыков, участие в соревнованиях, сборах, походах. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие, проверка присутствия обучающихся;
- объявление темы и цели занятия;
- повторение правил техники безопасности, правил поведения на занятии;
- повторение пройденного материала;
- объяснение нового материала;
- опрос по усвоению нового материала;
- практическая работа;
- подведение итогов занятия;
- уборка рабочих мест.

Методические материалы:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по туристско-краеведческому направлению;
- методические разработки по туристско-краеведческому направлению (по методике изучения туристских узлов, по подготовке и проведению походов);
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- схемы вязки туристских узлов;
- топографические и спортивные карты;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- инструкции по технике безопасности.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде собеседования, где изучаются отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

Формы текущего и промежуточного контроля: открытые занятия, соревнования.

Формы итогового контроля: итоговое занятие, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

По окончании обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения обучающимися Программы. Так же подтверждением успешной реализации Программы являются грамоты, дипломы, протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Диагностическая карта ЗУН, аналитическая справка, открытое занятие, соревнования.

2.4. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Расторгуев М. «Альпинистские узлы». – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с.
2. Шуберт П., Штюкль П. «Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка». Пер. с нем. – М.: «ТВТ Дивизион», 2008. 168 с.
3. Алексеев А. «Питание в туристском походе». – М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012. 80 с.
4. Алексеев А. «Спортивный туризм в СССР и России». – М.: «ООО САМ Полиграфист», 2015. 468 с.
5. Ильин А. А. «Книга, которая спасет вам жизнь». – М.: «Эксмо», 2014. 480 с.
6. Линчевский Э. «Психологический климат туристской группы». 3-е издание, исправленное и дополненное. – СПб: 2012. 204 с.
7. Сборник нормативных документов по виду спорта «спортивный туризм». – М.: 2014. 88 с.
8. Штюрмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». – М.: Издатель И.В.Балабанов, 2008. 124 с.
10. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. 79 с.
11. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб, пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 205 с.

Литература для детей и родителей:

1. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.
2. Ушакова О.Д. Красная книга России: Растения. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
3. Ушакова О.Д. Красная книга России: Животные. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
4. Ушакова О.Д. Загадки и пословицы о природе и погоде. Справочник школьника. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 96 с.
5. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.
6. Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

Интернет – источники:

1. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html>- условные знаки топографических карт.
2. <http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html>- учебные рассказы для юных туристов
3. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
4. <http://skitalets.ru/> - сервер для туристов и путешественников
5. https://meco.rk.gov.ru/file/Krasnaja_kniga_Respubliki_Krym_2015.pdf
6. <http://ecosystema.ru/> – экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы (Приложение1)

Входная диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – анкетирование, собеседование.

Промежуточная и итоговая проверка качества усвоения знаний, умений навыков обучающихся осуществляется с помощью системы поэтапных аттестационных испытаний в процессе обучения.

Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики: 1. Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по разделам программы; 2. Контрольные тренировки для определения уровня туристских умений и навыков. 3. Тестирование по общефизической подготовке. Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию различного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня.

Таблица 7

| Вид оценочного материала | Примерный перечень оценочных материалов данного вида | В каких случаях применяется на учебных занятиях |
|---------------------------------|--|--|
| Диагностические карты | Диагностическая карта оценки знаний, умений и навыков | Первичный, текущий и итоговый контроль |
| Протоколы учебных соревнований | Тренировочное и контрольное исполнение приемов преодоления препятствий на этапах «Навесная переправа», «Подъем-траверс-спуск», «Переправа по параллельным перилам», «Переправа по бревну» «Кочки», вязка узлов | Текущий, промежуточный и итоговый контроль |
| Протоколы соревнований | Участие в соревнованиях по календарям соревнований | Текущий и промежуточный контроль |
| Маршрутная документация | Маршрутные листы и приказы о проведении экскурсий и походов | Мониторинг участия обучающихся в воспитательных мероприятиях |

