## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

**Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**

## «Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании педагогического совета  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол № 1 от 30.08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток» от 31.08.2024 № 1-ОД |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности**

## «Спорт+туризм»

Возраст обучающихся:12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Копсергенова Анастасия Альбертовна, педагог дополнительного образования

Омск, 2024

## Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спорт+туризм» для обучающихся 12 – 17 лет.

**Акткальность:**

В современном мире, где дети все больше времени проводят за компьютерами и гаджетами, особенно важно уделять внимание их физическому развитию. Спортивный туризм становится одним из наиболее эффективных способов решения этой задачи. Он помогает развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений и другие физические качества. Кроме того, активные занятия на свежем воздухе укрепляют мышцы, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Однако спортивный туризм - это не только физическая подготовка. Это также отличный способ научить детей бережно относиться к окружающей среде. Во время походов они знакомятся с природными объектами, изучают их особенности и учатся правильно вести себя на природе.

Итак, во-первых, современный образ жизни детей и подростков характеризуется недостатком физической активности. Время, проведенное за компьютерами и другими электронными устройствами, значительно превышает время, которое уделяется спорту и активному отдыху. В результате этого страдает здоровье молодого поколения, ухудшается их физическая форма и выносливость. Спортивный туризм предлагает решение этой проблемы, предоставляя возможность заниматься физической активностью на свежем воздухе и развивать свои физические способности.

Во-вторых, спортивный туризм имеет большое значение для экологического воспитания. Во время походов дети знакомятся с природными объектами, изучают их особенности и учатся правильно вести себя на природе. Это способствует формированию бережного отношения к окружающей среде и пониманию ее ценности.

В-третьих, спортивный туризм играет важную роль в воспитании личности. Он помогает развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, командный дух, умение ставить цели и достигать их. Преодоление трудностей во время походов формирует у детей стойкость, выдержку и целеустремленность.

Таким образом, программа дополнительного образования в области спортивного туризма является актуальной и необходимой для современного общества. Она позволяет улучшить физическую подготовку детей и подростков, сформировать у них осознанное отношение к окружающей среде и воспитать важные личностные качества.

Для обеспечения единства обучения занятия включают в себя следующие виды деятельности:

1. Изложение учебного материала

Программа включает в себя широкое использование иллюстративного материала, использование методических пособий, использование интернет - ресурсов.

1. Коллективная практическая работа детей:

В процессе выполнения коллективных работ вырабатываются следующие умения:

- работать вместе, уступать друг другу, помогать, подсказывать;

- договариваться о совместной работе, её содержании.

1. Обсуждение, дисскусия.

Обсуждение тренировочного процесса помогает видеть не только со своей собственной точки зрения, но и с точки зрения других людей, принимать и понимать интересы другого человека.

1. Практическая работа

Отработка основных этапов по технике туризма, освоение упражнений для развития физических данных для их преодоления

1. Опрос

Тестовые задания, а также опросы, для регулярного повторения изученного материала.

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;

- групповая;

- коллективная;

Основной вид занятий – практический. Используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;

- практическая работа; Педагогические приёмы:

- формирование взглядов (пример, разъяснение);

- организация деятельности (упражнение, показ);

- соревновательный.

**Цель программы**: улучшение физической подготовки через приобретение навыков спортивного туризма, а также воспитание у учащихся осознанного отношения к окружающей среде.

**Задачи программы:**

- сформировать у обучающихся установку на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;

- развить навыки работы в команде, разработки командной и личной тактики;

- воспитывать духовно-нравственным нормам на основе знаний родного края;

- приобрести базовые туристические навыки.

**Организация деятельности объединения.**

**Форма обучения по программе** – очная/очная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия могут проводится также и в дистанционном режиме (с применением электронных ресурсов: ГИС «Навигатор дополнительного образования Омской области»). Образовательный процесс обучающихся в дистанционном режиме формируется на основе средств связи и сети Интернет (у обучающихся сформирована точка входа, через которую они получают доступ к учебным материалам (сайт, ВКмессенджер «Сферум»). Онлайн-занятия в формате видеоконференции с включением интерактивных учебных материалов, которые содержат учебный контент (видео, мультимедийные презентации, мини фильмы, тексты, рисунки, инструкции, проверочные задания).

