

Управление образования и молодежной политики
Администрации городского округа город Бор
Нижегородской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом от 15.08.2023 № 201-о
Директор МАУ ДО ЦДЮТЭ
Н.А. Бычкова



СОГЛАСОВАНА:
Директор МАОУ Ямновская ОШ
Балдин С.О.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристы-спортсмены»
(уровень: базовый)

Возраст обучающихся: с 10 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Трошин Валерий Викторович,
Педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор
2023г.

УТВЕРЖДЕН:
Директор МАУ ДО ЦДЮТЭ



И.А.Бычкова

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ:

1. Титульный лист
2. Календарный учебный график
3. Воспитательный компонент

Содержание

1.	Пояснительная записка _____	3 стр.
2.	Учебный план _____	7 стр.
3.	Содержание программы _____	8 стр.
Комплекс организационно-педагогических условий		
4.	Календарный учебный график _____	18 стр.
5.	Формы контроля, аттестации _____	18 стр.
6.	Оценочные материалы _____	19 стр.
7.	Методическое обеспечение _____	30 стр.
Воспитательный компонент		
8.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания _____	18 стр.
9.	Формы и методы воспитания _____	18 стр.
10.	Условия воспитания, анализ результатов _____	19 стр.
11.	Календарный план воспитательной работы _____	21 стр.
Условия реализации программы		
12.	Кадровое обеспечение _____	26 стр.
13.	Материально-техническое обеспечение _____	26 стр.
14.	Информационное обеспечение (Список литературы) _____	27 стр.

1. Пояснительная записка

Программа «Туристы-спортсмены» составлена для реализации на базе учреждения дополнительного образования для учащихся с 10 лет и рассчитана на 3 года. Программа базового уровня. Направленность программы- туристско-краеведческая.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Закон "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.3648-20 Постановление № 28 от 28.09.2020;
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей";
- Приказ от 16 апреля 2018 г. N 345 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»
- Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 17 июня 2010 г. N 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта" ;
- Приказ № 629 от 27 июля 2022 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Локальные акты МАУ ДО ЦДЮТЭ

За основу для разработки программы «Туристы-спортсмены» взята программа – лауреат Всероссийского конкурса авторских программ «Туристы-спортсмены» Самариной Ирины Александровны (Областной центр детско-юношеского туризма и экскурсий, г.Калуга, 2004г.)

Актуальность данной программы обусловлена тем, что объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности

Отличительные особенности программы:

Программа направлена на подготовку детей к различным соревнованиям по спортивному туризму и ориентированию.

Все занятия основаны на точечной подготовке к соревнованиям и рассчитана на разный возраст детей. В программу входят два основных раздела: спортивный туризм и спортивное ориентирование, что дает детям возможность выбрать направление, в котором они хотят добиться большего результата.

В программу входят блоки:

- Туризм
- Ориентирование
- Краеведение
- Специальная туристская подготовка
- Общая физическая подготовка

Данная программа практико-ориентированная, что дает детям представление о виде спорта спортивный туризм и ориентирование через практику.

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.

Цель программы: создание условий для развития и самореализации обучающихся, социальной адаптации оздоровления личности в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам пешеходного туризма, краеведения, спортивного ориентирования и топографии, экскурсионно-туристского дела, приемам преодоления естественных препятствий;
- сформировать умения безопасного нахождения в природной среде во время спортивных походов, экспедиций, тренировок, экскурсий;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.
- вовлекать обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

Развивающие:

- развивать творческий потенциал обучающихся в процессе освоения местного

краеведческого материала;

- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся, содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- сформировать лидерские качества ребенка, способности предвидеть результат и последствия влияния своей деятельности на окружающую среду;
- формировать и развивать способности подростков адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Воспитательные:

- сформировать мотивационно ценностную сферу личности;
- привить воспитанникам экологических навыков и бережного отношения к природе;
- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать прочные трудовые навыки и навыки по самообслуживанию;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Режим занятий:

1 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа

2 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа

3 год обучения 3 занятия в неделю по 3 академических часа

Способ реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнёров:

МАУ ДО ЦДЮТЭ – отвечает за организацию образовательного процесса и контроль за его реализацией;

МАОУ Ямновская ОШ – является базой для проведения занятий, мероприятий; отвечает за соблюдение сроков, предусмотренных календарным графиком учебного процесса; материально-техническое обеспечение (обеспечение помещением, оборудованием и т.д.); методическое сопровождение части образовательной программы (обеспечение литературой).

