

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтöд челядьöс велöдан шöрин»
муниципальной асшöрлуна учреждение содтöд велöдан шöрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол №6 от 24 апреля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО «ЦДОД» г. Усинска
В.В. Базин
Приказ №185 от 23 мая 2024 года

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол №5 от 22 мая 2024 г.

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

Возраст учащихся – 7-16 лет

Сроки обучения – 2 года

Составитель -
Никитин Евгений Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2024г.

Пояснительная записка

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

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
9. Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

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

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

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

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

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

Вид программы по уровню освоения: стартовый.

Объем программы: 216 часа:

- 1 год обучения 72 часа;

- 2 год обучения 144 часа, срок освоения программы - 2 года.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа, 2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации образовательного процесса: коллективные, групповые.

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

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

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики спортивного туризма, навыков ориентирования на местности;

- освоение основной терминологии в области спортивного туризма;

- формирование навыков безопасного поведения, навыков выживания в экстремальных ситуациях.

- освоение навыков оказания первой помощи.

Развивающие:

- формирование умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- формирование умения определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации,

- развитие физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,

- развитие коммуникативных навыков: чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к спортивному туризму, спортивным достижениям и традициям, истории развития спортивного туризма в России;

- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, уважения к старшим, наставникам, чувства ответственности за свои действия и действия коллектива.

Учебный план

№	Наименование модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1 «Азы туризма и ориентирования»	72	24	48
2	Модуль 2 «Туристская подготовка»	144	39	105
	Всего	216	63	153

Содержание программы

Модуль 1 «Азы туризма и ориентирования»

Образовательная задача модуля: Формирование первоначальных знаний, умений и навыков туристической техники и ориентирования.

Учебные задачи модуля:

- изучить основную терминологию в области туризма;
- изучить основы техники и тактики туризма, основные туристские узлы;
- научиться использовать по назначению личное и групповое снаряжение;
- освоить навыки работы с компасом, картами спортивного ориентирования;
- научиться технике прохождения (преодоления) различных естественных и искусственных препятствий.
- освоить навыки оказания первой помощи.

Тематические рабочие группы и форматы: коллективные, групповые, индивидуальные задания.

Тематическая программа модуля 1 «Азы туризма и ориентирования»

Название темы	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Вводное занятие	-беседа, - игра, -просмотр видеофильма, мультимедийной презентации	<i>Теория:</i> Что такое туризм. Виды туризма. История развития спортивного туризма в России. Соревнования по спортивному туризму. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. <i>Практика:</i> Игры на знакомство друг с другом «Я беру с собой в поход». Оценка памяти и внимания учащихся.	2	1	1
Начальные навыки туриста	- игровые занятия, - беседы, - тренировочные занятия, - мастер-класс, проводимый совместно с учащимися старших групп, - экскурсия, поход выходного дня	<i>Теория:</i> Специальное туристское снаряжение для занятий туризмом. Естественные и искусственные препятствия. Основы техники прохождения (преодоления) различных природных препятствий. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Туристские узлы, их классификация. <i>Практика:</i> Укладка рюкзака, установка палатки, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных устройств, для спуска и подъема на системе участника. Вязка туристских узлов. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.	18	9	9
2. Первые шаги в ориентировании	- игровые занятия, - беседы, -	<i>Теория:</i> Краткие сведения о спортивном ориентировании. Карта, компас, условные знаки. Система отметки на контрольных пунктах (КП). Понятие «Спортивная карта».	26	10	16

