

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный
модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета
Центра

Протокол № 3

«31» 05 2024 г.

Утверждаю

Президент
РОО ФСО ГХК

А.А. Ткач

«30» 08 2024 г.

Утверждаю

Генеральный директор
КГАОУ ДО РМИ

М.В. Кацупий

«30» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Ориентирование с элементами спортивного туризма»
(сетевая)**

Уровень освоения: стартовый

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 год

Составитель:

Куликова Валерия Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2024 г.

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № **273-ФЗ** (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № **629** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N **28** "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН **1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № **678-р** «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № **882/391** «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности **«Ориентирование с элементами спортивного туризма»** имеет *туристско-краеведческую направленность*, так как содержание программного материала предполагает изучение учащимися основ туризма, краеведения и спортивного ориентирования,

расширение краеведческих знаний, достижение спортивных результатов в активных формах: походах, соревнованиях.

Программа *одноуровневого типа, стартового уровня освоения* ориентирована на создание условий для удовлетворения познавательного интереса учащихся, социальной адаптации детей и направлена на вовлечение учащихся в систематические занятия туризмом, спортивным ориентированием и краеведением. Программа позволяет создать необходимые условия для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся как в интеллектуальном (путём активизации познавательной деятельности), так и в нравственном развитии (путём получения социального опыта взаимодействия).

По итогам освоения программы у учащихся предполагаются формирование навыков техники и тактики уверенного передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты, развитие морально-волевых качеств, а также креативного, адаптивного мышления, обработке большого объёма информации, быстрому принятию решения в нестандартной ситуации.

Актуальность программы состоит в том, что занятия спортивным ориентированием и туризмом представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, а также помогают совершенствовать волевые качества характера, необходимые для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях — самообладание, смелость, решительность. Знания, полученные учащимися при освоении образовательной программы, можно широко применять в обычной жизни (ориентироваться в городской среде и в лесу, готовить пищу на костре, преодолевать естественные препятствия в природной среде (реки, овраги, болота, скалы).

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, приоритетом образования становится превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры русского народа.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что туристские походы выходного дня, а так же ориентирование на местности сочетают в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь малой родины. Занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств. В процессе занятий развивается познавательная активность, воспитываются волевые качества, чувство коллективизма, инициатива и самостоятельность.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предполагает освоение учащимися элементарных знаний, необходимых в спортивном туризме,

ориентировании и краеведении, в том числе для участия в походах выходного дня.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что она является модифицированной. За основу взяты типовые программы по спортивному ориентированию, рекомендованные ФЦДЮТК и переработаны на основе личного опыта педагога в соответствии с местными климатическими условиями Дальнего востока. В программе учтена специфика местности и тренировочных полигонов пригородной зоны г. Хабаровска.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7-12 лет. Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в объединение на добровольной основе по письменному заявлению родителей (законных представителей), при условии получения медицинского допуска к занятиям. Учащиеся других возрастных категорий могут быть зачислены в объединение на основании успешного прохождения входной диагностики.

Форма обучения по ДООП: очная, сетевая

Срок освоения программы – 2 года

Количество учащихся в группе – 15 чел.

Режим занятий и объем программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	39	234 часа
2 год обучения	2 часа	3	6 часов	39	234 часа
Итого по программе					468 часов

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальной (при отработке технических действий учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Групповая форма работы представлена:

- индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи);
- работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний).

Формы организации занятий: беседа, обсуждение, дискуссия, ролевая игра, викторина, игра-соревнование, соревнование, практическое занятие на местности, учебно-тренировочное.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни средствами туризма и ориентирования, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

Задачи:

Предметные:

- повысить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- совершенствовать технику и тактику приёмов и способов ориентирования;
- углубить знания, развить умения и навыки в области спортивного ориентирования, туризма и краеведения;
- расширить соревновательный опыт обучающихся.

Метапредметные:

- сформировать у обучающихся потребность к самоподготовке и самореализации;
- способствовать профилактике школьной неуспешности;
- сформировать у обучающихся потребность в передаче знаний, умений, навыков.

Личностные:

- способствовать развитию функциональной грамотности обучающихся на занятиях туризмом, краеведением и ориентированием;
- способствовать воспитанию основных черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
- способствовать духовно-нравственному и культурно-историческому развитию обучающихся через приобщение к истории и культуре малой родины.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го учебного года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Основы туристской подготовки	70	37	33	
1.1	История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2	2	-	устный опрос
1.2	Техника безопасности.	8	8	-	зачёт
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	15	5	10	тестирование