Форма проведения занятий:

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15 человек, второго года — не менее 12 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта, занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке).

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения трехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, посредством Skype, Zoom, Viber. Посредством группы ВКонтакте и беседы в Вайбере, публикуется материал для домашнего изучения, а также предоставляется родителям для совместного просмотра и изучения с обучающимися. Через мессенджеры проводятся опросы и обсуждения с родителями, размещаются обучающие материалы по темам и видеозаписи.

Форма подведения итогов реализации программы:

Промежуточная аттестация проходит один раз в каждом модуле в форме зачёта.

2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туристы-спортсмены»

срок реализации программы 3 года

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Форма промежуточной аттестации</i>
1.	Модуль 1 года обучения	321	3	Зачет
2.	Модуль 2 года обучения	321	3	Зачет
3.	Модуль 3 года обучения	321	3	Зачет
	Итого	963	9	
	Всего		972 часа	

3. Содержание программы

Рабочая программа модуля 1 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

1. Познакомиться основными правилами спортивного туризма и ориентирования.
2. Познакомить с условными знаками спортивных карт.
3. Научить туристическим узлам по Регламенту проведения спортивных соревнований по спортивному туризму .
4. Научить правильно одевать страховочную систему.
5. Научить правильно работать со специальным туристским снаряжением.
6. Научить проходить дистанцию 1 и 2 класса по спортивному туризму.
7. Научить проходить и ставить дистанцию по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт».
8. Научить передвигаться основными классическими ходами на лыжах.
9. Познакомить с первой доврачебной медицинской помощью.
10. Познакомить с территорией и границами родного края.

Виды подготовки	Теория	Практика	всего часов	формы контроля
1. Введение. Техника безопасности	3	-	3	опрос
2. Общая туристская подготовка	6	12	18	зачет
3. Краеведение	3	-	3	опрос
4. Спортивное ориентирование	9	39	48	зачет
5. Специальная туристская подготовка	9	114	123	зачет
6. Лыжная подготовка	3	24	27	нормативы
7. Общая физическая подготовка	6	48	54	нормативы
8. Участие в соревнованиях	3	39	42	зачет
9. Выполнение контрольных нормативов, аттестация объединения	3	3	6	нормативы
Всего часов	45	279	324	

Ожидаемый результат

Учащиеся знают:

1. Основные правила спортивного туризма и ориентирования.
2. Условные знаки спортивных карт.

3. Туристические узлы по Регламенту проведения спортивных соревнований по спортивному туризму .

Учащиеся умеют:

4. Правильно одевать страховочную систему.
5. Правильно работать со специальным туристским снаряжением.
6. Проходить дистанцию 1 и 2 класса по спортивному туризму.
7. Проходить и ставить дистанцию по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт».
8. Передвигаться основными классическими ходами на лыжах.
9. Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.
10. Определять территорию и границы родного края.

Содержание модуля 1 года обучения

1. Введение. Техника безопасности

Порядок и содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения

2. Общая туристская подготовка

Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеофильмов. Понятие о туристских соревнованиях и слетах. Основные виды соревнований и их особенности: КТМ, личная и командная туристская техника. Основные правила и условия проведения соревнований по туристскому многоборью. Особенности водного, горного, спелеотуризма.

Лыжные, вело и пешие походы.

Краеведение

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.

Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика населения. Знакомство с памятными местами Бора.

3. Спортивное ориентирование

Основные правила и условия проведения соревнований по спортивному ориентированию. Показ видеофильмов. Условные знаки спортивных карт. Масштаб. Понятие рельефа. Изображение рельефа на карте.

Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.

. Контрольная карточка и

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

Движение по азимуту.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Прохождение дистанции.

Спортивный лабиринт. Правила проведения. Условные знаки. Рисовка схем-карт.

Постановка дистанции. Участие в соревнованиях.

4. Специальная туристская подготовка

Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по техникетуризма: короткая и длинная.

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами. Маркировка веревки.

Страховочные системы: их виды устройство и требование к ним. Специальное оборудование и снаряжения для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, каска рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требование к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Технические этапы пешей дистанции 1 и 2 класса дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения) в зале и на рельефе. Обучение этапам: подъем, траверс, спуск. Жумаринг.

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, Контрольные линии.

Организация командной страховки. Понятия «страхующий», и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке. Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы само страховки и требования к ним.

5. Лыжная подготовка

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжноснаряжения.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму.

Участие в соревнованиях.

6. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном

весом (подтягивание, отжимание, приседание). Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Кросс.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц

Рабочая программа модуля 2 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

1. Научить как устанавливать палатки.
2. Познакомить основными техническими приемами в спортивном ориентировании.
3. Научить как измерять расстояние на местности, по карте.
4. Научить проходить дистанцию 2 класса по спортивному туризму с личным наведением отдельных этапов.
5. Научить как работать в связке в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением в зале.
6. Научить как работать в команде в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением и организацией этапов на местности.
7. Научить оказанию помощи условному пострадавшему.
8. Научить рисовать схему-карту по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт»
9. Научить попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов
10. Познакомить с флорой и фауной родного края.

Виды подготовки	Теория	Практика	всего часов	формы контроля
1. Введение. Техника безопасности	3	-	3	опрос
2. Общая туристская подготовка	6	12	18	зачет
3. Краеведение	3	-	3	опрос
4. Спортивное ориентирование	9	39	48	зачет
5. Специальная туристская подготовка	9	114	123	зачет
6. Лыжная подготовка	3	24	27	нормативы
7. Общая физическая подготовка	6	48	54	нормативы
8. Участие в соревнованиях	3	39	42	зачет
9. Выполнение контрольных нормативов, аттестация объединения	3	3	6	нормативы
Всего часов	45	279	324	

Ожидаемый результат.

Учащиеся знают:

1. Основные технические приемы в спортивном ориентировании.
2. Как измерять расстояние на местности, по карте.
3. Оказание помощи условному пострадавшему.
4. Флору и фауну родного края.

Учащиеся умеют:

1. Устанавливать палатки.
2. Проходить дистанцию 2 класса по спортивному туризму с личным наведением отдельных этапов.
3. Работать в связке в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением в зале.
4. Работать в команде в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением и организацией этапов на местности.
5. Рисовать схему-карту по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт»
6. Попеременному двухшажному и одновременному лыжному ходу.

Содержание модуля 2 года обучения

1. Введение. Техника безопасности

Порядок и содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме.

Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных

спортивных снарядов, туристского снаряжения.

2. Общая туристская подготовка

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Организация привалов и ночлегов: выбор места, малые привалы, ночлеги, дневки в полевых условиях. Простейшие укрытия, ночлеги без палатки в безлесной зоне, костры и очаги.

Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе.

Изучение флоры и фауны родного края. Комплектование походной аптечки. Оказание первой доврачебной помощи. оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3. Краеведение

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Литература по родному краю.

Краеведческое изучение маршрута.

Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика

населения. Знакомство с памятными местами Бора.

4. Спортивное ориентирование

Техника и тактика ориентирования, технические приемы ориентирования.

Занятие на местности.

Ориентирование карты и компаса. Азимутальный ход. Прохождение дистанции.

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Учебно-тренировочные соревнования. Анализ соревнований.

Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Точное ориентирование на коротких этапах.

Спортивный лабиринт. Правила проведения. Условные знаки.

Рисовка схем-карт. Постановка дистанции. Участие в соревнованиях.

5. Специальная туристская подготовка

Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по технике туризма: короткая и длинная.