	тестирования, - учебно-тренировочные занятия, - соревнования, - просмотр видеофильмов	<i>Практика:</i> Работа с картой. Приобретение и отработка навыка «взятия» КП. Ориентирование и чтение карты в условиях закрытого помещения. Соревнования по спортивному ориентированию в условиях закрытых помещений. Карта местности для соревнований по ориентированию. Чтение карты. Прогулка в лес с картой. Работа с компасом. Соревнования по ориентированию в условиях парковой зоны.			
3. Алгоритм оказания первой помощи	- просмотр видеофильма, - беседа, - практические занятия	<i>Теория:</i> Что такое первая помощь. Алгоритм оказания первой помощи. <i>Практика:</i> Первая помощь при различных травмах. Первая помощь в походе.	6	2	4
4. Общефизическая подготовка	- занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, - подвижные и спортивные игры, - эстафеты, соревнования	<i>Теория:</i> Питьевой режим во время занятий. Форма для занятий ОФП. Нормативы для сдачи норм ГТО. Соблюдение личной гигиены во время и после занятий. <i>Практика:</i> Спортивные и подвижные игры, участие в соревнованиях, контрольные тренировки, сдача норм ГТО.	16	1	15
5. Краеведение	- беседа, - поход	<i>Теория:</i> Наиболее значимые места в окрестностях города с точки зрения краеведения. <i>Практика:</i> Однодневный поход по окрестностям города – «Тропа здоровья» и Лыжная трасса «МБУ СОШ №2» г. Усинска с целью знакомства с животным и растительным миром. Посещение музеев города.	4	1	3
ИТОГО по модулю 1:			72	24	48

Планируемые результаты модуля 1 «Азы туризма и ориентирования»

Предметные результаты:

- учащиеся владеют основами терминологии в области туризма;
- учащиеся владеют основами техники и тактики туризма;
- знают и умеют вязать основные туристские узлы;
- владеют первоначальными умениями и навыками работы с личным снаряжением;
- владеют первоначальными навыками работы с картами ориентирования;
- владеют элементарными навыками оказания первой помощи;
- имеют опыт прохождения (преодоления) различных естественных и искусственных препятствий.

Метапредметные результаты:

- проявляют первоначальные навыки планирования путей достижения цели,
- проявляют умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- умеют определять и корректировать свои действия в рамках определённой ситуации,
- проявляют стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,
- проявляют коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».

Личностные результаты:

- проявляют интерес к занятиям спортивным туризмом;
- осознают ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим.

Формы контроля и оценочные материалы модуля 1 «Азы туризма и ориентирования»

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

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

				компасом, определять стороны света.	
6.	Уровень сформированности метапредметных результатов	Наблюдение	- умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролировать свою деятельность; - умение действовать в рамках определённой ситуации, - стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, - коммуникативные навыки.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет навыки планирования путей достижения цели, выбора наиболее эффективных способов решения поставленных задач, проявляет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, умеет контролировать свою деятельность, определять и корректировать свои действия в определённой ситуации, проявляет стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа». <i>Средний уровень</i> – учащийся не всегда может спланировать пути достижения цели, выбрать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; иногда не может правильно сориентироваться в определённой ситуации; стремиться к физическому развитию, но не всегда проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа». <i>Низкий уровень</i> – учащийся не умеет планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не может правильно сориентироваться в непредвиденной ситуации; не стремиться к физическому развитию; не проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства,	Промежуточный

				сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».	
7.	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение	- проявление интереса к спортивному туризму; - осознанное отношение к здоровью и безопасному образу жизни; - дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивному туризму, стремится к ведению здорового безопасного образа жизни, проявляет дисциплинированность, трудолюбие, уважительно относится к старшим. <i>Средний уровень</i> – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, знает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, но не особо стремится к их соблюдению, не всегда проявляет дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим. <i>Низкий уровень</i> – учащийся не всегда проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, не соблюдает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, не проявляет дисциплинированность, трудолюбие, не всегда с уважением относится к старшим.	Промежуточный

Модуль 2 «Туристская подготовка»

Образовательная задача модуля: Совершенствование навыков спортивного туризма.