Определение результатов обучения

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Кол-во баллов | Формы и методы диагностик |
|---|--|--|--|--|
| I. Теоретическая подготовка 1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | <i>Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям</i> | <p>низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/3 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> <p>ниже среднего - ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> <p>средний уровень - объем усвоенных знаний составляет 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> <p>выше среднего уровня - объем усвоенных знаний составляет более 1/2 объема знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> <p>высокий уровень - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период;</p> | 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, олимпиады, конкурсы, зачет и др. |
| 2. Владение специальной терминологией | <i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i> | <p>низкий уровень – ребенок не употребляет специальные термины;</p> <p>ниже среднего - ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины;</p> <p>средний уровень - ребенок употребляет специальную терминологию, но неосознанно;</p> <p>выше среднего - сочетает специальную терминологию с бытовой;</p> <p>высокий уровень - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p> | 1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, собеседование, олимпиады, конкурсы, зачет и др. |

| | | | | |
|---|---|--|------|--|
| II. Практическая подготовка: I. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | <i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (владение специальным оборудованием и оснащением, умение подбирать и анализировать специальную литературу, умение пользоваться компьютерным и источниками информации, умение осуществлять учебно-исследовательскую работу, умение публично представить свои результаты обучения по программе.</i> | низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/3 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период; | 1-2 | Контрольные задания, соревнования, конкурсы, выставки, проекты, исследовательская деятельность и др. |
| | | ниже среднего - объем освоенных умений и навыков составляет менее 1/2 объема усвоенных умений и навыков за конкретный период; | 3-4 | |
| | | средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет 1/2 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период; | 5-6 | |
| | | выше среднего - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 объема предусмотренных умений и навыков за конкретный период; | 7-8 | |
| | | высокий уровень - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. | 9-10 | |

3.2. Методические материалы (Приложение 2)

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса :

- планы-конспекты отчетных занятий;
- сценарии воспитательных мероприятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)

3.4. Лист корректировки (Приложение 4)

3.5. План воспитательной работы (Приложение 5)

Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе «Спортивный туризм» (1 год обучения)

Дата проведения диагностики _____

| № | ФИО обучающихся | ИТОГО | | | | | | | | | | | ИТОГО | |
|----|--|---|--|------------------------------|--|--|-----------------------------|--|--|------------------------|--|-------------------------------------|-------|---|
| | | Знания основных правил и понятиями дистанций по спортивному туризму | Уметь определять топографические знаки | Уметь вязать туристские узлы | Уметь правильно использовать туристское снаряжение | Уметь различными способами проходить дистанции | Начальные навыки топографии | Навыки спортивного ориентирования на местности | Знания тактики и техники спортивного туризма | Навыки гигиены туриста | Знания первой доврачебной помощи при травмах | Навыки организации туристского быта | | Физическая подготовка учащихся к участию в соревнованиях, походах |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО сформированность ЗУН группы в % | | | | | | | | | | | | | |

Педагог ДО _____

по каждому параметру оцениваются по 10-балльной системе, методом наблюдения. Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май).

Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся по Программе «Спортивный туризм» (2 год обучения)

Дата проведения диагностики _____

| № | ФИО обучающихся | ИТОГО | | | | | | | | | ИТОГО |
|----|---|--|---|--|--|--|---|---|---|---|-------|
| | | Умение правильно использовать туристское снаряжение для прохождения дистанции 2 класса | Умение оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации | Знания специальных приемов спортивного ориентирования на местности | Умение выполнять топографическую съемку на местности | Умение ориентироваться на местности в заданном направлении | Умение ориентироваться на местности по выбору | Физическая подготовка учащихся к участию в соревнованиях, походах | Умение нести ответственность за свои поступки | Коммуникабельность, морально-волевые, психологически качества | |
| 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО сформированность ЗУН группы в % | | | | | | | | | | |

Педагог ДО _____

по каждому параметру оцениваются по 10-балльной системе, методом наблюдения. Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (январь, февраль), итоговая (май)

**План-конспект
открытого занятия по спортивному туризму**

Цель: отработка тактики командной работы на дистанции 1 класса.

Задача: отработать командную тактику на технических этапах подъем, траверс, спуск, параллельные веревки, бревно (горизонтальный маятник).

Дата проведения:

Место проведения: спортзал

Инвентарь: шведская стенка, опоры, перильные веревки, страховочная система, карабины, ФСУ, жумар, каска.