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами. Маркировка веревки.

Технические этапы пешей дистанции 1 класса дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения) в залеи на рельефе.

Параметры дистанции 2-го класса: короткая – техническая и личная. Характеристики и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и Типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований

Обучение этапам: подъем, траверс, спуск. Жумаринг. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Организация командной страховки. Понятия «страхующий», и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке. Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним.

Прохождение дистанции 2 класса лично и в связке. Командная и личная организация этапов 2 класса дистанции.

Анализ соревнований. Учебно-тренировочные соревнования.

6. Лыжная подготовка

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными

ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму. Участие в соревнованиях.

7. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весе (подтягивание, отжимание, приседание). Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Кросс.

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц

Рабочая программа модуля 3 года обучения

(9 часов в неделю)

Задачи:

1. Познакомить с питанием в многодневных походах.
2. Научить как организовать привал.
3. Научить ставить дистанцию в спортивном ориентировании.
4. Научить прохождению дистанции по памяти в спортивном ориентировании.
5. Научить проходить дистанцию 3 класса по спортивному туризму с личным и командным наведением отдельных этапов.
6. Научить как работать в связке в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с наведением отдельных этапов в зале и на местности.
7. Научить как работать в команде в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением и организацией этапов на местности.
8. Научить рисовать схему-карту по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт»
9. Научить лыжному коньковому ходу.
10. Познакомить с комплектованием аптечки.

Виды подготовки	Теория	Практика	всего часов	формы контроля
1. Введение. Техника безопасности	3	-	3	опрос
2. Общая туристская подготовка	6	12	18	зачет
3. Краеведение	3	-	3	опрос
4. Спортивное ориентирование	9	39	48	зачет
5. Специальная туристская подготовка	9	114	123	зачет
6. Лыжная подготовка	3	24	27	нормативы

7. Общая физическая подготовка	6	48	54	нормативы
8. Участие в соревнованиях	3	39	42	зачет
9. Выполнение контрольных нормативов, аттестация объединения	3	3	6	нормативы
Всего часов	45	279	324	

Ожидаемый результат.

Учащиеся знают:

1. Как организовать питание в многодневных походах.
2. Как комплектовать аптечку

Учащиеся умеют:

1. Организовать привал.
2. Ставить дистанцию в спортивном ориентировании.
3. Проходить дистанцию по памяти в спортивном ориентировании.
4. Проходить дистанцию 3 класса по спортивному туризму с личным и командным наведением отдельных этапов.
5. Работать в связке в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с наведением отдельных этапов в зале и на местности.
6. Работать в команде в спортивном туризме. Проходить отдельные этапы с сопровождением и организацией этапов на местности.
7. Рисовать схему-карту по спортивному ориентированию в дисциплине «Спортивный лабиринт»
8. Освоить коньковые ходы.

Содержание модуля 3 года обучения

1. Введение. Техника безопасности

Порядок и содержание работы кружка. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме.

Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных

спортивных снарядов, туристского снаряжения.

2. Общая туристская подготовка

Питание в многодневных походах. Меню, рацион питания. Разница при составлении меню для выездных мероприятий и многодневных походов. Организация привалов и ночлегов: выбор места, малые привалы, ночлеги, дневки в полевых условиях. Простейшие укрытия, ночлеги без палатки в безлесной зоне, костры и очаги

Изучение флоры и фауны родного края. Комплектование походной аптечки. Возможные опасности в различных видах туризма. Травмы и

заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача. Оказание первой доврачебной помощи. оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

3. Краеведение).

Географическое положение района. История населения, хозяйства. Памятные места. Музеи. Своеобразные природные объекты. Литература по родному краю. Краеведческое изучение маршрута. Предпоходное ознакомление с районом, его историей, экологией, культурой, природными особенностями. Наблюдения и исследования на маршруте.

4. Спортивное ориентирование

Постановка дистанции. Прохождение КП по памяти. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. Дистанция спринт. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП. Развитие навыков беглого чтения карты.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах.