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет.

**Трудоемкость программы**: 216 часов.

**Режим занятий:**

Занятия на базе учреждения 2 раза в неделю по 45 (три 45-ти минутки) минут с перерывом в 10 минут.

Занятия в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий 2 раза в неделю по 30 минут с перерывом в 10 минут.

**Формы тренировочных занятий**: групповое, индивидуальное, практическое занятие, дискуссии, соревнования, семинары, походы. Одной из форм занятий являются соревнования и состязания.

**Планируемые результаты:**

1. **Личностные:**

• Физическая активность и выносливость.

• Любовь и уважение к природе.

• Готовность к сохранению окружающей среды.

• Уверенность в своих силах и способность работать в команде.

• Навыки межвозрастного сотрудничества.

1. **Предметные:**

• Знание основных принципов спортивного туризма.

• Понимание требований безопасности в туристических походах.

• Понимание экологических аспектов туризма и его влияния на окружающую среду.

• Знание исторических и культурных особенностей регионов, где проходят туристические маршруты.

1. **Метопредметные:**

• Соблюдение правил безопасности при участии в туристических походах.

• Применение навыков ориентирования на местности и работы с картами.

• Проведение экологического мониторинга и оценка воздействия человека на окружающую среду.

• Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

• Общение и взаимодействие в команде во время туристических походов.

• Представление результатов экологического мониторинга и оценка воздействия человека на окружающую среду.

• Обсуждение исторических и культурных особенностей регионов, где проходят туристические маршруты.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **1** | **Основы туристической подготовки** | **9** |
| 1.1 | Введение. Изучение истории туризма, виды туризма | 3 |
| 1.2 | Туристские возможности родного края | 3 |
| 1.3. | Организация и проведение туристских походов | 3 |
| **2** | **Краеведение на выездах** | **12** |
| 2.1 | Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края. | 3 |
| 2.2 | Знакомство с растениями и грибами данного региона | 3 |
| 2.3 | Знакомство с животными и рыбами данного региона | 3 |
| 2.4 | Знакомство с птицами и насекомыми данного региона и подведение итогов | 3 |
| **3** | **Туристское снаряжение** | **6** |
| 3.1 | Основное туристское снаряжение. | 3 |
| 3.2 | Специальное туристское снаряжение. | 3 |
| **4** | **Организация туристского быта** | **6** |
| 4.1 | Необходимое оборудование и снаряжение | 3 |
| 4.2 | Питание в туристском походе | 3 |
| **5** | **Подготовка и отработка навыков туристской техники** | **39** |
| 5.1 | Тренировка этапа подъем по перилам | 9 |
| 5.2 | Тренировка этапа навесная переправа | 9 |
| 5.3 | Тренировка этапа спуск | 6 |
| 5.4 | Изучение и тренировка основ наведения переправ | 6 |
| 5.5 | Разработка тактики работы команды | 3 |
| 5.6 | Подготовка к соревнованиям, слетам и Т.Б. на выездах | 3 |
| 5.7 | Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов | 3 |
| **6** | **Топографическая подготовка** | ***42*** |
| 6.1 | Вводное занятие в раздел «Топографическая подготовка» | 3 |
| 6.2 | Изучение понятий топографии и условных знаков в топографии | 6 |
| 6.3 | Ориентирование по горизонту, азимуту | 6 |
| 6.4 | Практическая работа с компасом | 6 |
| 6.5 | Измерение расстояний до объекта | 6 |
| 6.6 | Ориентирование по местным предметам | 3 |
| 6.7 | Изучение различных тактик в спортивном ориентировании | 3 |
| 6.8 | Соревнования по топографической подготовке | 6 |
| 6.9 | Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов | 3 |
| **7** | **Основы оказания первой медицинской помощи** | **6** |
| 7.1 | Изучение основ личной гигиены туриста, профилактика заболеваний и состава походной медицинской аптечки | 3 |
| 7.2 | Изучение основных приемов оказания ПМП и отработка способов транспортировки пострадавшего | 3 |
| **8** | **Физическая подготовка туриста** | **48** |
| 8.1 | Вводное занятие в раздел «Физическая подготовка туриста» | 3 |
| 8.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивного  Травматизма, также техника безопасности при проведении занятий | 6 |
| 8.3 | Выполнение общеразвивающих упражнений | 6 |
| 8.4 | Выполнение упражнений на развитие выносливости | 9 |
| 8.5 | Выполнение упражнений на развитие координации | 9 |
| 8.6 | Беговые тренировки | 9 |
| 8.7 | Сдача нормативов по физической подготовке | 3 |
| 8.8 | Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов | 3 |
| **9.** | **Культурно-образовательные события** | **42** |
| 9.1 | Подготовку и участие обучающихся в мероприятиях Центра | 9 |
| 9.2 | Подготовка и участие в проекте духовно-нравственной направленности | 9 |
| 9.3 | Подготовка и участие в турслетах и соревнованиях | 18 |
| 9.4 | Экскурсионная деятельность | 6 |
| **10.** | **Подведение итогов освоения программы** | **6** |
| 10.1 | Соревнования по каждому разделу программы | 3 |
| 10.2 | **Самопрезентация результатов освоения программы** | 3 |
| **Всего:** | | **216** |