| Содержание | Дозировка, мин. | Методические указания |
|--|---|--------------------------|
| Подготовительная часть | 20-25 | |
| Организация занимающихся, объяснение задач тренировки Упражнения общеразвивающего характера (разминка): <ol style="list-style-type: none"> 1. Вращения головой. 2. Упражнения на кистевой сустав. 3. Вращение в локтевом суставе вовнутрь и наружу. 4. Вращение корпусом 5. Наклоны вперед прогнувшись. 6. Выпады на правую и левую ногу. 7. Перекаты с левой ноги на правую и обратно. 8. Прыжки на месте поочередно на правой, левой ноге и на обеих ногах. Специальные упражнения Упражнения на развитие скоростных качеств (различные беговые упражнения – бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени др.). | 2 До 6 3 | Выполняется всей группой |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | | |
| Основная часть | | |
| <p>Одевание страховочной системы. Выдача специального оборудования (страховочная система, карабины, ФСУ жумар, каска).</p> <p>Отработка тактических действий:</p> <p>1. Учащиеся делятся на команды по 4 человека и поочередно проходят дистанцию, состоящую из: параллельных веревок, имитации работы на этапе бревно, ПТС. На этапах необходимо делать акцент на общение в команде: голосовой, язык жестов, визуальный.</p> <p>2. Разбор прохождения этапов и корректировка очередности старта учащихся в команде. Сочетание – режим отдыха.</p> <p>Устранение возникающих в процессе выполнения ошибок: неправильное выполнение техники страховки.</p> | <p>3-5</p> <p>55</p> <p>10</p> | <p>Попеременная работа команд. Со сменой прохождения дистанции и судейской практики.</p> <p>Теоретический разбор работы на дистанции. Задача тренера исправлять ошибки, возникающие в процессе выполнения технических приемов.</p> |
| Заключительная часть | | |
| <p>В заключительной части проводится разбор фиксации лучших результатов и даются рекомендации по устранению основных ошибок</p> <p>Дети снимают специальное снаряжение</p> | <p>5</p> <p>5</p> | <p>Можно провести восстановительные мероприятия (дыхательная гимнастика).</p> |

Сценарий мероприятия «Игра–путешествие «Мы — туристы»

Цель: популяризация основ здорового образа жизни, повышение двигательной активности обучающихся посредством сюжетной игровой деятельности.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, популяризация спортивного досуга;
- укрепление командного духа и сплочение коллектива, умение взаимодействовать в разновозрастной группе.
- развитие интереса к туристической деятельности;
- развитие силы, ловкости, выносливости, инициативы, настойчивости;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру.

Подготовка к мероприятию.

Успех каждого мероприятия зависит от качественной подготовки. Важно продумать место проведения, подготовить весь необходимый инвентарь и атрибуты. Мероприятие должно проходить в темпе, без задержек и промедления, в позитивном настрое, важно, чтобы внимание и интерес детей не снижался на протяжении всего праздника.

Подготовить банданы (ленты) двух цветов по количеству детей, два кроссворда, две ручки, два планшета, протокол, инвентарь для эстафет (смотреть план игры), карточки со словами (игра «Пойми меня»), крупы в мешочках (для игры «Сухой паёк туриста»), флажки (для игры «Флажки в лесу»).

Водящий заранее на ограниченном участке прячет 20—30 флажков. Подготовить призы для каждого участника, грамоты для команд.

Ведущий (педагог):

- Ребята, здравствуйте. Возьмите, пожалуйста, каждый по ленточке. Завяжите их себе на руку. Вот и получилось у нас две команды, давайте придумаем названия (дети предлагают свои названия команд).

- А как вы думаете, какая тема нашего мероприятия? (Ответы детей). Правильно, поход. Сегодня вы отправляемся в увлекательное путешествие. А кто из вас ходил в поход? (ответы детей). Здорово! Как называют человека, который отправляется в поход? (Ответы детей). Верно, турист. Мы с вами сегодня туристы. Какие бывают виды туризма? Виды туризма: пешеходный, велосипедный, водный, лыжный, автомобильный. У нас с вами пеший туризм. Мы будем не только идти, но и много играть.

Эмоциональный настрой.

Настроение у нас отличное

А улыбки - дело привычное.
Пожелаем друг другу добра,
В путь-дорогу давно нам пора!

Ребята проходят командами за водящим по тропе на первый этап.

Эстафеты:

1.Картошка в ложке

Инвентарь: 2 картофелины, 2 ложки, 2 фишки.

В эстафетном порядке пронести картофель в ложке до поворотной фишки и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

2.Бег по кочкам. Болото.

Инвентарь: 4-6 обручей, фишки.

2-3 обруча лежать перед командой. По команде водящего первый участник бежит, прыгая с ноги на ногу из обруча в обруч и обратно. Чья команда выполнит задание первой, та и выиграла.

3.Сбор воды.

Инвентарь: 3 ведра, одно из них с водой, 1 мерная чаша, 2 стакана.

У первых участников в руке по стакану, между командами - ведро в водой. Примерно в 5-8 метрах от команд - по пустому ведру. Задача участников - набрать воды из общего ведра, пробежать со стаканом, перелить воду в ведро своей команды, вернуться обратно, передать стакан следующему участнику. Выигрывает команда, которая набрала больше воды и выполнила это быстрее.

4.Ночлег. Инвентарь: 4 гимнастических мата.