Учебно-тренировочные соревнования. Анализ соревнований.

Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Спортивный лабиринт. Правила проведения. Условные знаки.

Рисовка схем-карт. Постановка дистанции. Участие в соревнованиях.

5. Специальная туристская подготовка

Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по технике туризма: короткая и длинная.

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами. Маркировка веревки.

Технические этапы пешей дистанции 2 и 3 класса дистанции: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения) в зале и на рельефе.

Параметры дистанции 3-го класса: короткая – техническая и личная. Характеристики и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и Типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований

Обучение этапам: подъем, траверс, спуск. Жумаринг. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Прохождение дистанции 2 и 3 класса лично и в связке. Командная и личная организация этапов 2 и 3 класса дистанции.

Анализ соревнований. Учебно-тренировочные соревнования.

6. Лыжная подготовка

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па

учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте в движении. Обучение коньковому ходу. Прохождение дистанции 3 и км.

Подготовка к соревнованиям по лыжному туризму. Участие в соревнованиях.

7. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весом (подтягивание, отжимание, приседание).

Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Игры в воде. Нырания с доставанием предметов. Освоение способа плавания «брасс».

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весом (подтягивание, отжимание, приседание).

Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц

4. Календарный учебный график к программе «Пешеходный туризм» на 2023 - 2024 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
15.09.2023	31.05.2024	36	324	Очно

Календарный учебный график смотри в Приложении № 1

5. Формы контроля, аттестации

**Цели, задачи, результаты, указанные в пояснительной записке должны коррелировать с формами контроля аттестации и оценочными материалами.*

В процессе реализации программы и для отслеживания успехов обучающихся педагог использует следующие виды контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входящий контроль		
Проводится в первые недели учебного года	Определить исходный уровень развития и ожидания обучающегося от реализации программы	Собеседование
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Данный контроль, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся.	Устные (фронтальный опрос, беседа); индивидуальные задания (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся); педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		
После каждого модуля обучения	Направлена на выявление знаний, умений, навыков обучающихся, приобретенных за модуль обучения	Зачет в виде контрольных нормативов

6.Оценочные материалы

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, периодичность - два раза в год. Зачет проходит в виде контрольных занятий, на которых учащимися выполняются практические задания. По итогам промежуточной аттестации учащимся присваивается уровень освоения программы: высокий, средний или низкий.

Высокий уровень – успешное выполнение учащимися более 60% объёма практических заданий.

Средний уровень – успешное выполнение учащимися от 30% до 60% объёма практических заданий.

Низкий уровень – успешное выполнение учащимися менее 30% объёма практических заданий.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения (№1)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)

1.	Проверка физической подготовки: отжимания с колен (кол-во), пресс (поднимание ног)(кол-во\30 сек)	Отжимания: 8 раз Пресс: 10 раз	Отжимания: 10 раз Пресс: 15 раз	Отжимания: 15 раз Пресс: 20 раз
2.	Проверка умения вязки узлов (1 узел-1 мин.)	Связано 3 узла Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено во всех узлах перехлест, либо не завязан	Связано 3 узла Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено в 2 узлах перехлест, либо не завязан контрольный узел.	Связано 3 узла Критерии: Есть мелкие недочеты или все узлы завязаны правильно.
		контрольный узел.		

**Оценочные материалы модуля
2 года обучения (№1)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1.	Проверка физической подготовки: отжимания(кол-во), пресс (поднимание и опускание рук и ног одновременно)(кол-во\30 сек)	Отжимания: 8 раз Пресс: 12 раз	Отжимания: 10 раз Пресс: 15 раз	Отжимания: 15 раз Пресс: 20 раз
2.	Проверка умения вязки узлов (1 узел-1 мин.)	Связано 5 узлов Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено во всех узлах перехлест, либо не завязан контрольный узел.	Связано 5 узлов Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено 2 узлах перехлест, либо не завязан контрольный узел.	Связано 5 узлов Критерии: Есть мелкие недочеты или все узлы завязаны правильно.

