

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г.Усинска
Усинск карса «Содтөд челядьёс велөдан шөрин»
муниципальной ашшөрлуна учреждение содтөд велөдан шөрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол №5
от «15» апреля 2020г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №4
От «22» апреля 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска

Е.В. Камашева Е.В. Камашева

Приказ №118 от «22» апреля 2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»

Возраст учащихся – 7-16 лет

Сроки обучения – 2 года

Составитель-

Никитин Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2020г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист», разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р);

- Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни образовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, связанных с путешествиями по определенной местности, способствует укреплению здоровья и разностороннему развитию личности.

Актуальность программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом у учащихся формируется способность эффективно действовать в повседневной жизни, соответствовать ее требованиям и изменениям, адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе экстремальных ситуациях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» составлена на основе авторских программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» и программы детского объединения участников движения «Школа безопасности» (г. Москва, ФЦДОТК, 2007г). В основе программы лежит учебный материал по методике обучения спортивному туризму. В неё также включены разделы по спортивному ориентированию, первой помощи, краеведению, общей физической подготовке, проведению походов, вопросы личной и общественной безопасности, практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Новизна программы: Программа адаптирована под климатические условия крайнего Севера, так как часто погодные условия не позволяют проводить практические занятия на улице, большая часть из них проходит в спортзале или учебном кабинете. Для максимального приближения к реальным обстоятельствам при проведении занятий для учащихся создаются проблемные ситуации, с которыми они могут столкнуться в природных условиях.

Также новизной программы можно считать то, что для учащихся первого года обучения, с целью более продуктивного освоения программы, запоминания специальной терминологии, снижения затрат времени на конспектирование теоретического материала разработана рабочая тетрадь (Приложение 2)

Отличительная особенность программы заключается в том, что на занятиях уделяется большое внимание общефизической подготовке, а также спортивному ориентированию, как в природных условиях, так и в помещении. Кроме этого в учебный

план введен раздел по формированию навыков поведения в экстремальных ситуациях, большая часть программы уделена спортивному ориентированию.

Адресат программы: Программа предназначена для занятий спортивным туризмом с учащимися 7-16 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, получившими разрешение врача на занятия спортом и желающими заниматься спортивным туризмом. Наличие базовой подготовки для новичков не обязательно.

Вид программы по уровню освоения: стартовый.

Объем программы: 144 часа (72 часа в год), срок освоения программы - 2 года.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса: коллективные, групповые.

Виды занятий: игровые занятия, тренировочные занятия, экскурсии, соревнования, туристский слёт, виртуальные походы, походы выходного дня, мастер-классы.

Цель программы: Формирование физически развитой, компетентной в области спортивного туризма личности посредством обучения основам техники и тактики спортивного туризма.

Задачи 1-го года обучения.

Образовательные:

- знакомство с основами техники и тактики спортивного туризма;
- изучение основной терминологии в области туризма;
- знакомство с назначением личного и группового снаряжения, освоение первоначальных навыков работы с ним;
- освоение первоначальных навыков работы с компасом, картами спортивного ориентирования;
- знакомство с техникой прохождения (преодоления) различных естественных и искусственных препятствий;
- знакомство с алгоритмом оказания первой помощи.

Развивающие:

- формирование умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- формирование умения определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации;
- развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы;
- развитие коммуникативных навыков: чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование чувства ответственности за свои действия и действия коллектива.

Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Первоначальные навыки туриста	18	9	9
3	Первые шаги в ориентировании	26	10	16
4	Алгоритм оказания первой помощи	6	2	4
5	Общефизическая подготовка	16	1	15
6	Краеведение	4	1	3

Итого	72	24	48
--------------	-----------	-----------	-----------

Содержание 1-го года обучения

1. Вводное занятие - 2ч.

Теория: Что такое туризм. Виды туризма. Соревнования по спортивному туризму. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом.

Практика: Игры на знакомство и взаимодействие друг с другом; игра на знакомство с туристическим снаряжением «Я беру с собой в поход».

2. Первоначальные навыки туриста - 18ч.

Теория: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Естественные и искусственные препятствия. Основы техники прохождения (преодоления) различных природных препятствий. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Туристские узлы, их классификация.