По команде первый участник стартует, ложится на мат поперек (укладывается на ночлег), и так все участники. В итоге вся команда должна быстро улечься и уместиться на матах. Чья команда быстрее справилась с заданием, та и победила.

-Эстафеты наши закончились. Какие вы быстрые, дружные, веселые!

Дети усаживаются на маты командами напротив друг друга.

-Молодцы, ребята. Мы с вами набегались, теперь пора немного отдохнуть и поиграть в игру «Пойми меня»

Этап «Пойми меня»

Суть игры: Представителю каждой команды выдается карточка, на которой написано существительное, имеющее отношение к туризму. С помощью жестов

и мимики он должен показать своей команде это слово, не произнося его. В ходе оценивания будет учитываться актерское мастерство показывающего, а также правильность и быстрота ответа команды. Слова - вещи для похода летом: карта, компас, спички, рюкзак, палатка, спальник, туристический коврик, дождевик, куртка, кружка, миска, ложка, полотенце, мыло, фонарик, аптечка, фотоаппарат, телефон. Чья команда назовет больше слов за 2 минуты, та и выиграла.

- А теперь пора подвигаться. Вставайте. Поиграем вместе в подвижную игру «Белки на дереве»

Этап «Белки на дереве»

Все играющие - «белки», они должны стоять на дереве (на деревянных предметах или держаться за дерево).

Между деревьями бегают «собака» - водящий. Белки прыгают с дерева на дерево, а собака пытается поймать (осалить) бегающих белок. Если ей это удаётся, то пойманная белка становится водящим.

Если деревьев нет, а есть полянка, можно сыграть в игру «**Бабочки и шмель**»
Инвентарь: фишки. Фишки расставлены на полянке. Один участник-шмель. Дети-бабочки бегают по полянке, убегая от шмеля, «сажаются на цветок»-становятся над фишкой. До кого коснется «шмель», становится водящим. Водящий может использовать палочку из поролона, тогда её надо передавать тому игроку, до кого коснулся палочкой.

После подвижной игры дети садятся на маты по командам

Этап «Сухой паёк туриста»

Участники команды должны угадать крупы на ощупь (гречка, рис, пшено, горох, перловка, сахар-песок, макароны, манка). За каждый правильный ответ команда зарабатывает 1 балл.

- Ребята, а что можно найти в лесу на обед? (Ответы детей) да, сегодня мы с вами будем грибниками, будем искать грибы. Сколько найдете, все несите в свои команды, будем считать. Кто больше наберёт грибов, та команда и выигрывает в этом конкурсе.

Этап «Поиск грибов»

Водящий заранее на ограниченном участке прячет 20—30 флажков (грибов). Каждый играющий ведет поиск самостоятельно. Когда условленное время закончится, на общем сборе подсчитывается количество найденных флажков и определяются победители.

Подведение итогов игры. Рефлексия.

Водящий и помощники ведут подсчет баллов. Награждают команды грамотами и каждого участника призами.

План воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия | Срок |
|-------|---|----------------|
| 1. | Беседа: «Правила безопасности в походах и на экскурсиях» | Сентябрь |
| 2. | Беседа: «Правила дорожного движения» | Сентябрь |
| 3. | Беседа: «Ядовитые грибы и растения» | Сентябрь |
| 4. | Осенняя туриада учащейся молодежи «Киммерийские зарницы» посвященная Всемирному Дню туризма | Сентябрь |
| 5. | Беседа: «Профилактика пищевых отравлений» | Октябрь |
| 6. | Беседа: «Правила дорожного движения» | Октябрь |
| 7. | Родительское собрание | Октябрь |
| 8. | Беседа: «Профилактика распространения гриппа, ОРВИ» | Ноябрь |
| 9. | Беседа: «По противопожарной безопасности» | Ноябрь |
| 10. | Беседа: «О вреде алкоголя и табакокурения» | Декабрь |
| 11. | Беседа: «По противодействию терроризма и экстремизма» | Декабрь |
| 12. | Беседа: «Правила безопасности при проведении новогодних каникул» | Декабрь |
| 13. | Дидактическая игра «Помоги товарищу». | Декабрь |
| 14. | Беседа: «Правила поведения на льду» | Январь |
| 15. | Беседа: «Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних» | Февраль |
| 16. | Беседа: «Противопожарная безопасность в лесу» | Март |
| 17. | Беседа: «Клещевой энцефалит, меры безопасности» | Апрель |
| 18. | Родительское собрание | Апрель |
| 19. | Беседа: «Правила поведения на воде» | Май |
| 20. | Походы выходного дня и экскурсии | В течение года |
| 21. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях | В течение года |