1	2	3	4	5	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	5	4	устный опрос
1.5	Питание в туристском походе.	11	5	6	тестирование
1.6	Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня.	21	10	11	зачёт
1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	4	2	2	устный опрос
2.	Топография и ориентирование	44	17	27	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	устный опрос
2.2	Условные знаки.	9	4	5	тестирование
2.3	Компас. Работа с компасом.	7	2	5	зачёт
2.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	22	8	14	участие в соревнованиях
3.	Краеведение	12	6	6	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	4	2	2	устный опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	4	2	2	устный опрос
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	8	6	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	6	4	2	устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4	зачёт
5.	Общая и специальная физическая подготовка	90	18	72	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	4	2	устный опрос
5.2	Общая физическая подготовка	72	12	60	выполнение контрольных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	
6.	Аттестация учащихся	4	-	4	
6.1	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
6.2	Итоговый контроль учащихся	2	-	2	тестирование
ИТОГО:		234	86	150	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем РОО ФСТХК	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1
	ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4

Содержание программы 1-го учебного года

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

Теория: Знакомство с туризмом, как со средством познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Походы выходного дня

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Финансовая грамотность при планировании меню на поход и закупке продуктов по нему.

Практика: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

1.6. Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня.

1.7. Подведение итогов похода выходного дня

Теория: Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Работа с картами. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков спортивной карты по группам.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

2.3. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Азимут, грубое направление, аварийный азимут, определение сторон света.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, отработка аварийного азимута и грубого направления.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по итогу прохождения отбора.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История Хабаровска.

Практика: Проект «Мой родной Хабаровск».

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практика: Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Краеведческая работа – один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

Практика: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Практика: Личная гигиена занимающихся туризмом. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

Практика: Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Практика: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Физиологические основы тренировки и показатели тренированности (в покое, при дозированных нагрузках). Данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности учащихся. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или соревнования.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кросс.

5.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка основывается на базе общей подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств, для туризма и ориентирования, как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма учащихся, необходимых для совершенствования двигательных навыков и умений, являющихся ведущими в туризме и ориентировании.

Практика: Упражнение на развитие скоростной выносливости (бег различной интенсивности). Упражнения на развитие быстроты. (челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и

расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками.

Раздел 6. Аттестация учащихся

6.1. Входная диагностика

Практика: Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (Приложение 1).

6.2. Промежуточная аттестация учащихся

Практика: Проверка усвоения учащимися теоретического программного материала, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту. (Приложение 1)

6.3. Итоговый контроль учащихся

Практика: Проверка усвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту (отслеживание динамики). (Приложение 1).

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Обучающийся познакомиться:

- с историей развития туризма в России и Хабаровском крае;
- основами топографии;
- сменой тактики при прохождении различных ландшафтных зон;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях.

Обучающийся научится:

- использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- преодолевать туристские препятствия;
- работать с компасом и спортивной картой;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Личностные:

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать в команде;
- соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
- соблюдать гигиенические требования в полевых условиях.

У обучающегося сформированы:

- черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
- духовно-нравственный и культурно-исторический компонент;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

Учебный план 2-го учебного года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Основы туристской подготовки	70	32	38	
1.1	История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	2	2	-	устный опрос
1.2	Техника безопасности.	8	8	-	зачёт
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	15	5	10	тестирование
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	9	5	4	устный опрос
1.5	Питание в туристском походе.	11	5	6	тестирование
1.6	Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня.	21	5	16	зачёт
1.7	Подведение итогов похода выходного дня.	4	2	2	устный опрос
2.	Топография и ориентирование	48	11	37	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	устный опрос
2.2	Условные знаки.	9	4	5	тестирование
2.3	Компас. Работа с компасом.	7	2	5	зачёт
2.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	26	2	24	участие в соревнованиях
3.	Краеведение	12	6	6	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	2	2	устный опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	4	2	2	устный опрос
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и	4	2	2	устный опрос

1	2	3	4	5	6
	памятников культуры.				
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	8	6	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	6	4	2	устный опрос
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4	зачёт
5.	Общая и специальная физическая подготовка	86	8	78	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Врачебный контроль, самоконтроль.	6	4	2	устный опрос
5.2	Общая физическая подготовка	67	3	64	выполнение контрольных нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка.	13	1	12	
6.	Аттестация учащихся	4	-	4	
6.1	Промежуточная аттестация учащихся	2	-	2	тестирование
6.2	Итоговый контроль учащихся	2	-	2	тестирование
ИТОГО:		234	65	169	

**Учебный план,
реализуемый в сетевой форме с РОО ФСТХК**

№ п/п	Темы, реализуемые педагогом РМЦ	Количество часов			Темы, реализуемые представителем РОО ФСТХК	Количество
		Теория	Практика	Всего		
1	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития рук с использованием спортивных тренажеров.	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития плечевого пояса с использованием спортивных тренажеров.	1
3	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития туловища с использованием спортивных тренажеров.	1
4	Общая физическая подготовка	1	2	3	Упражнения для укрепления и развития ног с использованием спортивных тренажеров.	1

ИТОГО:	4	8	12	ИТОГО:	4
---------------	----------	----------	-----------	---------------	----------

Содержание программы 2-го учебного года

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. История развития туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности. История развития туризма в России. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы (массовые разряды) по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Туристские походы. Техника безопасности при проведении туристских походов

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Походы выходного дня

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Подбор снаряжения для пешеходных, водных походов. Доработка и ремонт снаряжения. Подбор снаряжения для зимних походов. Специальное снаряжение.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в летнее время года. Заготовка дров для костра, для печки. Установка зимних, летних палаток. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в походе. Финансовая грамотность при планировании меню на поход и закупке продуктов по нему.