Практика: Укладка рюкзака, установка палатки, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных устройств, для спуска и подъема на системе участника. Вязка туристских узлов. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Мастер-классы выпускников по основным туристским навыкам.

3. Первые шаги в ориентировании – 26ч.

Теория: Краткие сведения о спортивном ориентировании. Карта, компас, условные знаки. Система отметки на контрольных пунктах (КП). Понятие «Спортивная карта».

Практика: Работа с картой. Приобретение и отработка навыка «взятия» КП. Ориентирование и чтение карты в условиях закрытого помещения. Соревнования по спортивному ориентированию в условиях закрытых помещений. Карта местности для соревнований по ориентированию. Чтение карты. Прогулка в лес с картой. Работа с компасом. Соревнования по ориентированию в условиях парковой зоны.

4. Алгоритм оказания первой помощи - 6ч.

Теория: Что такое первая помощь. Алгоритм оказания первой помощи.

Практика: Первая помощь при различных травмах. Первая помощь в походе.

5. Общефизическая подготовка - 16ч.

Теория: Питьевой режим во время занятий. Форма для занятий ОФП. Нормативы для сдачи норм ГТО. Соблюдение личной гигиены во время и после занятий.

Практика: Спортивные и подвижные игры, участие в соревнованиях, контрольные тренировки, сдача норм ГТО.

6. Краеведение - 4ч.

Теория: Наиболее значимые места в окрестностях города с точки зрения краеведения. Виртуальный поход по Республике Коми.

Практика: Экскурсии в окрестностях города – «Тропа здоровья» и Лыжная трасса «МБУ СШ №2» г. Усинска с целью знакомства с животным и растительным миром. Посещение краеведческих музеев города.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные результаты:

- учащиеся владеют основами терминологии в области туризма;
- владеют первоначальными умениями и навыками работы с личным снаряжением;
- имеют представление о технике и тактике туризма;
- знают и умеют вязать основные туристские узлы;
- владеют первоначальными навыками работы с компасом и картами спортивного ориентирования;

- владеют элементарными приёмами оказания первой помощи;
- имеют опыт прохождения (преодоления) различных естественных и искусственных препятствий.

Метапредметные результаты:

- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели,
- проявляют умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- умеют определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации,
- проявляют стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,
- проявляют коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Личностные результаты:

- проявляют интерес к занятиям спортивным туризмом;
- осознают ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявляют чувство ответственности за свои действия.

Оценочные материалы 1-го года обучения (Приложение 12,13)

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации
1.	Уровень физической подготовки	Сдача контрольных нормативов по таблице зачётных требований, фиксация результатов (Приложение 3)	- соответствие уровня физической подготовки зачётным требованиям и возрасту учащихся.	Высокий уровень – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. Средний уровень – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. Низкий уровень – нормативы не выполнены.	Входящий, промежуточный
2.	Уровень сформированности туристских навыков (Приложение 6,10, 11)	Наблюдение в ходе выполнения практического задания Тестирование	- знание и умение пользования групповым и личным снаряжением (сборка снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки); - знание основных туристских узлов, умение их завязывать.	Высокий уровень - учащийся самостоятельно собирает снаряжение, правильно укладывает рюкзак, в сотрудничестве с товарищами устанавливает палатку; знает названия основных туристских узлов, умеет их завязывать. Средний уровень - учащийся самостоятельно собирает снаряжение, испытывает небольшие затруднения при укладке рюкзака и(или) установке палатки; знает названия основных туристских узлов, завязывает узлы, пользуясь схемой. Низкий уровень - учащийся не умеет правильно собирать снаряжение, укладывает рюкзак с помощью педагога, не участвует в установке палатки; путается в названиях основных туристских узлов, не всегда правильно завязывает узлы, пользуясь схемой.	Текущий, промежуточный
3.	Уровень сформированности ЗУН по оказанию первой помощи	Беседа, наблюдение в ходе практической	- знание алгоритма оказания ПП, - умение оказывать первую помощь при	Высокий уровень - учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, имеет представления о способах оказания первой помощи в походах, умеет оказывать первую помощь ожогах,	Текущий