# Содержание программы

**Раздел 1. Основы туристической подготовки – 9 ч.**

**Тема 1.1. Введение. Изучение истории туризма, виды туризма – 3 ч**

*Беседа.* Знакомство с развитием туризма в России. Знакомство с понятием «пешеходный туризм». Составление характеристик видов туризма. Составление правил поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Коллективное обсуждение вопроса: «Почему нужно пропагандировать туризм?». Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом. Групповая рефлексия с использованием приемов формирующего оценивания.

**Тема 1.2. Туристские возможности родного края – 3 ч**

*Практикум.* Знакомство с основными понятиями: памятники природы и истории, климат, охрана природы, туристский маршрут. Коллективное изучение карты Омской области и нанесение на нее характерных значков, отражающих информацию о климате, растительном и животном мире, памятниках природы, памятных исторических местах, экскурсионных объектах, туристских маршрутах. Знакомство с Законом об охране природы, с правилами ведения путевых записей. Распределение тем сообщений о природе и истории Омской области. Публичная презентация сообщений. Групповая рефлексия с использованием приемов формирующего оценивания.

**Тема 1.3. Организация и проведение туристских походов– 3 ч**

*Образовательное событие.* Знакомство с основными понятиями: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, роли в походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия. Групповое составление правил организации и проведения туристских походов «Инструкция». Выбор района и составление пешеходного маршрута похода. Изучение особенностей и отработка приемов и способов преодоления естественных препятствий. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Решение типичных ситуаций в условиях пешеходного похода, анализ ошибок туристов при укладке рюкзака. Индивидуальная отработка умений укладки рюкзака. Самостоятельная разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов.

**Раздел 2. Организации Краеведение на выездах и- 12 ч**

**Тема 2.1. Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности родного края – 3 ч**

*Беседа*. Знакомство с историей родного края. Знакомства с природными памятниками региона. Просвещение мер по охране природе. Обсуждение вопроса: «Почему необходимо охранять природу?». Обсуждение возможностей региона. Создание карты региона с природными памятниками. Рассмотрение возможностей региона для маршрутов. Групповое создание маршрутов по Омской области для посещения памятников природы.

**Тема 2.2. Знакомство с растениями и грибами данного региона – 3 ч**

*Беседа.* Знакомства с понятиями: чёрная смородина, малина, морошка, черника, боярышник, ежевика, брусника, костяника, голубика, барбарис, паслен, клюква, рябина, черёмуха, калина, земляника, лещина, шиповник, вороний глаз и белый гриб, подберёзовик, подосиновик, маслёнок, мухомор, бледная поганка, волнушка, груздь белый, груздь чёрный, сыроежка, шампиньон, рыжик, сморчок, строчок, шампиньон, опенок, сатанинский гриб. Знакомство с растениями района. Изучение внешнего вида, где растут, как можно применять в пище, лечебные свойства и т.д. в зависимости от вида. Знакомство с грибами района. Изучение внешнего вида, где растут, как можно применять в пище, лечебные свойства и т.д. в зависимости от вида.