Практика: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Организация места для приготовления

пищи. Разжигание и поддержание разных типов костров. Приготовление пищи.

1.6. Подготовка к походу. Участие в походах выходного дня

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Участие в походах выходного дня.

1.7. Подведение итогов похода выходного дня

Теория: Обсуждение итогов похода в группе. Составление отчета о походе. Разбор похода.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Раздел 2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Работа с картами. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение знаков спортивной карты по группам.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

2.3. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Спортивный компас. Правила пользования компасом. Азимут, грубое направление, аварийный азимут, определение сторон света.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, отработка аварийного азимута и грубого направления.

2.4. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Участие в соревнованиях по итогу прохождения отбора.

Раздел 3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. Сведения о прошлом края. История Хабаровска.

Практика: Проект «Мой родной Хабаровск».

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.

Практика: Экскурсии в музеи города. Походы выходного дня.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Краеведческая работа – один из видов общественно полезной коллективной деятельности.

Практика: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Изучение растительного и животного мира.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Практика: Личная гигиена занимающихся туризмом. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

Практика: Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или практическое оказание помощи). Транспортировка пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Практика: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Физиологические основы тренировки и показатели тренированности (в покое, при дозированных нагрузках). Данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности учащихся. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость); постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или соревнования.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кросс.

5.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка основывается на базе общей подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких специфических физических качеств, для туризма и ориентирования, как быстрота, скоростная выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки - улучшение деятельности всех систем организма учащихся, необходимых для совершенствования двигательных навыков и умений, являющихся ведущими в туризме и ориентировании.

Практика: Упражнение на развитие скоростной выносливости (бег различной интенсивности). Упражнения на развитие быстроты. (челночный бег, бег на скорость). Лыжная подготовка (техника лыжных ходов, техника спусков и подъёмов на лыжах). Упражнения на развитие силы (упражнения с сопротивлением). Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Специальные физические упражнения с карабинами, верёвками.

Раздел 6. Аттестация учащихся

6.1. Входная диагностика

Практика: Выполнение спортивных упражнений для проверки на соответствие возрастной норме (Приложение 1).

6.2. Промежуточная аттестация учащихся

Практика: Проверка усвоения учащимися теоретического программного материала, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту. (Приложение 1)

6.3. Итоговый контроль учащихся

Практика: Проверка усвоения учащимися программного материала за весь образовательный курс, а также выполнение спортивных нормативов согласно возрасту (отслеживание динамики). (Приложение 1).

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

Обучающийся узнает:

- историю развития туризма в России и Хабаровском крае;
- основы топографии;
- основы поисковой краеведческой работы;
- смену тактики при прохождении различных ландшафтных зон;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Обучающийся научится:

- практическим основам краеведческой поисковой деятельности;
- использовать личное и групповое туристское снаряжение по назначению;
- преодолевать туристские препятствия;
- работать с компасом и спортивной картой;
- развёртывать и свёртывать туристский лагерь;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- успешно заканчивать дистанции соревнований.

Метапредметные:

Коммуникативные УУД

- владеет способами взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умеет работать в команде: находит компромиссы, разрешает конфликты.

Познавательные УУД

- умеет обобщать информацию и делать выводы;
- умеет анализировать собственную деятельность.

Регулятивные УУД

- соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ставит цель и организует процесс её достижение;
- владеет основами самоконтроля и самооценки;
- умеет взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

Личностные:

Обучающийся научится:

- общаться и взаимодействовать в команде;
- соблюдать ТБ на стадионе, на занятиях и т.д.;
- соблюдать гигиенические требования в полевых условиях;
- соблюдать режим тренировок и отдыха;
- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять упражнения на воспитание воли и регулирование эмоций;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

У обучающегося сформированы:

- черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, настойчивость и др.);
- духовно-нравственный и культурно-исторический компонент;
- повышается школьная успеваемость по предмету физическая культура.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023 г.	30.06.2024 г.	39	117	234	3 раза в неделю
2 год	02.09.2024 г.	30.06.2025 г.	39	117	234	3 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Опыт педагога. Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел туристскую квалификацию не ниже I – II взрослого разряда по спортивному туризму или квалификацию инструктора детско-юношеского туризма или инструктора туризма.