	пострадавшим (Приложение 5)	работы	ожогах, переохлаждениях, ссадинах, ушибах.	переохлаждениях, ссадинах, ушибах. Средний уровень – учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, испытывает небольшие затруднения при оказании первой помощи при ожогах, переохлаждениях, ссадинах, ушибах. Низкий уровень - учащийся плохо знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, первую помощь при ожогах, переохлаждениях, ссадинах, ушибах оказывает по подсказке или с помощью педагога.	
4.	Уровень сформированности умений и навыков при прохождении (преодоление) различных естественных и искусственных препятствий	Наблюдение в ходе практической деятельности (соревнования, эстафеты)	- умение правильно пользоваться туристским снаряжением при преодолении препятствий	Высокий уровень – учащийся самостоятельно преодолевает «навесную переправу», «параллельные перила», «маятник», «спуск», «подъем». Средний уровень – учащийся самостоятельно преодолевает «параллельные перила», «маятник», «спуск», «подъем», «навесную переправу», испытывает небольшие затруднения при преодолении некоторых препятствий. Низкий уровень - учащийся испытывает серьезные затруднения при преодолении препятствий «маятник», «спуск», «подъем»; «навесная переправа», «параллельные перила».	Промежуточный
5.	Уровень сформированности ЗУН в области топографии, ориентирования в условиях закрытого помещения	Наблюдение в ходе практической деятельности (работа с картами, компасом), соревнование в условиях закрытого помещения	- умение работать с топографическими и спортивными картами (Приложение 4); - умение пользоваться компасом; - умение находить КП с помощью карты в помещении.	Высокий уровень – учащийся проявляет самостоятельность при работе с топографическими и спортивными картами, умеет определять стороны света, ориентироваться без компаса и с ним; умеет находить КП с помощью карты в помещении. Средний уровень – учащийся испытывает небольшие затруднения при работе с топографическими и спортивными картами, при нахождении КП с помощью карты в помещении; умеет пользоваться компасом, но не всегда правильно определять стороны света.	Промежуточный

				Низкий уровень - учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с топографическими и спортивными картами, не умеет находить КП с помощью карты в помещении; не умеет пользоваться компасом, определять стороны света.	
6.	Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	Наблюдение	<ul style="list-style-type: none"> - умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролировать свою деятельность; - умение действовать в рамках определённой ситуации, - стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, - коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа». 	<p>Высокий уровень – учащийся самостоятельно планирует пути достижения цели, выбирает наиболее эффективных способов решения поставленных задач; умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность, определяет и корректирует свои действия в определённой ситуации, проявляет стремление к физическому развитию, коммуникативные навыки.</p> <p>Средний уровень – учащийся не всегда может самостоятельно спланировать пути достижения цели, выбрать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не всегда правильно ориентируется в сложившейся ситуации; стремиться к физическому развитию, не всегда проявляет коммуникативные навыки.</p> <p>Низкий уровень – учащийся не умеет самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не может правильно сориентироваться в непредвиденной ситуации; стремления к физическому развитию и коммуникативные навыки не проявляет.</p>	Промежуточный
7.	Уровень	Наблюдение	- проявление интереса	Высокий уровень – учащийся проявляет интерес к	Промежуточный

	сформированности личностных качеств		<p>к спортивному туризму;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное отношение к здоровью и безопасному образу жизни; - проявление чувства ответственности за свои действия и действия товарищей. 	<p>занятиям спортивному туризму, стремиться к ведению здорового безопасного образа жизни, всегда проявляет чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.</p> <p>Средний уровень – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, знает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, но не особо стремиться к их соблюдению, иногда безответственно относиться к своим действиям и действиям товарищей.</p> <p>Низкий уровень – учащийся не всегда проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, не соблюдает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, часто безответственно относиться к своим действиям и действиям товарищей.</p>	
--	-------------------------------------	--	--	--	--

Задачи 2-го года обучения

Образовательные:

- знакомство с правилами соревнований по технике пешеходного туризма;
- совершенствование навыков работы с туристическим снаряжением;
- приобретение опыта прохождения технических этапов соревнований по технике пешеходного туризма;
- совершенствование навыков работы с картой, навыки ориентирования в условиях закрытых помещений;
- освоение навыков спортивного ориентирования в условиях парковой зоны;
- приобретение навыков соблюдения требований техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- изучение и совершенствование приемов оказания первой помощи.