**Тема 2.3. Знакомство с животными и рыбами данного региона – 3**

*Беседа.* Знакомства с животными: кабан, барсук, лиса, белка, лось, волк, заяц, рысь, куница, выдра, выхухоль, ондатра, бобр, бурундук, ёж, крот, енот. Знакомства с рыбами: лещ, налим, щука, окунь, ёрш, карась, линь, судак, сом, плотва, угорь, пескарь с помощью картинок и презентаций. По окончанию занятия: викторина по изучаемому материалу.

**Тема 2.4. Знакомство с птицами и насекомыми данного региона и подведение итогов - 3**

*Беседа.* Знакомство с птицами и насекомыми: клёст, филин, кукушка, соловей, синица, сойка, стриж, скворец, цапля, жаворонок, дрозд, журавль, ласточка, чайка, галка, грач, ворон, ворона серая, утка, воробей, снегирь. Проведение парной игры на распознания птиц или животных. *Викторина.* Проведение викторины по разделу.

**Раздел 3. Туристское снаряжение - 6**

**Тема 3.1. Основное туристское снаряжение – 3**

*Беседа с элементами практических заданий*. Знакомство со снаряжением: рюкзак, палатка, спальный мешок, пенноковрик, хоба, кружка ложка, миска, нож, трекинговые палки, трекинговые ботинки, налобный фонарик, термобелье и рем. набор. Постановка палатки. Распределение веса в рюкзаке, правильная укладка.

размещение лагеря, правильная постановка палаток, натяжка тента, организация кострового, ямы для продуктов, умывальников, мусорных ям, определение туристских должностей в походе, организация питания в походе. Термины и понятия, необходимые к освоению: «костровой», «яма для продуктов», «бивуак», «постановка палаток».

**Тема 3.2. Специальное туристское снаряжение - 3**

*Беседа.* Знакомства со специальным снаряжением: скальные ботинки крюки, спелео костюм, ледобур, лыжи, лыжные палки, веревки различной длинны, устройства для спуска, Устройства для подъёма, страховочная система с усами.

**Раздел 4. Организация туристского быта - 6**

**Тема 4.1. Необходимое оборудование и снаряжение - 3**

Беседа. Знакомство с основами организации бивуака: размещение лагеря, правильная постановка палаток, натяжка тента, организация кострового, ямы для продуктов, умывальников, мусорных ям, определение туристских должностей в походе, организация питания в походе. Термины и понятия, необходимые к освоению: «костровой», «яма для продуктов»,«бивуак», «постановка палаток».

**Тема 4.2. Питание в туристском походе - 3**

*Беседа*. Проведение вводной беседы о питание в походе. Оглашение правил. Обсуждение правил. Создание меню похода по калориям. Сбор продуктов. Фасовка продуктов.

**Раздел 5. Подготовка и отработка навыков туристской техники – 39**

**Тема 5.1. Тренировка этапа подъем по перилам - 9**

*Практическое занятие.* Освоение основных технических приемов, используемых для преодоления этапов подъем по перилам, подъем по склону.

**Тема 5.2. Тренировка этапа навесная переправа - 9**

*Практическое занятие.* Освоение основных технических приемов, используемых для преодоления природных препятствий, таких как навесные переправы, наклонные навесные переправы, в т.ч. вверх/вниз. Термины и понятия, необходимые к освоению: «пантин», «ролик», «навесная переправа», «узел восьмерка», «узел булинь», «узел штык».

**Тема 5.3. Тренировка этапа спуск -6**

*Практическое занятие.* Освоение основных технических приемов, используемых для преодоления этапа спуск, спуск по склону. Термины и понятия, необходимые к освоению: «фрикционное спусковое устройство», «узел восьмерка», «узел булинь», «узел штык».

**Тема 5.4. Изучение и тренировка основ наведения переправ - 6**

*Практическое занятие.* Освоение основных технических приемов, используемых для преодоления различных природных препятствий, способом наведения командной переправы. Термины и понятия, необходимые к освоению: «фрикционное спусковое устройство», «жумар, пантин», «навесная переправа», «узел восьмерка», «узел булинь», «узел штык», «полиспаст».

**Тема 5.5. Разработка тактики работы команды - 3**

*Практическое занятие.* Тренировка различных тактик прохождение туристических этапов в связках и группе. Ознакомление с видео материалами с соревнований. Проработка различных стратегий работы на техническом этапе.