Материально-техническое обеспечение программы

1. учебное помещение для тренировочных занятий;
2. спортивный зал;
3. близлежащий полигон для занятий на местности;
4. компасы (на группу) – 15;
5. карты спортивные и топографические – 40;
6. контрольные пункты и средства отметки: цветные карандаши, компостеры — по количеству контрольных пунктов;
7. наглядные пособия для занятий спортивным ориентированием (карты, топографические знаки, игры по ориентированию);
8. плакаты по топографии и туризму (узлы, типы костров, виды препятствий, снаряжение и т.д.);
9. планшеты на группу – 15;
10. обвязка, жумар, спусковое устройство, каска, ролик — 5 комплектов;
11. карабин с автоматической муфтой — 60;
12. индивидуальное снаряжение (рюкзаки, спальные мешки, коврики и т.д.);

Технические средства обучения:

1. спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный), скакалки, лыжи — 15;
2. палатки на группу — 7;

3. веревки, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила) – на группу;
4. компьютер – 1;
5. принтер – 1;
6. мультимедийная установка – 1;
7. экран – 1.

Информационное обеспечение:

1. Сайт региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма» <http://stkhv.ru/>;
2. Сайт федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrrf.ru/>;
3. Сайт КГАОУ ДО РМЦ <http://www.kcdod.khb.ru/>;
4. Социальная сеть работников образования [https://nsportal.ru](https://nsportal.ru;);
5. Туризм спортивный в Москве и в России <http://www.tmmoscow.ru/>;
6. Сайт хабаровской региональной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования» <http://orientdv.ru/>

2.3. Формы аттестации

Формы контроля:

— входная диагностика, где посредством бесед, анкетирование, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

— текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формы аттестации:

— промежуточная аттестация, в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнение контрольных нормативов по практическим разделам.

— итоговая аттестация в форме тестирования по теоретическим разделам и выполнение контрольных нормативов по практическим разделам. (май).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- тесты;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

№	Раздел, темы	Формы аттестации/контроля
1	Краеведение	Зачёт
2	Техника безопасности на занятиях. Современное снаряжение в спортивном ориентировании	Тестирование
3	Строение и функции организма человека	Тестирование

4	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
5	Туристская подготовка	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях
7	Специальная физическая подготовка	Зачёт
8	Технико-тактическая подготовка	Зачёт
9	Психологическая подготовка	Тестирование
10	Контрольные нормативы, упражнения и соревнования.	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Формы представления результатов:

- разрядные книжки;
- рейтинговая таблица достижений учащегося;
- протоколы соревнований.

2.4. Оценочные материалы (Приложение 1)

Контрольные диагностические измерения для учащихся стартового уровня обучения

1	Примерные тесты и задания для диагностики усвоения материала по темам: «Условные знаки»
2	Контрольные задания по теме «Туристские походы»

2.5. Методическое обеспечение

№	Методическая продукция	Вид
1	Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С., 1980г.	Учебное пособие
2	Спортивное ориентирование для руководителей кружков внешкольных учреждений. Тыкул В.И, 1990г.	Учебное пособие
3	Подготовка, проведение и судейство районных соревнований по спортивному ориентированию. Митяков А.Я., 1994г.	Учебное пособие
4	Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.М. Бостанджогло, 2015.	Методический материал
5	Сборник инструкций по технике безопасного поведения учащихся при проведении учебных занятий,	Методический материал

	соревнований, походов и экскурсий. Рябых И.А., 2015г.	
6	Методические рекомендации «Эллипс как технический приём в подготовке учащихся к ориентированию на лыжах». Леонтьук Т.Н., 2016г.	Методический материал
7	Методические рекомендации «Ориентирование на местности». П.А. Щёголева, 2013г.	Методический материал
8	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» (2017 год).	Методический материал
9	Методические рекомендации «Организация и проведение соревнований по ориентированию «Спортивный лабиринт» на школьной площадке. Т.Н. Леонтьук, 2014г.	Методический материал
10	Методические рекомендации «Ориентирование по «белой карте» и компасу. А.Я. Савега, 2017г.	Методический материал
11	Упражнения и задания по разделам программы.	Дид. материал
12	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Дидактический материал
13	Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости, на равновесие; упражнения в парах, упражнения со скакалкой, упражнения с малым мячом, упражнения сидя и лёжа на полу.	Дидактический материал
14	Подвижные игры (развитие ловкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств);	Дидактический материал
15	Игры – эстафеты: игры с малым мячом, игры со скакалкой, игры с предметами, командные игры, игры в парах, в тройках.	Дидактический материал
16	Сборник контрольных тестов «Спортивное ориентирование»	Дидактический материал

2.6. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

Направление воспитательной	Мероприятие (форма, название)	Дата проведения
----------------------------	-------------------------------	-----------------