**Оценочные материалы модуля
3 года обучения (№1)**

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
---	-------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------

1.	Проверка физической подготовки: потягивание на женской перекладине, висе на перекладине, поднятие ног в положение угла.	Потягивание: 5 раз Пресс: 6 раз	Потягивание: 7 раз Пресс: 8 раз	Потягивание: 10 раз Пресс: 12 раз
2.	Проверка умения вязки узлов (1 узел-1 мин.)	Связано 8 узлов Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено 4 узлах перехлест, либо не завязан контрольный узел.	Связано 8 узлов Критерии: Рисунок узлов правильный, но допущено 2 узлах перехлест, либо не завязан контрольный узел.	Связано 8 узлов Критерии: есть мелкие недочеты или все узлы завязаны правильно.

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №__

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				Участие в творческих конкурсах/выставках	Итого
1.								
2.								
3.								

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Спортивное ориентирование»

Критерии – _____

Высокий уровень – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

Средний уровень – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

Низкий уровень – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой

7.Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма Контроля
-------	--------	---------------	-----------------	------------------------	-----------------------	----------------

1	2	3	4	5	6	7
1.	<i>Введение. Техника безопасности</i>	Беседа, рассказ, лекция, игра	Объяснитель но-иллюстрированный, проблемного изложения	Таблицы, схемы, Плакаты, фотографии, видеофильмы	Ноутбук	Беседа, поход выходного дня, соревнования
2.	<i>Общая туристская подготовка</i>	Лекция, практические занятия вкабинете, на местности, ПВД	Объяснитель но-иллюстрированный, частично-поисковый, работа с раздаточным материалом	Таблицы, схемы, плакаты, топографические знаки, аптечка	Компас, палатка, рюкзак, спальник, коврик, костровыйнабор	Письменный контроль поход выходного дня (ПВД), соревнования
3.	<i>Краеведениеи экология</i>	Лекция, экскурсии	исследовательский	Справочники, фото-видеоматериал	Ноутбук	Викторина, Тестирование
4.	<i>Спортивное ориентирование</i>	Рассказ, лекция, беседа, соревнования, тренировки	Объяснитель но-иллюстрированный, практический репродуктивный, эвристический, частично-поисковый	Карта, условные знаки, видео материалы, фотоматериалы	Ноутбук . Компас.	Письменный контроль,зачет, соревнования
5.	<i>Специальная туристская подготовка</i>	Рассказ, лекция, беседа, соревнования, тренировки	Объяснитель но-иллюстрированный, практически репродуктивный, эвристический.	Рисунки, схемы, таблицы, фотографии, видео материалы	Ноутбук, специально е снаряжение (См. список)	Письменный контроль, зачет, соревнования.
6.	<i>Лыжная подготовка</i>	Рассказ, Лекции, тренировки	Объяснитель но-иллюстрированный, репродуктивный, практически й	Рисунки, схемы, фото и видео материалы	Ноутбук, лыжи, палки ботинки	Зачет, соревнования

7.	<i>Общая физическая подготовка</i>	тренировка	Объяснительный, соревновательный	плакаты	мячи, специальное снаряжение (см. список)	сдача контрольных нормативов, соревнования
8.	<i>Выполнение контрольных нормативов, аттестация объединения</i>	Нормативы, тесты	Практический, словесный	инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий	Сдача нормативов, зачета
9.	<i>Участие в соревнованиях</i>	Беседа, диалог, соревнования, слет	Репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский	Карты, положения, условия соревнований, слетов	Специальное снаряжение (см. список)	Соревнования, слеты, сборы

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

8. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.
- Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей.
- Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре; уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;

- культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры;
- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, бережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности;
- воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России;

9. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении мероприятий и соревнований с участием родителей (законных представителей), выступлений на соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

10. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе

проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонафицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