**Тема 5.6. Подготовка к соревнованиям, слетам и Т.Б. на выездах - 3**

*Практическое занятие.* Тренировка отдельных этапов соревнований. Применение знаний, умений и навыков для подготовки к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

**Тема 5.7. Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов – 3**

*Образовательное событие.* Знакомства с понятиями: портфолио. Анализ результатов детского объединения. Обсуждение целей на следующий год, построение плана.

**Раздел 6. Топографическая подготовка – 42**

**Тема 6.1. Вводное занятие в раздел «Топографическая подготовка» - 3**

*Беседа*. ТБ при проведении тренировок по топографии. Обсуждение вопроса «Почему необходимо знать основы ориентирования?» и «Как вы ориентируетесь в городе?».

**Тема 6.2. Изучение понятий топографии и условных знаков в топографии - 6**

Образовательное событие. Понятие топография, разновидности. Понятие спортивная карта, основные элементы карты, масштаб. Основы работы с картой. Термины и понятия, необходимые к освоению: «топография», «ориентирование», «спортивное ориентирование», «карта», «спортивная карта», «масштаб карты», «топографические знаки».

**Тема 6.3. Ориентирование по горизонту, азимуту - 6**

*Практическое занятие*. Изучение сторон света – север, юг, запад, восток, понятиям широта, долгота. Определение азимута на местности.

**Тема 6.4. Практическая работа с компасом – 6**

*Практическое занятие*. Знакомство с видами компасов, областями их применения, основных понятий/элементов. Понятие азимута прямого/обратного. Практическое определение азимута объекта.

**Тема 6.5. Измерение расстояний до объекта - 6**

Образовательное событие. Изучение способов измерения расстояния на местности без использования специальных приборов с использованием подручных средств, знаний о различных особенностях человека и геометрии. Термины и понятия, необходимые к освоению: «метр», «километр», «масштаб», «условные знаки».

**Тема 6.6. Ориентирование по местным предметам – 3**

*Образовательное событие*. Изучение методов ориентирования в лесу без компаса: по мху, расположению ветвей/кроны деревьев, муравейникам, лишайникам, расположению гнезд птиц.

**Тема 6.7. Изучение различных тактик в спортивном ориентировании - 3**

*Практическое занятие*. Освоение и закрепление тактики прохождения дистанции, рационального выбора порядка отметки на КП. Практическая отработка тактики построения маршрута от отметок на КП до организации привала.

**Тема 6.8. Соревнования по топографической подготовке – 6**

*Практическое занятие*. Применение знаний, умений и навыков для подготовки к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

**Тема 6.9. Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов – 3**

*Образовательное событие.* Знакомства с понятиями: портфолио. Анализ результатов детского объединения. Обсуждение целей на следующий год, построение плана.

**Раздел 7. Основы оказания первой медицинской помощи - 6**

**Тема 7.1. Изучение основ личной гигиены туриста, профилактика заболеваний и состава походной медицинской аптечки - 3**

*Образовательное событие*. Изучение вопросов личной гигиены в походных условиях. Состав косметички в походе. Изучение понятия о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Просмотр видеоматериалов о вредном влиянии курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Тема 7.2. Изучение основных приемов оказания ПМП и отработка способов транспортировки пострадавшего – 3**

*Профориентационные занятие.* Изучение и практическая отработка ПМП при ожогах, порезах, ссадинах, венозном/артериальном кровотечении, переломах, отравлениях, тепловых ударах, обмороках. Изучение и тренировки по непрямому массажу сердца, искусственному дыханию. Изучение ПМП при респираторных и простудных заболеваниях, укусов насекомых и пресмыкающихся. пищевых отравлениях. Изучение правил наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработки ран, промывания желудка.

**Раздел 8. Физическая подготовка туриста – 48**

**Тема 8.1. Вводное занятие в раздел «Физическая подготовка туриста» - 3**

*Беседа.*Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортзале, на улице.

**Тема 8.2. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма, также техника безопасности при проведении занятий - 6**

*Беседа*. Изучение значения и содержания врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Рассмотрение показаний, противопоказаний к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, «спортивная форма», утомление, перетренировка.

**Тема 8.3. Выполнение общеразвивающих упражнений - 6**

*Практическое занятие*. Знакомство с особенностями выполнения общеразвивающих физических упражнений. Выполнение различных видов прыжков, отжиманий в упоре, упражнений на равновесие, упражнений для укрепление различных групп мышц.