деятельности		
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	День знаний	сентябрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Тематические занятия, ко Дню окончания Второй мировой войны (03.09.1945)	сентябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма (памяти жертв Беслана)	сентябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, посвященная международному Дню учителя (05 октября)	октябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	октябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа, приуроченная ко Всероссийскому дню отца»	октябрь
Гражданское воспитание	Беседа «Основы финансовой грамотности для учащихся»	октябрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	ноябрь
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Дню народного единства	ноябрь
Духовно-нравственное воспитание детей на	Мероприятия, посвященные Дню матери (26 ноября)	ноябрь

основе российских традиционных ценностей		
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню Неизвестного Солдата	декабрь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, гражданское воспитание	Беседа ко Дню героев Отечества	декабрь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	декабрь
Гражданское воспитание	Беседа «Конституция - основной закон нашей страны» (12 декабря)	декабрь
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия, посвященные Новому году	декабрь
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края», посвященная Дню заповедников и национальных парков (11 января)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (27.01.1944г.)	январь
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвящённая Дню воинской славы России. Разгром советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (02.02.1943)	февраль
Духовно-нравственное	Беседа, посвященная Всемирному	февраль

воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	дню борьбы с ненормативной лексикой (03 февраля)	
Гражданское воспитание	Беседа/мероприятия, посвященная Дню зимних видов спорта в России (07 февраля)	февраль
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)	февраль
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Мероприятия для учащихся КГАОУ ДО РМЦ к Международному женскому дню	март
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная 90 лет со дня рождения Юрия Алексеевича Гагарина (09.03.1934)	март
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	март
Формирование представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Что такое «правильное питание?»	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа, посвященная Дню космонавтики (12 апреля)	апрель
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Беседа «Что значит для меня «День Победы»	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных	Беседа, посвященная международному Дню семьи (15 мая) «Что значит для меня моя семья»	май

ценностей		
Гражданское воспитание	Беседа, посвященная Международному дню музеев	май
Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	Беседа ко дню защиты детей	июнь
Гражданское воспитание	Информирование о современных направлениях деятельности в области молодёжной политики по профилактике идеологии терроризма и экстремизма	июнь

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006 г.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998 г.
3. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004 г.
4. Завгорудько В.Н. «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001 г.
5. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Эксмо, 2003 г.
6. Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001 г.
7. Ильин А.А. «Первые действия в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003 г.
8. Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002 г.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.
10. Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000 г.
11. Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997 г.

12. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997 г.
13. Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997 г.
14. Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы», Москва, Владос, 2003 г.
15. Регламент по виду «Спортивный туризм», Москва, 2009 г.
16. Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу», Москва, ЦДЮТиЭ, 2001 г.

Литература для учащихся:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика – М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002 г.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии– М: ЦДЮТур и К МО РФ, 2002 г.
3. Огородников Б. И, Моисеенков А.Л, Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. -М: ФиС, 1980 г.
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М: ЦДЮТур МО РФ, 2002 г.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990 г.
7. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007 г.

Электронные образовательные ресурсы

№	Наименование	Адрес сайта
1.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
2.	Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения	http://turcentrf.ru/
3.	Сайт КГАОУ ДО РМЦ	http://www.kcdod.khb.ru/
4.	Туризм спортивный в Москве и в России	http://www.tmmoscow.ru/
5.	Социальная сеть работников образования	https://nsportal.ru
6.	Альманах «Вопросы краеведения»	http://school-kraevedenie.narod.ru

Контрольные диагностические измерения для учащихся стартового уровня обучения

Входная диагностика без норматива для оценки физической подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	На начало года	На начало года
Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)		
Бег 60 м,с		
Подъём туловища из положения лёжа на спине		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
Прыжок с места, см		
Пресс за 1 мин		

Промежуточная аттестация учащихся



















Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Середина года	Середина года
Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)		
Бег 60 м,с	Не менее 11, 9 сек	Не менее 12,4 сек
Подъём туловища из положения лёжа на спине	30	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	от 10	от 5
Прыжок с места, см	от 130	от 120
Пресс за 1 мин	от 27	от 24
Техническая подготовка		
Тест по условным знакам спортивной карты		
Тест по личному и групповому снаряжению		

Итоговая аттестация учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	На конец года	На конец года
Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)		
Бег 60 м,с	от 11,5 сек	от 12 сек
Подъём туловища из положения лёжа на спине	40	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	от 15	от 10
Прыжок с места, см	140	130
Пресс за 1 мин	35	32
Техническая подготовка		
Пройти дистанцию из 4 кп на линейных ориентирах		
Завязать 6 узлов (шкотовый, встречный, проводник «восьмёрка», штык, булинь, грейпвайн)		

**Примерные тесты и задания для диагностики
усвоения материала по темам:**

1. «Условные знаки»

1		а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	14		а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото б) тропа в) маленькая промоина
5		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
6		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
7		а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
8		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
9		а) непригодная для движения дорога б) непреодолимая граница в) маркированный	20		а) промоина б) микроямка в) лощина

участок

2. Контрольные задания по теме «Туристские походы»

1. Приметы хорошей погоды:

1. Вечером солнце садится за тучами;
2. Ласточки летают низко над землей;
3. Дым из трубы прямо вверх.