Учебные задачи модуля:

- совершенствовать навык работы с туристическим снаряжением;
- совершенствовать навыки работы с картой, навыки ориентирования в условиях закрытых помещений;
- освоить навыки спортивного ориентирования в условиях парковой зоны;
- научиться соблюдать требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- изучить и совершенствовать приемы оказания первой помощи.

Тематические рабочие группы и форматы: коллективная, групповая а, индивидуальные задания.

Тематическая программа модуля 2 «Туристская подготовка»

Название темы	Виды учебных занятий	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка	- игровые занятия, - беседы, - тренировочные занятия, - мастер-классы, - экскурсия, - поход выходного дня	<i>Теория:</i> Соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Правила соревнований, требования к участникам. Требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях по ТПТ. <i>Практика:</i> Совершенствование умений и навыков работы с личным и групповым снаряжением. Отработка умений и навыков прохождения технических этапов группой, связкой, лично.	48	20	28
2. Ориентирование	- игровые занятия, - беседы, - тестирование, - тренировочные занятия, - соревнования, - просмотр видеофильмов.	<i>Теория:</i> Виды соревнований по ориентированию. Правила соревнований. <i>Практика:</i> Задания на развитие памяти, внимания. Совершенствование навыка работы с картой. Прогулка в лес с картой. Соревнования по ориентированию в условиях парковой зоны, и в условиях закрытых помещений.	28	10	18
3. Первая помощь	- просмотр видеофильма, - беседа, - практические занятия	<i>Теория:</i> Алгоритм оказания первой помощи. СЛР. Правила оказания ПП. Виды носилок. Правила транспортировки пострадавшего. <i>Практика:</i> Отработка оказания ПП на условном пострадавшем при различных травмах. Изготовление носилок по	12	6	6

		Кропфу. Транспортировка пострадавшего.			
4. Общефизическая подготовка	- занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, - подвижные и спортивные игры.	<i>Теория:</i> Соблюдение личной гигиены во время и после занятий. Питьевой режим во время занятий. Форма для занятий ОФП. Требования техники безопасности при занятиях ОФП. Врачебный контроль. Нормативы для сдачи норм ГТО. <i>Практика:</i> Спортивные и подвижные игры, участие в соревнованиях, контрольные тренировки, сдачу норм ГТО.	52	2	50
5. Краеведение	- беседа, - экскурсия	<i>Теория:</i> Наиболее значимые места в окрестностях города пгт. Парма, Колва с точки зрения краеведения. <i>Практика:</i> Экскурсии в музеи города, выезды в пгт. Парма, с. Колва с целью знакомства с достопримечательностями, животным и растительным миром.	4	1	3
ИТОГО:			144	39	105

Планируемые результаты модуля 2 «Туристская подготовка»

Предметные результаты:

- учащиеся владеют навыками работы с туристическим снаряжением;
- владеют навыками работы с картой,
- умеют ориентироваться в условиях закрытых помещений и парковой зоны;
- соблюдают требования техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- владеют приемами оказания первой помощи в походных условиях.

Метапредметные результаты:

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

Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к спортивному туризму, спортивным достижениям и традициям, истории развития спортивного туризма в России;
- осознают ценность здорового и безопасного образа жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, чувство ответственности за свои действия и действия коллектива, уважительно относятся к старшим, наставникам.

Формы контроля и оценочные материалы модуля 2 «Туристская подготовка»

