

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35 ИМ. К.Д. ВОРОБЬЕВА»
(МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева»)

305022, г. Курск, ул. Республиканская, 506/1, телефон (4712) 26-32-88, факс (4712) 26-34-47
официальный сайт: <https://shkola35.gosuslugi.ru>; e-mail: kursk35@mail.ru
ИНН/КПП 4631007936/463201001, ОГРН 1034637006348, ОКПО 21829636

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
протокол № 10 от «27» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 35 им. К.Д. Воробьева»
№ 75 от «27» июня 2024 года
Директор школы Д. А. Лыков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивный туризм»

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: 10-16 лет

(Стартовый уровень)

Авторы - составители:
Брежнев Юрий Анатольевич,
Максимова Карина Юрьевна,
педагоги дополнительного образования

г. Курск, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	6
1.3. Задачи программы	6
1.4. Планируемые результаты	7
1.5. Содержание программы	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Методические материалы	23
2.5. Условия реализации программы	24
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	24
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26
4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам	26
4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся	27
4.3. Список литературы, рекомендованной родителям	27
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. В силу с 01.08.2020);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 г. (ред. От 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МОСКОВСКИЙ государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПС) «Открытое образование»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санпин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. От 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1- 54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева», утвержден приказом комитета образования города Курска №1189 от 18 декабря 2015 года;

Положение о дополнительных образовательных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева» (утверждено приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 им. К.Д. Воробьева» №69 от 6 мая 2022 г.).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа «Спортивный туризм» содержит разноплановый учебный материал, раскрывающий теорию и практику туристского многоборья, спортивного ориентирования, общей и специальной физической подготовки, организации и проведения походов. «Спортивный туризм» базируется на необходимости приобщения учащихся к туристско-краеведческой деятельности как способу их личностного развития и образования, оздоровления и расширения представлений о собственном потенциале и возможностях.

Освоение теории и практики спортивного туризма формирует ряд важных знаний и умений, психофизических способностей, которые на сегодняшний день актуальны и востребованы учащимися в разных сферах жизнедеятельности. Обучение по программе развивает аналитическое и абстрактное мышление, физическую и психологическую готовность учащихся к быстрому адекватному реагированию в сложных ситуациях при прохождении туристского маршрута. Умение соотносить карту с движением на местности, ориентироваться по компасу, пользоваться планшетом и маршрутными указателями расширяет их пространственные представления и способности к пространственной ориентации.

В процессе занятий улучшаются физические характеристики и показатели учащихся: развивается чувство равновесия и направления, повышается скорость реакции и точность движений, увеличиваются ловкость, выносливость и мышечная сила, улучшается глазомер, общая моторика и умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке.

Занятия спортивным туризмом вырабатывают и совершенствуют важные личностные качества: смелость, волю, ответственность, дисциплинированность, самодисциплину; способствуют приобретению необходимого социального опыта позитивных общественных и личностных отношений, облегчают процесс самоутверждения и самоидентификации.

Отличительные особенности программы.

Освоение программы носит циклично-поступательный характер: совершенствование спортивно-туристского мастерства учащихся происходит постепенно, с возвращением к изученному и освоенному ранее, но на более сложном уровне.

Программный материал является интегрированным, так как соединяет в себе сведения краеведческого и общекультурного характера, приёмы оказания первой доврачебной помощи, способы ориентирования на местности и преодоления различных препятствий, правила проведения походов, навыки общефизической и специальной туристской подготовки.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся возраста 10-18 лет.

Младший школьный возраст (6-11 лет) Младший школьный возраст называют вершиной детства.

Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения. Учение для младшего

школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. **Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.**

С поступлением в школу **изменяется положение ребенка в семье**, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом, а также ребенок выходит за рамки семьи, т.к. У него расширяется круг значимых лиц. Особое значение имеют **отношения со взрослым**. Учитель — это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Школьный учитель выступает как представитель общества, носитель социальных образцов.

Взрослые начинают предъявлять к ребенку повышенные требования. Все это вместе взятое образует проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Новое положение ребенка в обществе, позиция ученика характеризуется тем, что у него появляется обязательная, общественно значимая, общественно контролируемая деятельность — учебная, он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение.