11. Календарный план воспитательной работы

№	РАЗДЕЛ	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	Практический результат
1	Духовно-нравственное развитие	1. Беседа «Государственная символика РФ» 2. Экскурсии по историческим и памятным местам города 4. Викторина «Юный турист» 3. «Вахта памяти», посвященная 70-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне	Сентябрь октябрь Апрель Май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Работа с одаренными детьми	1. Участие в различных (районных, городских, областных) соревнованиях, конкурсах, слетах 2. Индивидуальная работа с учащимися	Сентябрь-май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Работа с детьми девиантного поведением	1. Встречи и беседы с родителями 2. Встречи с классными руководителями 3. Беседы: «Я на Вы с законом» «Человек, личность, гражданин» «Нет - вредным привычкам» «Наркомания-знак беды» «Что такое толерантность?» «Хорошее здоровье- превыше всего» «Витамины – это жизнь»	Сентябрь-май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Условия реализации программы

12. Кадровое обеспечение

4	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Семейный фестиваль по спортивному туризму и ориентированию для обучающихся образовательных организаций г.о.г. Бор 2. Беседы на родительских собраниях о значении туризма. 3. Экскурсии и походы совместно с родителями. 4. Привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях. 	Сентябрь-май	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Самообразование педагога	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение методической литературы по организации туризма. 2. Участие в различных туристических походах. 3. Посещение занятий опытных педагогов. 4. Знакомство с новыми маршрутами. 5. Участие в семинарах и слетах 6. Освоение новых педагогических технологий 7. Знакомство с новыми изданиями и новой литературой по туризму 8. Прохождение информационных курсов 	Сентябрь-май	

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

13. Материально-техническое оснащение:

2. Страховочные системы (комплект)-10 штук
3. Спусковое устройство-8 штук
4. Жумар- 5 штук
5. Каски- 6 штук
6. Карабины- 30 штук
7. Веревка статическая- 150 м.
8. Веревка динамическая- 100 м.
9. Палатка-3 шт.
10. Спальники-10 шт.
11. Блок-ролик- 3 шт.

14. Список литературы для педагога

1. Гоголева И.С. Борское Заволжье. – М., 2017
2. Ключкова И.А. Географическое краеведение Борский район.-М., 2017
3. Моргунова Т.В.: Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.-М.: Советский спорт,2018
4. Устиновский Н.Н. Методические рекомендации по проведении соревнований по Туристскому многоборью. - М., 2021. - 98 с.
5. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.:ЦЮДЮТур. 2020
6. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Федерация спортивного ориентирования России ; Под ред. Ю.С. Константинова: Спортивное ориентирование. – М.: Советский спорт, 2020
7. Программа развития спортивного туризма в Российской Федерации на 2011-2018гг.
- 8.Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта - 0840005411Я), Утвержденный Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2017
- 9.Правила вида спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017г. №_403

Список литературы для учащихся




1. Гоголева И.С. Борское Заволжье. – М., 2017.
2. Ключкова И.А. Географическое краеведение Борский район.- М.: 2017
Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта - 0840005411Я) , Утвержденный Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.2015
3. Правила вида спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017г. №_40

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туристы-спортсмены»
на 2023-2024 учебный год
1 год обучения**

Комплектование групп проходит с 1-15 сентября 2023года. Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебный занятия МАУ ДО ЦДЮТЭ начинаются с 11.09.2023 (1 год обучения) и с 01.09.2023 (2 и последующие года обучения), и заканчиваются 31.05.2023 г.

Учебные занятия проводятся согласно расписания. Продолжительность академического часа для детей 5 лет составляет 25 минут, для детей 6 лет –30 минут, для детей с 7 лет - 45 минут. Каникулы: зимние каникулы с 25.12.2023 г. по 07.01.2024 г.; летние каникулы с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. В каникулярное время занятия в объединении не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участие в мероприятиях в соответствии с планом воспитательной работы педагога дополнительного образования.

Сроки проведения занятий	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь	июль	август	Всего учебных недель/
	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	37	38	39	40	01 - 30	01 - 31	01 - 31	
	01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	10-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	01 - 30	01 - 31	01 - 31	36 324
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	К	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	9	9	3	К	К	К			

-  Занятия по расписанию
-  Промежуточная аттестация
-  Каникулярный период