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

			транспортировки пострадавшего	первой помощи пострадавшим, знает технику СЛР, может применить на манекене, пользуясь подсказками и помощью педагога; знает простые приемы транспортировки пострадавшего; накладывает шины и повязки с помощью и под присмотром педагога.	
4.	Уровень сформированности техники и тактики туризма	Наблюдение в ходе практической деятельности (практическое занятие, соревнования, эстафеты)	- умение пользоваться туристским снаряжением при преодолении препятствий и самостраховке.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся самостоятельно преодолевает блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник». Владеет приёмами самостраховки, самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, выполняет упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар». <i>Средний уровень</i> – учащийся выполняет блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник» иногда прибегая к помощи педагога. Владеет приёмами самостраховки, самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, выполняет упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар» очень медленно но правильно. <i>Низкий уровень</i> - учащийся выполняет блок этапов «спуск», «траверс», «подъем», с наведением и снятием перил (в связке, индивидуально), «навесную переправу», «параллельные перила», «бревно-маятник» иногда прибегая к помощи педагога с помощью и под присмотром педагога. Самостоятельно надевает страховочную систему, распределяет карабины, упражнение «ус-карабин-восьмерка-жумар» выполняет с ошибками.	Текущий, промежуточный
5.	Уровень ЗУН по	Наблюдение и	- умение находить	<i>Высокий уровень</i> – учащийся из всех КП указанных на	Промежуточный

	спортивному ориентированию в закрытых помещениях	фиксация результатов в ходе практических занятий, соревнования	КП с помощью карты в условиях закрытых помещений	карте, верно, находит 100%; <i>Средний уровень</i> – учащийся из всех КП указанных на карте, верно, находит 80-90%; <i>Низкий уровень</i> – учащийся из всех КП указанных на карте, верно, находит менее 80%.	
6.	Уровень сформированности организационных и коммуникативных навыков	Наблюдение	- умение планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контролировать свою деятельность; - умение действовать в рамках определённой ситуации, - стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, - коммуникативные навыки.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет навыки планирования путей достижения цели, выбора наиболее эффективных способов решения поставленных задач, проявляет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, умеет контролировать свою деятельность, определять и корректировать свои действия в определённой ситуации, проявляет стремление к развитию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы, проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа». <i>Средний уровень</i> – учащийся не всегда может спланировать пути достижения цели, выбрать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; иногда не может правильно сориентироваться в определённой ситуации; стремиться к физическому развитию, но не всегда проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа». <i>Низкий уровень</i> – учащийся не умеет планировать пути достижения цели, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач; не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами, контролирует свою деятельность; не может правильно	Промежуточный

				сориентироваться в непредвиденной ситуации; не стремиться к физическому развитию; не проявляет коммуникативные навыки: чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».	
7.	Уровень сформированности личностных качеств	Наблюдение	- проявление интереса к спортивному туризму, спортивным достижениям и традициям, истории развития спортивного туризма в России; - осознанное отношение к здоровью и безопасному образу жизни; - проявление дисциплинированности, трудолюбие, чувство ответственности за свои действия и действия коллектива; - проявление уважительного отношения к старшим, наставника.	<i>Высокий уровень</i> – учащийся проявляет устойчивый интерес к занятиям спортивному туризму к истории его развития и традициям, спортивным достижениям; стремиться к ведению здорового безопасного образа жизни, проявляет дисциплинированность, трудолюбие, чувство ответственности за свои действия и действия коллектива, уважительно относиться к старшим, наставника. <i>Средний уровень</i> – учащийся проявляет интерес к занятиям спортивным туризмом, к истории его развития и традициям, спортивным достижениям; уважительно относиться к старшим, знает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, но не особо стремиться к их соблюдению, не всегда проявляет дисциплинированность и трудолюбие, иногда безответственно относиться к своим действиям. <i>Низкий уровень</i> – учащийся не всегда проявляет устойчивого интереса к занятиям спортивным туризмом, не проявляет дисциплинированность, трудолюбие, не всегда с уважением относиться к старшим. часто не соблюдает принципы ЗОЖ и безопасного поведения, безответственно относиться к своим действиям и действиям товарищей.	Промежуточный

Образовательные и учебные форматы

Обучение по данной программе предполагает использование на занятиях разнообразных педагогических приемов и методов.

Для организации и осуществления учебно-познавательной деятельности используются следующие методы:

- *словесные* (включают в себя рассказ, объяснение, устный инструктаж);
- *наглядные* (иллюстрации и демонстрации);
- *практические* (упражнения, практические задания, работа с тематической литературой, изготовление инвентаря).