Подростковый возраст (12-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Юношеский возраст (16-18 лет). Признаком возраста 16-17 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционного мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего.

Объём и срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объём программы: 36 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Особенности организации образовательного процесса – формы реализации

Программы: традиционная – реализуется в рамках учреждения.

На обучение по программе могут быть приняты все желающие.

Количество обучающихся в группе – от 10 до 20 человек.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цель программы

Цель: развитие познавательных интересов и физической активности учащихся через освоение основ спортивного туризма и краеведения.

1.3. Задачи программы

Образовательно-предметные задачи:

- Знакомить с основами краеведения;
- Учить основам охраны природы;
- Знакомить с природными особенностями и достопримечательностямимиродного края;
- Знакомить с основными этапами развития в истории спортивного туризма;
- Дать представление о современном состоянии спортивного туризма в России;
- Знакомить с основной терминологией спортивного туризма;
- Знакомить с видами туристского многоборья
- Нормативными документами по туристскому многоборью;
- Ознакомить с техникой безопасности и правилами поведения туристов-многоборцев на занятиях;
- Учить основам целеполагания и планирования, оценки и коррекции результатов;
- Осваивать упражнения на силовые показатели физической выносливости;
- Учить основам использования личного и группового специального туристского снаряжения;
- Знакомить с правилами, оборудованием и условиями проведения туристских слетов и соревнований;
- Учить проходить этапы и дистанции без использования специального снаряжения, с использованием специального снаряжения;
- Знакомить с основами техники и тактики спортивного ориентирования;
- Учить продуктивной работе в команде на технических
- Этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;
- Знакомить со строением и функциями организма человека;
- Знакомить со способами предупреждения травматизма;
- Знакомить с основами поисково-спасательных работ;
- Учить оказывать первую доврачебную

помощь условнопострадавшему;

- Научить организовывать походный туристский быт.

Развивающие:

- Развивать любознательность и познавательный интерес к краеведению;
- Развивать ассоциативное и логическое мышление;
- Развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- Развивать глазомер, точность движений;
- Развивать скорость и точность движений;
- Развивать физическую силу и выносливость;
- Формировать и развивать базовые показатели ОФП и СФП.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать основы здорового образа жизни;
- Воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- Воспитывать основы туристской поведенческой этики;
- Воспитывать дружелюбие, оптимизм.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- Технику безопасности и правилами поведения туристско-многоборцев на занятиях;
- Основы целеполагания и планирования, оценки и коррекции результатов;
- Упражнения на силовые показатели физической выносливости;
- Основы использования личного и группового специального туристского снаряжения;
- Правила, оборудование и условия проведения туристских слетов и соревнований;
- Этапы и дистанции без использования специального снаряжения, с использованием специального снаряжения;

Учащиеся будут уметь:

- Представлять о современном состоянии спортивного туризма в России;
- Работать с основной терминологией спортивного туризма;
- Нормативными документами по туристскому многоборью;

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- Любознательность, познавательный интерес;
- Дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- Основы здорового образа жизни;
- Самостоятельное принятие решений.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- Стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- Способность к определению цели учебной деятельности;
- Способность к оптимальному планированию действий;
- Умение действовать по плану;

- Способности к анализу, оценке, коррекции полученных результатов.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- Осознанную потребность в новых знаниях;
- Способности к поиску и применению новой информации.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- Доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- Адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни;
- Продуктивное комфортное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования

- Фантазию, воображение;
- Наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- Основы аналитического, пространственного, конструкторского мышления;
- Память, внимание, сосредоточенность;
- Глазомер, пальцевую сенсорику, мелкую и общую моторику;
- Достижение и переживание ситуации успеха.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции•

- Культура поведения;
- Аккуратность, бережливость;
- Дисциплинированность, ответственность;
- Позитивную эмоциональность;
- Основы духовно-нравственных ценностей.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	6	2	4	
2	Туристское многоборье как вид спорта	117	5	112	Тестирование
2.1	Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца	9	1	8	Тестирование
2.2	Личная техника пешеходного туризма	8	1	17	Участие всоревнованиях Лично
2.3	Командная техника пешеходного туризма	27	1	26	Участие в командных (связки, группа) соревнованиях
2.4	Контрольно-туристский маршрут	28	1	29	Соревнования
2.5		3	1	32	Соревнования

	Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования				
3	Спортивное ориентирование	2	1	11	Тестирование
4	Профилактика травматизма и доврачебная помощь	9	2	7	Практическая работа
5	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	40	Сдача нормативов офпи СФП
5.1	Общая физическая подготовка	1	1	20	Сдача нормативов ОФП
5.2	Специальная физическая подготовка	1	1	20	Сдача нормативов СФП
6	Организация и проведение походов		2	13	Поход выходного дня
7	Повторение	5	2	13	Двух дневный поход с промежуточной ночевкой
Итого	216	216	16	200	

1.5.2. Содержание учебного плана

1. Введение в программу

Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности при работе с тренажерами, в походе. Виды туристского многоборья. Классификация видов туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и

система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1 и 2 классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Меры личной безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Личная гигиена туриста.

Практические занятия

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности, на занятиях по туристскому многоборью.

Отработка контрольного времени и границ полигона. Организация поиска «условно заблудившихся».

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков на специальных тренажерах.

2. Туристское многоборье как вид спорта

Личное и групповое снаряжение туриста-многоборца. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий по ориентированию (компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение). Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Знакомство со специальным туристским снаряжением для занятий техникой туризма.

Освоение различных типов страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабины, рукавицы, прусик самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее состояние, в сложенное состояние для транспортировки.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода.

Проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование элементов личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

Личная техника пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса. Характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Выбор оптимальной техники преодоления этапов с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов каждым учащимся. Прохождение этапов в связке, в команде.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- Без специального туристского снаряжения. Подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс – спуск с альпенштоком, «мятник», гать;

- С использованием специального туристского снаряжения. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «штык», «стремя», «схватывающий».

Командная техника пешеходного туризма. Понятие о тактике. Приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Штрафы за совершенные ошибки.

Практические занятия

Разработка тактических схем преодоления технических этапов с применением различных специальных средств (снаряжения) на каждом этапе.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- Без специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «мятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- С использованием специального туристского снаряжения. Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Контрольно-туристский маршрут. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения.

Наведение перил.

Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- Без специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

- С использованием специального туристского снаряжения. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуске самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

- С наведением сопровождения. Организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

- С наведением перил. Подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Цель и задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: в конкурсах краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, туристских самоделок.

3. Спортивное ориентирование

Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» контрольного пункта (КП). Правила подведения результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков (населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров). Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков.

Решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

Техника ориентирования. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника взятия КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом.

Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности.

Ориентирование на маркированной трассе.

Тактика ориентирования. Понятие о тактике, выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения.

Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Соревнования по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного и городского масштабов.

4. Профилактика травматизма и доврачебная помощь

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Личная гигиена спортсмена-туриста. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Предупреждение спортивного травматизма.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса.

Подбор одежды, обуви для тренировок и походов, уход за ними. Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи: при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему с травмами различной локализации.

Обеззараживание питьевой воды различными способами.

Приемы транспортировки пострадавшего. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш.

Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Значение легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, скалолазания, подвижных и спортивные игры в подготовке туриста-спортсмена.

Практические занятия

Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции (девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м); бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Подвижные игры и Подвижные игры Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность. Страховка партнера.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Значение каждого вида упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег в подъеме на возвышенность. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие скорости движений. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью, с интервалами отдыха (4-6 раз).
Преодоление этапа

«Подъем» (20 м) – 4-6 раз.

Упражнения на развитие ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву. Переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине: мальчики

– На высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?»,

«Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

б. Организация и проведение походов

Краеведение. Рельеф, реки, полезные ископаемые Курской области. Административное деление курского края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

Подготовка к походу. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Организация туристского быта. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Походное меню. Правила и приемы фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Повторение

Повторение теории и практики программного материала. Отработка освоенных умений и навыков, техник и приемов спортивного туризма.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы (п.9 ст.2 и п.5 ст.47 ФЗ №273), содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Календарный учебный график занятий дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Спортивный туризм» на 2024 – 2025 уч.г. (36 часов)

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения
1	1 год, группа № 1	02.09 . 2024 года	30.05. 2024г ода	36 недель	36 дней	36 часов	1 раз в неделю по 40 минут	2 дня (01 января 2025 г., 08 января 2025 г.)	С 10.01 .2025 года по 17.01 .2025

									года
--	--	--	--	--	--	--	--	--	------

2.2. Оценочные материалы

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне проводится мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Оценка уровня освоения программы

В программе используются следующие уровни освоения программы:

Минимальный (низкий) уровень - обучающийся не выполнил образовательную программу, нерегулярно посещал занятия.