**Тема 8.4. Выполнение упражнений на развитие выносливости – 9**

*Практическое занятие*. Развитие выносливости за счет бега и лыж. Выполнение различных видов беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие скоростно - силовых способностей.

**Тема 8.5. Выполнение упражнений на развитие координации - 9**

*Практическое занятие*. Развитие координации путем упражнений и скалолазания. Знакомство с особенностями выполнения общеразвивающих физических упражнений.

**Тема 8.6. Беговые тренировки - 9**

*Практическое занятие. Выполнение различных видов беговых упражнений, прыжков, специальные упражнения для укрепления силы ног.*

**Тема 8.7. Сдача нормативов по физической подготовке – 3**

*Практическое занятие.* Сдача нормативов. Анализ результатов деятельности. Построение планов на будущий год.

**Тема 8.8. Работа с портфолио: анализ и систематизация образовательных результатов - 3**

*Образовательное событие.* Знакомства с понятиями: портфолио. Анализ результатов детского объединения. Обсуждение целей на следующий год, построение плана.

**Раздел 9.** **Культурно-образовательные события – 42**

**Тема 9.1. Подготовку и участие обучающихся в мероприятиях Центра – 9**

*Практическое занятие*. Прочтение программы по мероприятиям центра. Подготовка к мероприятиям. Просмотр результатов мероприятия. Анализ деятельности.

**Тема 9.2. Подготовка и участие в проекте духовно-нравственной направленности - 9**

*Практическое занятие*. 1 этап – планирование работы над проектом. 2 этап – сбор информации. 3 этап – работа над проектом. 4 этап – презентация проектного продукта. 5 этап – обсуждение результатов проекта и его презентации.

**Тема 9.3. Подготовка и участие в турслетах и соревнованиях – 18**

Практическое занятие. Участие в туристских слетах различной направленности, и в соревнованиях по спортивному туризму.

**Тема 9.4. Экскурсионная деятельность - 6**

*Образовательное событие.* Выбор экскурсионного маршрута. Просмотр экскурсии с записыванием конспектов. Обсуждение экскурсии.

**Раздел 10. Подведение итогов освоения программы – 6**

**Тема 9.1. Соревнования по каждому разделу программы - 3**

*Практическое занятие*. Сдача нормативов. Анализ результатов.

**Тема 9.2. Самопрезентация результатов освоения программы - 3**

*Заключительное занятие*. Анализ результатов детского объединения. Показ результатов.

**Контрольно-оценочные средства**

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика, текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: соревнование, тест, опрос, контрольные физические упражнения.

Таблица 1Мониторинг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид диагностических процедур | Цель, задачи (краткая характеристика) | Объект контроля | Инструментарий/ 1 год обучения |
| 1 | Стартовая диагностика | Выявление метапредметных, личностных УУД, необходимых для занятий по программе | Оценка предметных, метапредметных, личностных УУД | Педагогическое наблюдение, выполнение физических упражнений |
| 2 | Текущая диагностика | Контроль результатов освоения основ туристкой подготовки | Оценка результатов по разделам, темам | Выполнение контрольных упражнений, опрос, пед. наблюдение |
| 3 | Промежуточный̆ | Контроль промежуточных результатов освоения программы | Оценка планируемых результатов | Выполнение контрольных упражнений, тесты, педагогическое наблюдение |
| 4 | Итоговая диагностика | Контроль результатов освоения программы | Оценка планируемых результатов за год | Выполнение контрольных заданий: тестирование на знание туристских основ по разделам программы, прохождение дистанции |

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы обучающимися группы, выводится средний показатель освоения обучающимися образовательных результатов программы.