(Из трех ответов надо выбрать один правильный и подчеркнуть - 3).

2. Правила поведения в лесу:

1. На маршруте или на привале ни в коем случае нельзя уходить от группы;
2. Мы – гости природы и должны вести себя прилично;
3. В лесу надо кричать как можно громче, чтобы звери испугались и не набросились на вас;
4. В походе необходимо быть дисциплинированным, ведь большая часть экстремальных ситуаций в природе возникает из-за недисциплинированности участников.

(Выберите 1 неправильный ответ - 3).

3. Где нельзя ставить палатку во время турпохода:

1. На склоне оврага;
2. Посреди поляны;
3. Под большим деревом;
4. В редком лесу между деревьями.

(выбрать 1 или несколько правильных ответов – 1,3).

4. Способы ориентирования в лесу по местным признакам:

1. Муравьи строят свои дома с южной стороны деревьев;
2. С северной стороны у березы ствол более чистый и гладкий;
3. С северной стороны хвойных деревьев кора покрывается мхом и лишайниками;
4. Березовый гриб чага растет на коре с южной стороны деревьев.
5. С северного склона оврага снег тает быстрее.

(выбрать один или несколько правильных ответов – 1, 3,5).

6. Снаряжение, необходимое для однодневного похода:

компас	утюг	топор
котелок	носки	подушка
весы	удочка	лампочка

6. Продукты питания, необходимые для приготовления ухи:

тушенка	рис	лук
соль	чеснок	греча
макароны	перец черный	рыба

Примерные варианты моделирования технологических карт занятий:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ
(спортивное ориентирование)

Тема урока: Развитие навыка запоминания фрагментов спортивных карт.

Цель урока: Закрепление навыка запоминания фрагментов спортивных карт.

Задачи:

1. Развивать зрительную память карты, концентрацию внимания на заданном фрагменте карты, пространственное мышление.

2. Совершенствовать технику прохождения дистанций по памяти, по выбору.

3. Воспитывать в детях чувство взаимного сотрудничества, сплоченности, взаимопонимания.

Место занятия в теме: техническая подготовка.

Место проведения: Парковая зона «Дендрарий»

Раздел программы: спортивное ориентирование

Тип занятия: образовательно-тренировочный

Технология обучения: обучение в сотрудничестве

Способы организации учебно-познавательной деятельности:

1) индивидуальный;

2) групповой;

Продолжительность занятия: 45 мин

Оборудование: карточки задания на внимание разной степени сложности, карточки задания на запоминание фрагмента карты (по степени сложности). Карандаши, листы для прописывания результатов, планшетки.

Содержание материала занятия	Задачи этапа	Дозировка занятия	Организационно-методические указания	Деятельность педагога	Деятельность учащихся, УУД	Результат
Мотивационно-целевой этап			Подготовка учащихся к изучению нового материала через повторение, актуализацию знаний			
- Построение. - Приветствие. Сообщение темы и задач занятия. Для чего необходимо развивать память карты? Для успешности похода дистанции. - Целеполагание. <u>Цель занятия:</u> работа на запоминание фрагментов спортивных карт. <u>Способ организации деятельности:</u> - фронтальный - поточный - индивидуальный Бег,	1.Создание ситуации для оценки готовности учащихся к занятию. 2. Актуализация опорных знаний учащихся. 3. Определение совместной деятельности по определению цели, темы занятия.	1-2 мин. 3-5 мин. 3-5 мин.	- Внимательно слушать задания педагога - Соблюдать дистанцию, одновременно следить за выполнением движений и чтением карточек. - Следить за скоростью передвижения. Не ускорятся, выдерживать	- Отмечает присутствующих. - Приветствует учащихся. - Выбор эффективных способов организации рабочего пространства. - Предлагает проблемную ситуацию учащимся. - Обращает внимание на подготовку организма к занятию,	- Выполнение команды педагога. - Приветствие педагога. - Анализируют, рассуждают, решают проблемную ситуацию. - Принятие цели занятия, четкое выполнение упражнений, максимальная сосредоточенность на выполнении заданий. - В случае непонимания задают вопросы для уточнения действия. - Пробежание разминочных кругов с карточками заданиями	- Самооценка готовности к занятию. - Сформированность учебно-познавательного интереса к занятию. - Сформированность умения рассуждать, анализировать, видеть проблему и намечать пути решения этой проблемы. - Соблюдение техники безопасности при