Базовый уровень(средний)- обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, выполняет образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество, демонстрирует достижения.

Таблица 3

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно – предметных результатов		
<p>Учащиеся в основном освоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Природные особенности и достопримечательности родного края; - Основные этапы развития в истории спортивного туризма; - Общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - Основную терминологию спортивного туризма; - Виды туристского многоборья; - Нормативные документы потуристскому многоборью; - Условия проведения туристских слетов и соревнований; - Технику безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях; - Перечень личного снаряжения 	<p>Учащиеся в достаточной мере знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Природные особенности и достопримечательности родного края; - Основные этапы развития в истории спортивного туризма; - Общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - Основную терминологию спортивного туризма; - Вид ы туристского многоборья; - Нормативные документы потуристскому многоборью; - Услов ия проведения туристских слетов и соревнований; - Технику безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях; - Перечен 	<p>Учащиеся полностью представляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Природные особенности и достопримечательности родного края; - Основные этапы развития в истории спортивного туризма; - Общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - Основную терминологию спортивного туризма; - Вид ы туристского многоборья; - Нормативные документы потуристскому многоборью; - Услов ия проведения туристских слетов и соревнований; - Технику безопасности и правила поведения туристско-многоборцев на занятиях; - Перечен

<p>для многодневного похода, требования к нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - Оборудование этапов, разметку дистанции; - Условные знаки спортивных карт; - Технику и тактику спортивного ориентирования; - Строение и функции организма человека; - Влияние физических упражнений на укрепление 	<p>ь личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - Оборудование этапов, разметку дистанции; - Условные знаки спортивных карт; - Технику и тактику спортивного ориентирования; - Строение и функции организма человека; - Влияние физических упражнений на укрепление 	<p>ь личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - Оборудование этапов, разметку дистанции; - Условные знаки спортивных карт; - Технику и тактику спортивного ориентирования; - Строение и функции организма человека; - Влияние физических упражнений на укрепление
Оценка ключевых компетенций		
<p>Недостаточно освоены Ценностно-смысловые Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать любознательность, познавательную активность; - Развивать и стимулировать Мотивацию к получению новых знаний; - Развивать стремление к самообразованию; - Воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки. 	<p>Достаточно освоены Ценностно-смысловые Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать любознательность, познавательную активность; - Развивать и стимулировать мотивацию к получению Новых знаний; - Развивать стремление к самообразованию; - Воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки. 	<p>Уверенно освоены Ценностно-смысловые Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать любознательность, познавательную активность; - Развивать и стимулировать мотивацию к получению Новых знаний; - - развивать стремление к самообразованию; - Воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.
<p>Учебно-познавательные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к самостоятельному целеполаганию; 	<p>Учебно-познавательные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к самостоятельному целеполаганию; 	<p>Учебно-познавательные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к самостоятельному целеполаганию;

<ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану; - Развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке. - Формировать способы овладения новыми знаниями и умениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к самостоятельному Планированию своих Действий, работе по заданному плану; - Развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке. - Формировать способы овладения новыми знаниями и Умениями. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану; - Развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке. - Формировать способы овладения новыми знаниями и умениями.
<p style="text-align: center;">Информационные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации; - Развивать способность к самостоятельной переработке информации для создания нового продукта. <p style="text-align: center;">Коммуникативные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к формулированию и доказательному отстаиванию своего мнения; - Развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов; - Развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности ; - Развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности; 	<p style="text-align: center;">Информационные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к Самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации; - Развивать способность к самостоятельной переработке информации для создания нового продукта. <p style="text-align: center;">Коммуникативные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к формулированию и доказательному отстаиванию своего мнения; - Развивать способности к адекватному восприятию Других позиций, мнений, интересов; - Развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности; - Развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности; - Развивать и поддерживать 	<p style="text-align: center;">Информационные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации; - Развивать способность к самостоятельной переработке информации для создания Нового продукта. <p style="text-align: center;">Коммуникативные Компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к формулированию и Доказательному отстаиванию своего мнения; - Развивать способности к адекватному восприятию Других позиций, мнений, интересов; - Развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности; - Развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
<ul style="list-style-type: none"> - Развивать и поддерживать бесконфликтное 	<p style="text-align: center;">Бесконфликтное взаимодействие в коллективе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать и поддерживать