## Информационная карта сформированности личностных, предметных, метапредметных действий (стартовая, промежуточная, итоговая диагностика)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии** | **Показатели** | **Баллы** | |
| **Стартовая** | **Промежуточная** | **Итоговая** |
| **1. Личностные** | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Чувство ценности здоровья | Осознает важность ведения здорового образа  жизни |  |  |  |
| Не в полной мере осознает важность ведения  здорового образа жизни |  |  |  |
| Не осознает важность ведения здорового  образа жизни |  |  |  |
| **2** | Навыки межвозрастного сотрудничества | Имеет навыки межвозрастного сотрудничества, помогает младшим  прислушивается к старшим |  |  |  |
| Навык проявляется не в полной мере |  |  |  |
| Не умеет сотрудничать с занимающимися  разного возраста |  |  |  |
| **3** | Наличия стремления к волонтерству и труду | Активное участие в волонтерских проектах |  |  |  |
| Пассивное участие в волонтерстве |  |  |  |
| Не участие в волонтерстве |  |  |  |
| **2. Метапредметные** | | | | |
| **2.1.** | **Познавательн ые** |  |  |  |  |
| **1** | Навык работы с информацией | Имеет навыки самостоятельной работы с информацией (поиск, обработка, представление), самостоятельная организация  бивуака, чтения карт и дистанций |  |  |  |
| Навык проявляется не в полной мере (поиск, обработка информации осуществляются с посторонней помощью, представление информации затруднено), организация бивуака с помощью, чтение карт и дистанций  затруднительно |  |  |  |
| Не имеет навыка работы с информацией (осуществляет поиск, но не умеет обрабатывать и представлять ее), чтение карт и дистанций не осуществляется, не умение  организовывать бивуак |  |  |  |
| **2** | Навык приема и сохранения целей и задач занятия | Владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их  осуществления |  |  |  |
| Не в полной мере владеет полностью  способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления |  |  |  |
| Не |  |  |  |
| **2.2.** | **Регулятивные** |  |  |  |  |
| **1** | Внутренняя дисциплина (регулярность посещения занятий) | Регулярно посещает занятия, занимается с  полной ответственностью |  |  |  |
| Пропускает занятия только по уважительной  причине, редко |  |  |  |
| Нерегулярно посещает занятия |  |  |  |
| **2** | Умение  сравнивать, оценивать, контролировать учебные действия | Владеет полностью умением сравнивать  результаты, устанавливает причинно- следственные связи |  |  |  |
| Не в полной мере владеет умением сравнивать  Результаты, не. Устанавливает причинно- следственные связи |  |  |  |
| Не владеет умением сравнивать результаты,  устанавливать причинно-следственные связи |  |  |  |
| **2.3** | **Коммуникатив**  **ные** |  | | |
| **1** | Умение работать в группе, умение вести монолог, диалог, аргументироват ь собственную точку зрения | Умеет работать в группе, находит общий язык со всеми, не конфликтует ответственно играет  роли определенные ему группой |  |  |  |
| В группе работает, но чаще старается  выполнить задание самостоятельно, нечасто, но конфликтует с участниками группы |  |  |  |
| Не умет работать в группе, конфликтует |  |  |  |
| Умеет вести монолог, диалог, аргументирует  свою точку зрения |  |  |  |
| Диалог возможен только с помощью  стороннего лица, аргументация затруднена |  |  |  |
| Не общается, не имеет своей точки зрения, не  может ее аргументировать |  |  |  |
| **2** | Навык самостоятельно й работы | Имеет навыки самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности |  |  |  |
| Навык проявляется не в полной мере |  |  |  |
| Не имеет навыка самостоятельной работы в  организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности |  |  |  |
| **3** | Предметные |  | | |
| **1** | Знание терминологии, понятий в области туризма, спасательных работ, снаряжения | Знает термины, понятия свободно применяет их |  |  |  |
| Знания терминов, понятий затруднено, применение эпизодично, не всегда верно |  |  |  |
| Не знает терминов, понятий, не применяет их |  |  |  |
| **2** | Сформированы базовые навыки по технике туризма | Базовые навыки по технике туризма присутствует |  |  |  |
| Базовые навыки по технике туризма  присутствует не в полной мере |  |  |  |
| Базовые навыки по технике туризма  отсутствует |  |  |  |

Уровни освоения программы 1 года обучения:

Выше базового - 33 – 25 баллов; Базовый - 24 – 17 баллов;

Ниже базового – 11-16 баллов.