<p>общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие и переключение внимания</p>		<p>пульс в пределах 130-140уд.м. <u>Общеразвивающие упражнения:</u> 1. И.п.о.с, руки на пояс; круговые движения головы: 1-4 влево, 5-8 вправо. 2. И.п. ноги на ширине плеч; правая рука вверх, левая вниз. Махи руками 1-2 правая рука вверх, 3-4 левая. 3. И.п. ноги врозь, руки на пояс; наклоны туловища 1-2 наклон влево, 3-4 вправо. 4. И.п. широкая стойка. Руки на пояс. Наклоны вперед. 1-3 наклон вперед. 4- и.п. 5. И.п. тоже. Выпады в сторону на каждую ногу. 1-2. выпад влево, 3-4 вправо. 6. И.п. ноги вместе, руки на колени. Круговые движения в коленном суставе. 1-4 влево, 5-8 вправо. 7. И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения в голеностопном суставе. 1-4 левой ногой, 5-8 правой. Движения выполнять плавно, без рывков. Увеличивать амплитуду вращения в суставе</p>	<p>формированию понимания правил выполнения разминки. - Обращает внимание учащихся на скорость передвижения, соблюдение дистанции.</p>	<p>на переключение внимания. - Следят за скоростью передвижения. Не ускоряются, выдерживают пульс в пределах 130-140уд.м. - Общеразвивающую разминку в группе проводит один из учащихся. - Демонстрируют выполнение общеразвивающих упражнений. - Следят за корпусом, корпус, плечи неподвижны: руки прямые, ноги прямые, спина прямая ноги не сгибать, прогибаться в пояснице. - Стараются сесть на согнутую ногу как можно ниже, вторую ногу держат прямой. - Взаимодействуют с ровесниками в процессе выполнения упражнений. УУД: - коммуникативные; - личностные; - познавательные; - регулятивные.</p>	<p>выполнении заданий, упражнений. - Умение выполнять общеразвивающие упражнения на различные группы мышц.</p>
Операционно-деятельностный		Создание условий для усвоения учащимися новых понятий, новых знаний и способов действий.			
<p>1 часть. Работа на запоминание фрагментов спортивных карт. 2 часть. Дистанция - эстафета по выбору, по памяти. 1 этапы бегут половину дистанции по памяти, по выбору. 2 этапы бегут дистанцию по выбору. 3 этапы (они же первые этапы) бегут вторую часть дистанции по памяти, по выбору. 1, 3 этапы бегут более</p>	<p>1. Отслеживать район запоминания по группе ориентиров. 2. Планировать дистанцию в оптимальном прохождении с максимальной скоростью бега и чтении карты. 3. Стимулировать интерес к выполнению заданий.</p>	<p>10-15 мин. 20-25 мин. 2-3 мин.</p>	<p>- Стараться по возможности запомнить по 2-3 КП. - Для запоминания фрагмента карты к визуализированному образу добавлять словесное проговаривание объектов на фрагменте карты. - Задача детей на целевой карте - найти заданный фрагмент, запомнить координаты фрагмента и записать на карточке участника.</p>	<p>- Формирует понимание дальнейших действий учащихся. - Организует работу учащихся со спортивным и картами. -Для более подготовленной группы детей предлагает карточки с вырезанным и фрагментам</p>	<p>- Уясняют порядок выполнения заданий. - Организуют взаимодействие между собой. - Анализируют условия планирование пути достижения цели. УУД: - коммуникативные; - познавательные; - регулятивные; - личностные.</p>

подготовленные дети. 2 этапы бегут менее подготовленные дети. Упражнения для восстановления дыхания; - бег, темп медленный, растяжка	4. Восстановиться после скоростной работы.		- Стараться запоминать сразу по несколько фрагментов. - Задача детей на второй карте - отыскать место заданного КП, запомнить координаты и записать координаты КП в карточку участника. - Следить за темпом передвижения. - Не отвлекаться во время планирования пути движения. - Содействие развитию у учащихся навыков оперативного мышления, координационных способностей.	и карты. - Для менее подготовленной группы детей предлагает карту с заданными КП (контрольными пунктами).		
Рефлексивно-оценочный			Формирование у учащихся умений соотносить полученный результат с поставленной целью и оценивать результат своей деятельности.			
- Подведение итогов эстафеты. - Приветствие команды, занявшей 1, 2, 3 места Домашнее задание.	1. Подвести итоги занятия. 2. Научить учащихся соотносить полученный результат поставленной целью. 3. Научить учащихся оценивать результат своей деятельности	1-2 мин.	- Анализ выполнения работы на запоминание фрагментов спортивных карт и прохождения результатов дистанции. - Объяснение полученных результатов, указание на ошибки.	- Анализирует выполнение работы на запоминание фрагментов спортивных карт и прохождения результатов дистанции. - Объясняет полученные результаты, указывает на допущенные ошибки.	- Высказывают своё мнение. - Обсуждают ошибки, оценивают свою работу. - Сравнивают результаты. - Оценивает свои возможности. - Применяет полученные знания на практике. УУД: - коммуникативные; - познавательные; - регулятивные; - личностные.	- Формирование умения проверить, оценивать проделанную работу. - Осознание учащимися практической и личностной значимости результатов. - Осознание применения полученных знаний в жизненных ситуациях. - Умение дать самооценку собственной деятельности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ (туризм)

Тема занятия: Введение в туризм.