<p>взаимодействие в коллективе.</p> <p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воображение, фантазию, творческую деятельность; - Развивать наглядно- обратное, аналитическое, пространственное, конструкторское мышление; - Развивать направленное внимание, сосредоточенность; - Развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие; - Развивать и укреплять мелкую моторику, мышечную память, точность движений и глазомера; - Поддерживать и углублять интерес к науке и технике; - Формировать инициативность, Самостоятельность, целеустремлённость; - воспитывать основы волевых проявлений. <p>Общекультурные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать аккуратность, Скромность, открытость; - Воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим; - Воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту; - Воспитывать художественно-эстетический вкус; - Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира; - Воспитывать основы культурной самоидентичности. 	<p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воображение, фантазию, творческую деятельность; - Развивать наглядно-обратное, аналитическое, пространственное, конструкторское мышление; - Развивать направленное внимание, сосредоточенность; - Развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие; - Развивать и укреплять мелкую моторику, мышечную память, точность движений и глазомера; - Поддерживать и углублять интерес к науке и технике; - Формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость; - Воспитывать основы волевых проявлений. <p>Общекультурные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать аккуратность, скромность, открытость; - Воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим; - Воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту; - Воспитывать художественно- эстетический вкус; - Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира; - Воспитывать основы культурной самоидентичности. 	<p>бесконфликтное взаимодействие в коллективе.</p> <p>Компетенции личностного самосовершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воображение, фантазию, творческую деятельность; - Развивать наглядно- обратное, аналитическое, пространственное, конструкторское мышление; - Развивать направленное внимание, сосредоточенность; - Развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие; - Развивать и укреплять мелкую моторику, мышечную память, точность движений и глазомера; - Поддерживать и углублять интерес к науке и технике; - Формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость; - Воспитывать основы волевых проявлений. <p>Общекультурные компетенции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать аккуратность, скромность, открытость; - Воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим; - Воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту; - Воспитывать Художественно-эстетический Вкус;
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира; - Воспитывать основы культурной самоидентичности.
--	--	--

2.3. Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, практическая работа, самостоятельная творческая работа, круглый стол, подготовка к выставке. К конкурсу, выставка. Конкурс.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, выставки и конкурсы: фотоматериалы (участие в выставках, готовые работы), мониторинг.

Формы демонстрации образовательных результатов

Игры, соревнования.

2.4. Методические материалы

На занятиях используются следующие материалы: инструкции по технике безопасности, диагностический инструментарий, справочная и специальная литература.

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, тема	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие	1. Детализированный учебно-тематический план программы. 2. Методические рекомендации для педагога. 3. Мультимедийные материалы, в том числе: 4. Практические задания
2	Туристическое многоборье	
3	Спортивное ориентирование	
4	Общая и специальная физическая подготовка	
5	Организация и проведение походов	

Методы обучения. При реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный метод (рассказ, объяснение);
- наглядно-зрительный метод (личный показ педагога, просмотр видеоматериалов);
- практический метод (совместная работа в учебной деятельности);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала на основе пройденного);
- метод формирования интереса к учению (создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);
- методы проектной деятельности (творческое проектирование);
- метод самоконтроля, формирования ответственности в обучении (самостоятельная работа учащихся, самоанализ работ);
- метод контроля (наблюдение, опрос, творческие задания).

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированная, разноуровневого обучения, проектная, практикоориентированная, игровая, здоровьесберегающие, сотрудничества. Создания ситуации успеха.

Особенности и формы организации образовательного процесса: групповая.
Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: беседа, опрос, мини-лекция, самостоятельная работа, практическое занятие, открытое занятие.