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Информационно — методическое оснащение | Учебно — методическое оснащение | Материально —  техническое оснащение |
| 1 | **Организация работы в**  **объединении** | раздаточный материал | набор инструкций |  |
|  | **Краеведческий** | раздаточный материал | Карточки для викторины | Звуковопспроизводящие устройство, проектор |
| 2 | **Основы оказания ПМП** | презентации по темам оказания ПМП | карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи | Носилки, бинты, аптечка, манекен для оказания СЛР |
| 3 | **Туристско- альпинистский** | презентации по темам топография, туризм, азимут, снаряжения; учебные и  художественные материалы по темам история туризма | плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности; учебная литература, регламент по видам спорта | Спортивный зал 12мх24м; Гимнастические маты; Веревки альпинистские 10 шт, различной длины кратно 5 метрам (от 10  до 50)  Системы страховочные 5 шт.  Карабины и другое альпинистское снаряжение 20 шт.  Компас 1 шт |
| 4 | **Топография и спортивное ориентирование** | учебно- топографический карты | карточки-задания по спортивным картам. |
| 5 | **Общая и**  **специальная физическая подготовка** | плакаты, схемы по технике упражнений и технике безопасности; |  |
| 6 | **Воспитательно- образовательные события** |  |  |  |
| 7 | **Заключительное занятие** |  |  |  |

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта [Текст]: учеб.- метод. пособие / Ю. В. Байковский.- М.: Дивизион, 2010.- 304 с.
2. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 1.- 2009.- 192 с.
3. Кравчук, Т.А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032103 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм: в 2 ч./ Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов.- 2-е изд., перераб. и доп. – Омск: Изд-во СибГУФК Ч. 2.- 2009.- 136 с.
4. Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://oductik.moy.su/index/zhurnal_centr_turizma/0-105>
5. Учительская [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ug.ru/new_standards/3>

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА для детей**

1. Байковский Ю.В – М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2005.–253 с.
2. Байковский.Ю.В.учебно-методическое пособие Анита-пресс,2007–200
3. Васильков Г.А. Азбука мяча.- Киев.: Здоровье, 1986 – 98 с.
4. Гуреев Н.В. Активный отдых.- М.: Советский спорт, 1991
5. Деметр Р. Бегай, ползай, прыгай.- М.: ФиС, 1972 г.
6. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе.- М. : Лесная промышленность, 1991 г.
7. Стрижев А.Н. Туристу о природе – М.: Профиздат, 1986 г.
8. Голов В. П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2003 – 69 с.
9. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 2005 – 50 с.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 2000

— 65 с.

1. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2002 – 69 с.
2. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2008 – 90 с.
3. Ушакова О. Д. Красная книга России: Животные. - СПб.: Литера, 2008 — 64 с.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА для педагогов**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.-М.: ЦДЮСТур МО РФ, 2008 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.- М.: ФиС, 1983 г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвящение, 1981г.
4. Валович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации.- М.: Знание, 1990 г.
5. ГанапольскийВ.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник.-М.: ФиС, 1997 г.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма.-М.: ФиС,1999 г.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.-М.: ФиС,1987 г.
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.-М.: ФиС,1971г.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму.- М, 2009г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.- М.: Профиздат,2012 г.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов.-М.: ФиС,2014 г.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении турслетов и соревнований.-М.: ЦДЮСТур МО РФ, 2000 г.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимнихусловий.- М.: ГДЮТур МО РФ,1999 г.
14. Маслов Л.Г. Константинов Ю.С. Лето, дети, туризм.-М.: ЦДЮТур МО РФ,1997 г.
15. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РоссискойФедерации.- М.: ЦДЮТур, 1995 г.

**Приложение №1**

**Основные базовые навыки туриста**

Занимающийся должен знать порядок действий:

* в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
* в случае потери ориентировки;
* в случае получения травмы или заболевания. Занимающийся должен уметь:
* подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
* выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
* составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
* передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
* ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
* оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
* владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

**Перечень навыков:**

**Установка палатки** (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-х, 3-х местные палатки (типа "домик" или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа "домик" - до 10 минут, каркасной - до 15 минут.

**Укладка рюкзака**

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут.

По выбору:

* типы костров (нодья, таежный и т.д.);
* методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров.

**Вязка узлов.** Учащийся должен продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

**Навыки ориентирования**

Обучаемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов.

Оказание первой помощи (без учета времени).

* рассказать о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);
* ответить на вопросы по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

* утилизация, сбор и вынос мусора;
* восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;
* расчистка и благоустройство родников.