Развивающие:

- формирование умения планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач,
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- формирование умения определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации,
- развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,
- развитие коммуникативных навыков: чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму,
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни,
- формирование чувства ответственности за свои действия и действия коллектива.

Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Туристская подготовка	20	10	10
2	Ориентирование	20	10	16
3	Оказание первой помощи	10	2	4
4	Общефизическая подготовка	18	1	15
5	Краеведение	4	1	3
	Итого	72	24	48

Содержание 2-го года обучения

1. Туристская подготовка – 20ч.

Теория: Соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Правила соревнований, требования к участникам.

Требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях по ТПТ.

Практика: Совершенствование умений и навыков работы с личным и групповым снаряжением. Отработка умений и навыков прохождения технических этапов группой, связкой, лично. Мастер-классы выпускников по работе со снаряжением.

2. Ориентирование – 20ч.

Теория: Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований.

Практика: Задания на развитие памяти, внимания.

Совершенствование навыка работы с картой.

Поход выходного дня в лес с картой. Соревнования по ориентированию в условиях парковой зоны, и в условиях закрытых помещений.

3. Оказание первой помощи- 10ч.

Теория: Алгоритм оказания первой помощи. СЛР. Правила оказания ПП. Виды носилок. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Отработка оказания ПП на условном пострадавшем при различных травмах. Изготовление носилок по Кропфу. Транспортировка пострадавшего.

4. Общефизическая подготовка – 18ч.

Теория: Соблюдение личной гигиены во время и после занятий. Питьевой режим во время занятий. Форма для занятий ОФП. Требования техники безопасности при занятиях ОФП. Врачебный контроль. Нормативы для сдачи норм ГТО.

Практика: Спортивные и подвижные игры, участие в соревнованиях, контрольные тренировки, сдача норм ГТО. Туристский слет.

5. Краеведение – 4ч.

Теория: Наиболее значимые места в окрестностях города пгт. Парма, Колва с точки зрения краеведения. Виртуальный поход по Республике Коми.

Практика: Экскурсии в музеи города, походы выходного дня в пгт. Парма, с. Колва с целью знакомства с достопримечательностями, животным и растительным миром.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные результаты:

- учащиеся знают правилами соревнований по технике пешеходного туризма, владеют опытом прохождения технических этапов соревнований;
- владеют навыками работы с туристическим снаряжением;
- владеют навыком работы с компасом и картой,
- умеют ориентироваться в условиях закрытых помещений и парковой зоны;
- соблюдают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- владеют приемами оказания первой помощи в походных условиях.

Метапредметные результаты:

- умеют планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- проявляют умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- умеют определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации,
- проявляют стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,
- проявляют коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к спортивному туризму;
- осознают ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявляют чувство ответственности за свои действия и действия коллектива.

Оценочные материалы модуля 2 «Туристская подготовка» (Приложение 12,13)

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации
1.	Уровень физической подготовки (Приложение 7)	Сдача контрольных нормативов по таблице зачётных требований, фиксация результатов	- соответствие уровня физической подготовки зачётным требованиям и возрасту учащихся.	Высокий уровень – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. Средний уровень – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. Низкий уровень – нормативы не выполнены.	Промежуточный. Аттестация на завершающем этапе реализации программы
2.	Определение уровня знаний по технике безопасности (ТБ)	Наблюдение в ходе практической деятельности, тестирование.	- знание и соблюдение ТБ.	Высокий уровень – учащийся знает и выполняет требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Средний уровень – учащийся знает, но не всегда выполняет требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Низкий уровень – учащийся не знает требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	Промежуточный. Аттестация на завершающем этапе реализации программы
3.	Уровень сформированности ЗУН по оказанию первой помощи пострадавшим (Приложение 8)	Беседа, наблюдение в ходе практической работы	- знание алгоритма оказания ПП, - умение оказывать первую помощь при ожогах, переохлаждениях, ссадинах, ушибах; - умение накладывать шину, повязку; - знание простых приемов	Высокий уровень - учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, знает технику СЛР, может применить на манекене, знает простые приемы транспортировки пострадавшего; умеет накладывать шину, повязку. Средний уровень – учащийся знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, знает технику СЛР, может применить на манекене, пользуясь подсказками педагога; знает простые приемы транспортировки пострадавшего; при наложении шин и повязок пользуется подсказками педагога.	Промежуточный. Аттестация на завершающем этапе реализации программы