Примерный алгоритм учебного занятия

I. Организационный этап

1. Организация учащихся на начало занятия.
2. Повторение техники безопасности при работе с инструментами.
3. Подготовка учебного места к занятию.

II. Основной этап

1. Повторение учебного материала предыдущих занятий.
2. Тематические беседы.
3. Освоение теории и практики нового учебного материала.
4. Выполнение практических заданий, упражнений по теме разделов.
5. Дифференцированная самостоятельная работа.
6. Анализ самостоятельных работ. Коррекция возможных ошибок.
7. Соревнования в группе.
8. Регулярные физкультминутки и упражнения для глаз.

III. Завершающий этап

1. Рефлексия, самоанализ результатов.
2. Общее подведение итогов занятия.
3. Тематические соревнования
4. Мотивация учащихся на последующие занятия.

2.5. Условия реализации программы

Материально-технические и кадровые условия

Кабинет. Для занятий объединения используется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением. Кабинет эстетически оформлен, правильно организованы рабочие места.

Оборудование. Спортивный зал, снаряжение для туризма.

Методические условия. Видеоматериалы по темам программы, раздаточные материалы.

Информационное обеспечение.

1. <https://youtu.be/k7ajtvpivag?Si=3wjj25dc--rmzusz>
2. https://youtu.be/SSVN3Vm6-Ec?Si=_hcn8iyw7g9lkzvc

Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

Задачи:

- ✓ Помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- ✓ Привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- ✓ Приобщить детей и подростков к активной творческой деятельности, связанной с освоением различных культурных ценностей — воспитать сознательное отношение к труду, к выбору ценностей, пробудить интерес к профессиональной самоориентации, к художественному творчеству, к физкультуре и спорту;
- ✓ Нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- ✓ Развивать творческий потенциал.

**Календарный план воспитательной работы
На 2024-2025 учебный год**

Таблица 5

Воспитательные мероприятия в объединении

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	День открытых дверей	Мастер-класс	Сентябрь, МБОУ «СОШ №35»	Педагог
2	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	Игра	Май, МБОУ «СОШ №35»	Педагог

Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	«Мы вместе»	Родительское Собрание	Сентябрь, МБОУ «СОШ №35»	Педагог
2	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	Дистанционно	Ноябрь, Социальная сеть «вконтакте» (сообщество «Безопасная дорога Детства»)	Педагог

3	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	Апрель, МБОУ «СОШ №35»	Педагог
---	----------------------	---	------------------------	---------

Участие учащихся в жизни социума

№ П/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	Дистанционно	МБОУ «СОШ №35»	Педагог
2	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	МБОУ «СОШ №35»	Педагог

Участие в Интернет-мероприятиях

№ П/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	Дистанционн о	Октябрь-ноябрь, Социальная сеть «вконтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!»)	Педагог

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
2. Верба А.И., Голицын СМ., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: альмаматер, 2005. -256 с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.

Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Каргина З.А. Примерные педагогические требования к содержанию дополнительного образования детей // Бюллетень (Приложение к журналу «Внешкольник»). – 2014. – №2 (32). – С.2-23
2. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. Пособие. - М.: фцдютик, 2005.
3. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. Пособие. – М.: фцдютик, 2006.
4. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова ЛХ., Методы психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н., Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
7. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований учащихся
8. «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр владос, 2000.
- 9.

4.3. Список литературы, рекомендованной родителям

1. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: цдютур МО РФ, 2001.
2. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: фцдютик, 2006.
3. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Спб.; Питер, 2006. – 208 с.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование На 2024-2025 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место/проведения	Форма аттестации
1			Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности при Работе с тренажерами, в походе	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
2			Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
3			Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское Снаряжение	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
4			Знакомство со специальным туристским снаряжением для занятий Техникой туризма.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
5			Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень Командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков

6			Естественные и искусственные Препятствия.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
7			Оборудование этапов, разметка станции	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
8			Личное прохождение этапов каждым учащимся.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
9			Прохождение этапов в связке, манде	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
10			Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
11			Выбор оптимальной техники преодоления этапов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
12			Понятие о тактике. Приемы	3	Лекция/ Изучение и	МБОУ «Средняя	Проверка навыков