Цель занятия: пробудить интерес у учащихся к пешеходному туризму.

Задачи:

Обучающая: формировать у учащихся представления о пешеходном туризме; познакомить с элементами туристического снаряжения.

Развивающая: развивать логическое мышление, наблюдательность, зрительную память, творческие способности, практические навыки по укладке рюкзаков, вязке узлов.

Воспитывающая: воспитывать чувство коллективизма, самостоятельность, взаимовыручку, ловкость и дисциплинированность.

Тип занятия: Вводное занятие.

Вид занятия: проблемная лекция – практикум.

Планируемые результаты:

Предметные: иметь представление о понятиях «туризм», «виды туризма», «турист»; знать личное и групповое снаряжение туриста, их отличие; уметь применить полученные знания на практике.

Личностные: понимать значение туризма для повседневной жизни и деятельности человека; сформировать познавательный интерес, направленный на практическое применение новых знаний; сформировать умения доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы.

Регулятивные: уметь ставить цель и анализировать условия достижения цели; умение планировать достижение цели; уметь структурировать материал, объяснять, доказывать.

Познавательные: соблюдать правила техники безопасности; умение описывать личное и групповое снаряжение, знать их отличия; умение устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные: уметь организовать учебное сотрудничество со сверстниками, педагогом; уметь участвовать в диалоге, понимать точку зрения собеседника; признавать право на иное мнение.

Оборудование: снаряжение: спальники, карабины, котелок, рюкзак, костровое хозяйство, страховочные системы, палатка, таблица с видами костров, названия костров для выполнения заданий.

Дидактический материал: кроссворд «Туризм», мультимедийная презентация.

Этапы занятия	Цель этапа	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	ууд
1	2	3	4	5
1. Организационный Мотивация учебной деятельности.	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Приветствует учащихся, отмечает присутствующих. <i>- Здравствуйте, ребята. - Давайте познакомимся. (Называет имя, несколько слов о себе.) - Сегодня, я расскажу Вам, что такое туризм и чем занимаются туристы, также мы познакомимся с личным, групповым и специальным снаряжением. - Предлагаю вам решить кроссворд.</i>	Приветствуют педагога. Называют имена, оформляют и прикрепляют бейджики.	Коммуникативные, познавательные, личностные.
2. Актуализация знаний. Постановка цели.	Актуализация опорных знаний, определение совместной деятельности по определению цели занятия.	Сообщение темы, цели учебного занятия. <i>Итак, мы получили слово «турист». - Попробуйте объяснить, какие цели мы поставим перед собой на сегодняшнем занятии?</i>	Осмысление возможного начала работы. Решают кроссворд. Участвуют в совместном целеполагании.	Коммуникативные, познавательные, регулятивные.
3. Изложение нового материала	Создание условий для усвоения учащимися новых знаний и способов действий	Обучение проектированию результатов учебной деятельности и средств их достижения. Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей. <i>Все слышали эти слова «туризм», «туристы». А что такое туризм? Кто такие туристы? Как вы думаете? - Давайте перечислим 10 составляющих туризма. Как по-вашему, что в первую очередь необходимо туристу? - Конечно снаряжение. Теперь давайте вместе познакомимся с элементами туристского снаряжения. Оно делится на личное, групповое и специальное снаряжение.</i>	Освоение новых знаний. Понимание практической и социальной значимости материала.	Коммуникативные, познавательные, регулятивные.
4. Закрепление изучаемого	Стимулировать интерес к выполнению заданий.	Организует деятельность учащихся по применению новых знаний.	Применяют полученные знания в	Коммуникативные, познавательные,

1	2	3	4	5
материала	Выявить качество усвоения материала.	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция. <i>Творческое задание</i> <i>Составление «ролежки» - туризм.</i> <i>Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.</i> Педагог совместно с детьми подводит итог занятия. <i>Ну, что ребята легко ли стать туристом?</i> Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы.	новой ситуации. Самоутверждение детей в успешности.	регулятивные, личностные.
5. Подведение итогов. Рефлексия.	Научить соотносить полученный результат с поставленной целью, оценивать результат своей деятельности.	Мобилизация детей на самооценку. - <i>Можете ли вы, посетив только одно занятие, сказать: «Я – ТУРИСТ»?</i>	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.	Коммуникативные, познавательные, регулятивные, личностные.