			транспортировки пострадавшего	Низкий уровень – учащийся плохо знает алгоритм оказания первой помощи пострадавшим, простые приемы транспортировки пострадавшего; технику СЛР может применить на манекене только с помощью педагога; накладывает шины и повязки с помощью и под присмотром педагога.	
4.	Уровень сформированности туристских умений (Приложение 9,10, 11)	Наблюдение в ходе практической деятельности (практическое занятие, соревнования, эстафеты) Тестирование	- умение пользоваться туристским снаряжением при преодолении препятствий и самостраховке; - знание теоретического материала.	Высокий уровень – учащийся самостоятельно преодолевает блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник». Владеет приемами самостраховки, самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, выполняет упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар». Средний уровень – учащийся выполняет блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник» иногда прибегая к помощи педагога. Владеет приемами самостраховки, самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, выполняет упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар» очень медленно, но правильно. Низкий уровень - учащийся выполняет блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник» с помощью и под присмотром педагога. Самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар» выполняет с ошибками.	Промежуточный

5.	Уровень ЗУН по спортивному ориентированию в закрытых помещениях	Наблюдение и фиксация результатов в ходе практических занятий, соревнования	- умение находить КП с помощью карты в условиях закрытых помещений	<p>Высокий уровень – учащийся из всех КП указанных на карте, верно, находит 100%;</p> <p>Средний уровень – учащийся из всех КП указанных на карте, верно, находит 80-90%;</p> <p>Низкий уровень – учащийся из всех КП указанных на карте, верно, находит менее 80%.</p>	Промежуточный
6.	Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	Наблюдение	<p>- умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;</p> <p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролировать свою деятельность;</p> <p>- умение действовать в рамках определённой ситуации,</p> <p>- стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,</p> <p>- коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества,</p>	<p>Высокий уровень – учащийся самостоятельно планирует пути достижения цели, выбирает наиболее эффективных способов решения поставленных задач; умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность, определяет и корректирует свои действия в определённой ситуации, проявляет стремление к физическому развитию, коммуникативные навыки.</p> <p>Средний уровень – учащийся не всегда может самостоятельно спланировать пути достижения цели, выбрать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не всегда правильно ориентируется в сложившейся ситуации; стремиться к физическому развитию, не всегда проявляет коммуникативные навыки.</p> <p>Низкий уровень – учащийся не умеет самостоятельно планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не может правильно сориентироваться в непредвиденной ситуации; стремления к физическому развитию и</p>	Промежуточный. Аттестация на завершающем этапе реализации программы

			взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».	коммуникативные навыки не проявляет.	
7.	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение	<p>- проявление интереса к спортивному туризму;</p> <p>- осознанное отношение к здоровью и безопасному образу жизни;</p> <p>- проявление чувства ответственности за свои действия и действия товарищей.</p>	<p>Высокий уровень – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивному туризму, стремится к ведению здорового безопасного образа жизни, всегда проявляет чувство ответственности за свои действия и действия товарищей.</p> <p>Средний уровень – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, знает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, но не особо стремится к их соблюдению, иногда безответственно относится к своим действиям и действиям товарищей.</p> <p>Низкий уровень – учащийся не всегда проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, не соблюдает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, часто безответственно относится к своим действиям и действиям товарищей.</p>	Промежуточный. Аттестация на завершающем этапе реализации программы

Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» необходимо:

учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран;

- спортивный зал;

- туристское оборудование:

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

№	Наименование	Кол-во
1.	Палатки туристские	4 шт
2.	Топор в чехле	2 шт
3.	Секундомер электронный	2 шт
4.	Компас жидкостный для ориентирования	12-15 шт
5.	Каны (котлы) туристские	3-4 шт
6.	Аптечка медицинская в упаковке	комплект
7.	Ремонтный набор в упаковке	комплект
8.	Спусковые устройства	12-15 шт
9.	Веревка основная (20 м)	12-15 шт
10.	Веревка вспомогательная (веревка 6 мм)	3-4 шт
11.	Система страховочная	12-15 шт
12.	Карабин туристский	60 шт
13.	ФСУ «Восьмёрка»	12-15 шт
14.	Жумар	12-15 шт
15.	Зажим для ноги	4-6 шт
16.	Зажим для натяжения навесной переправы	2 шт
17.	Рулетка 40 м	2шт
18.	Карты топографические учебные	комплект
19.	Учебные плакат «Туристские узлы»	комплект
20.	Спальные мешки	12-15 шт
21.	Коврики туристические	12-15 шт
22.	Рюкзаки	12-15 шт
23.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
24.	Насос	2шт

Методические материалы

Основные формы проведения занятий по программе: тренировки, соревнования, учебно-тренировочные походы, теоретические занятия в здании. Занятия проводятся в фронтальной, индивидуальной и групповой форме.

Основная структура занятия

Наиболее оптимальная форма работы объединения - коллективные занятия. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности.

В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками предусмотренными программой.

В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка участия учащегося в выполнении заданий.

Основные формы проведения занятий по программе - это теоретические занятия в здании, тренировки, конкурсы, различные старты, учебно-тренировочные походы, лагеря, слёты. Занятия проводятся в фронтальной, индивидуальной и групповой форме.

Процесс обучения по программе идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и первой помощи в походных условиях, глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране.

В ходе занятий учащиеся не только осваивают туристские навыки, но и морально готовятся к преодолению различных трудностей и ограничений в пути, к умению брать на себя свою часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и на природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков. При прохождении многих тем программы используется игровая, соревновательная формы работы, которая даёт возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Занятия по организации первой помощи проводятся в виде лекций, экскурсий, а также во время походов.

К основным методам, применяемым в организации учебно-воспитательного процесса, относятся словесные, наглядные и практические. К словесным методам, применяемым в изложении данной программы, можно отнести рассказ, объяснение, беседу, дискуссии. К наглядным методам можно отнести метод иллюстраций и метод демонстраций: показ таблиц, карт, различных схематических зарисовок, показ видеофильмов, фотографий, рисунков и пр. К практическим методам относятся упражнения. Упражнения применяются при изучении всех разделов программы. Характер упражнений зависит от особенностей учебного раздела, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

На занятиях по программе «Юный турист» активно используются современные педагогические технологии, такие как здоровьесберегающие, игровые, личностно-ориентированные, дистанционные технологии.

В основе всех занятий по программе лежат здоровьесберегающие технологии: это строгая дозировка учебной нагрузки, соблюдение гигиенических принципов (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, использование спортивной формы на занятиях, соблюдение питьевого режима и т.д.), чередование различных видов деятельности. Использование на занятиях здоровьесберегающих технологий способствуют развитию у учащихся самодисциплины, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Технология проблемного обучения также часто используется на занятиях с учащимися. На первоначальном этапе педагог формулирует проблему и сам её решает, при этом показывая учащимся логически верный вариант решения проблемы, благодаря чему учащимся демонстрируется пример цепочки правильного выхода из проблемной ситуации. Учащиеся, следя за ходом мысли педагога, автоматически активизируют мыслительные процессы, которые позволяют им усвоить «шаблон» решения проблемной ситуации и в дальнейшем на его основе самостоятельно решать аналогичные проблемы.

Приемами реализации данного метода являются:

- Раскрытие причин неудач, которые могли встретиться в процессе решения проблемы (эту задачу решают сами учащиеся);

- Совместное обсуждение. Педагог и учащиеся обсуждают и высказывают предположения о возможных последствиях, которые могли возникнуть при принятии неверного решения;

- Интегрирующее описание ситуации педагогом с постановкой вопросов в дальнейшем;

- Установка на мыслительное решение учащимися логического задания, выдвинутого в ходе изложения материала педагогом;

- Проблемное изложение изучаемого материала.

Технология проблемного обучения используется при освоении таких тем как «Туристская подготовка», «Оказание первой помощи».