			разработке тактических схем преодоления Технических этапов		первичное закрепление новых знаний	общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	
13			Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
14			Тактика сквозного прохождения Дистанций и работы всей команды на всех этапах	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
15			Разработка тактических схем преодоления технических этапов с применением различных специальных Средств (снаряжения) на каждом этапе	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
16			Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим Схемам.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
17			Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения Дистанции командой	3	Практика/ закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
			Спуск с	3	Лекция/	МБОУ	Проверка

18			самостраховкой по перилам, Наведенным судьями.		Изучение и первичное закрепление новых знаний	«Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	навыков
19			Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа). Наведенными судьями; подъем	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
20			Изучение техники вязания узлов: проводник одним концом», «восьмерка Проводник», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый».	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
21			Организация работы команды на Технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского Маршрута.	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
22			Тактика индивидуального прохождения различных этапов в Команде.	3	Лекция/ Изучение и первичное закрепление новых знаний	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
23			Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им.	Проверка навыков

30			Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
31			Участие в туристских слетах и соревнованиях. Цель и задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения.	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
32			Зачетные соревнования по туристскому многоборью.	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
33			Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных Соревнованиях	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
34			Участие в соревнованиях командных	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
35			Подготовка и участие в конкурсных Программах	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков

36			Зачетные соревнования по уриетскому многоборью	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
37			Участие в соревнованиях по туриетскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных Соревнованиях	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
38			Участие в соревнованиях командных	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
39			Зачетные соревнования по уриетскому многоборью.	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
40			Участие в соревнованиях по туриетскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных Соревнованиях	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
41			Участие в соревнованиях командных	3	Практика/ Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им.	Проверка навыков

						К.Д.Воробьева»	
42			Краткие сведения и правила по Спортивному ориентированию.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
43			Знакомство с картографическими и еоматериалами Риентирования по выбору.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
44			Решение задач по практическому ориентированию	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
45			Упражнения на запоминание знаков.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
46			Краткие сведения о строении Человеческого организма (органы и системы).	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
47			Применение средств личной гигиены впоходах, во время тренировочного Процесса.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков

48			Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.	3	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
49			Значение легкой атлетики,настики, лыжного спорта, калолазания, подвижных и спортивные Гр в подготовке туриста-спортсмена.	2	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
50			Легкая атлетика	3	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
51			Гимнастические упражнения	3	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
52			Подвижные игры	3	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
53			Спортивные игры	3	Практика/ Обобщение и систематизаци я знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразо вательная школа «35 им. К.Д.Воробье ва»	Проверка навыков
4			Скалолазание	3	Практика/ Обобщение и	МБОУ «Средняя	Проверка навыков

					систематизация знаний и способов деятельности	общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	
55			Скалолазание	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
56			Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы. Значение каждого вида упражнений.	2	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
57			Упражнения на развитие Выносливости.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
58			Упражнения на развитие скорости Движений.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
59			Упражнения на развитие ловкости.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
60			Упражнения на развитие силы.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и	МБОУ «Средняя общеобразовательная	Проверка навыков

					способов деятельности	школа «35 им. К.Д.Воробьева»	
61			Упражнения на развитие гибкости.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
62			Упражнения на развитие Выносливости.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
63			Краеведение. Рельеф, реки, полезные ископаемые Курской области. Административное деление курского края.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
64			Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
65			Разработка маршрута, составление лан-графика движения.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
66			Подготовка личного и группового снаряжения.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им.	Проверка навыков

						К.Д.Воробьева»	
67			Организация туристского быта.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
68			Подготовка к походу	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
69			Развертывание и свертывание лагеря (ивака). Разжигание костра.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
70			Составление меню Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
71			Приготовление пищи на костре.	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков
72			Подведение итогов похода	3	Практика/Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа «35 им. К.Д.Воробьева»	Проверка навыков

Приложение 3
Сводная таблица
Мониторинг результатов обучения
Таблица 8

п/п	№	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
			1-е По лугодие	2-е По лугодие	1-е По лугодие	2-е По лугодие	1-е По лугодие	2-е По лугодие
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

- Низкий уровень**
Недостаточно проявлены 
- Средний уровень**
Достаточно проявлены 
- Высокий уровень**
Уверенно проявлены 