Использование технологии проблемного обучения на занятиях по программе «Юный турист» способствует развитию у учащихся умения анализировать сложившуюся ситуацию, проследить и строить логические цепочки, делать выводы, находить выход из сложившейся ситуации, корректировать свои действия исходя из ситуации.

Игровые технологии используются на всех этапах занятий, это могут быть как спортивные и подвижные игры на развитие быстроты, силы, ловкости (футбол, волейбол), так и интеллектуальные, на проверку и закрепление полученных знаний, сплочение детского коллектива, выработку командной работы («Собери рюкзак», «Установка палатки»).

Использование игровых технологий даёт возможность осуществлять индивидуальный подход к каждому учащемуся, способствует разрядке напряжённой обстановки, концентрированию внимания, закреплению пройденного материала, приобретению новых знаний, умений и навыков.

Использование личностно ориентированной технологии на занятиях это не только создание благожелательной атмосферы и учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, это – постоянное обращение к их субъективному опыту, полученному вне занятий.

Личностно ориентированный подход формирует у учащихся самосознание, ощущение ценности собственной личности. Каждый ребёнок в процессе занятий развивает свои интересы, удовлетворяет свои потребности, усваивает знания в том темпе и объеме, в котором позволяют его индивидуальные особенности.

Личностно ориентированный подход используется в основном на практических занятиях по общефизической подготовке, отработке навыков преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием специального снаряжения, занятиях по отработке навыков спортивного ориентирования с помощью карты и компаса. В начале занятия учащиеся самостоятельно ставят цели и задачи занятия в соответствии с его темой, намечают пути решения поставленных задач, предлагая свои варианты и обсуждая целесообразность их использования. В конце занятия учащимся предоставляется возможность проанализировать свои результаты и совместно с педагогом наметить индивидуальные планы работы по их улучшению.

Используя дистанционные технологии в образовательном процессе, через группу в ВК «Юные туристы Усинска», проводятся коллективные спортивные челленджи, фоточелленджи, происходит оповещение учащихся и родителей о предстоящих и прошедших мероприятиях в объединении, знакомство с итогами соревнований.

Для учащихся 1-го года обучения разработана рабочая тетрадь, которая выдается каждому учащемуся, записавшемуся в объединение. Наличие тетради дает возможность педагогу сэкономить время на распечатку раздаточного материала к каждому занятию, так как в ней содержится основной теоретический материал, а также практические задания. Кроме этого использование тетради помогает значительно сократить время на запись учащимися теоретического материала, у тех учащихся, которые пропустили какую либо тему есть возможность изучить её с помощью тетради, познакомившись с терминологией

и выполнив практические задания, при желании самостоятельно найти дополнительный материал по теме (Приложение 2).

Список литературы

1. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ФЦДЮТиК, 2002 г.
2. Бочарова, Н.И. Методика обучения безопасности жизнедеятельности. Обучение выживанию: учебное пособие для вузов / Н.И. Бочарова, Е.А. Бочаров. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 174 с.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
4. Константинов, Ю.С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 329 с.
5. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 401 с.
6. Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе. – Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017. – 116 с.
7. Махов И.И., под ред. Константинова Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г.
8. Первая помощь. Справочное пособие «Центр по обучению добровольцев первой помощи Санкт-Петербургского отделения Российского Красного Креста». 89с.
9. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму Дисциплины: «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ» (номер-код 0840091811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – СВЯЗКА» (номер-код 0840241811Я), «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ – ГРУППА» (номер-код 0840251811Я). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.tssr.ru/files/materials/1625/regplay_2014_pedestrian.pdf - дата обращения 27.03.2020г.

Приложение 1

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст учащихся	1-4 класс	5-7 класс	8 класс	9-10 класс
Начало учебного года	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Сменность занятий	1 – 2 смена	1 – 2 смена	2 смена	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, с 08.00 часов			
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям

	м, до 20.00 часов	м, до 20.00 часов	м, до 20.00 часов	м, до 21.00 часов
Продолжительность занятия и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут
Продолжительность занятия с использованием дистанционных технологий	1 класс – 10 минут 2-4 класс - 20 минут	20 минут	30 минут	30 минут
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

Приложение 2-13 – в приложенных файлах.