Для стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности используются:

- *познавательные игры;*
- *создание эмоциональных ситуаций;*
- *убеждение;*
- *поощрение;*
- *порицание.*

Основная структура занятия

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

Подготовительная часть включает в себя проверку готовности учащихся к занятию, вводный инструктаж, технику безопасности. В основной части занятия стоит задача овладения теоретическими и практическими знаниями учебной программы. В заключительной части подводятся итоги занятия, даётся оценка участия учащегося в выполнении заданий.

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

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

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

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

Занятия по оказанию первой доврачебной помощи проводятся в виде лекций, экскурсий, освоения практических навыков оказания помощи.

К основным методам, применяемым в организации учебно-воспитательного процесса, относятся словесные, наглядные и практические. К словесным методам, применяемым в изложении данной программы, можно отнести рассказ, объяснение, беседу, дискуссии. К наглядным методам можно отнести метод иллюстраций и метод демонстраций: показ таблиц, карт, различных схематических зарисовок, показ видеофильмов, фотографий, рисунков и пр. К практическим методам относятся упражнения. Упражнения применяются при изучении всех разделов программы. Характер

упражнений зависит от особенностей учебного раздела, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке.

Использование на занятиях современных образовательных технологий способствует повышению мотивации учащихся к занятиям, умению использовать полученные знания на практике.

Технология проблемного обучения способствует развитию познавательной деятельности учащихся, умению быстро ориентироваться в сложившейся ситуации.

Игровая технология является одним из эффективных средств повышения качества обучения и воспитания. Игровые технологии используют при изучении всех разделов программы, на любом этапе занятия, будь это знакомство с новым материалом или закрепление пройденной темы.

Соревновательная технология, так как и игровая исключает принуждение к обучению, даёт учащимся возможность учащимся показать свои умения, способности, знания.

Технология личностно ориентированного обучения позволяет ориентироваться на возможности и интересы каждого учащегося, выбрать наиболее подходящее для ребёнка направление в туризме.

Технологии обучения в сотрудничестве способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, развивает чувство ответственности за общее дело, за свои результаты, и результаты товарищей. В процессе деятельности учащиеся учатся осознавать, что многие цели можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена команды в постоянном взаимодействии с другими её членами.

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Юный турист» направлена на развитие личности, самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. А также на формирование у учащихся понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории развития спортивного туризма в России.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности; формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание интереса к истории развития спортивного туризма в России и в мире, к спортивным достижениям и традициям.

Формы организации воспитательной деятельности:

- *учебное занятие* - основная форма воспитания и обучения детей, по дополнительной общеобразовательной программе «Юный турист». В ходе занятия учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, приобретают опыт межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей, опыт взаимодействия в ходе спортивно-туристической деятельности;
- *практические занятия* (игры, тренировки, соревнования, походы и т.д.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, а также к членам своего коллектива;

- участие в проектах и исследованиях способствует формированию умения в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляют дисциплину, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- участие в коллективных играх способствуют проявлению и развитию личностных качеств: активности, нацеленности на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия (соревнования) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные коммуникативные умения и навыки, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу учащихся.

Методы воспитательной деятельности: метод убеждения, метод положительного примера, метод стимулирования и мотивации, метод коррекции поведения, метод анализа деятельности, метод воспитывающих ситуаций.

Условия воспитания.

Воспитательный процесс по программе осуществляется как в ходе организации деятельности детского объединения на базе МАУДО «ЦДОД» г. Усинска, так и во время участия в мероприятиях, проходящих на базе других организаций, выездах на соревнования различного уровня, с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Условия реализации программы

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

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

- спортивный зал;

- туристское оборудование;

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря:

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

22.	Рюкзаки	12-15 шт
23.	Мячи (в\б, ф\б, м\мячи, т\мячи)	комплект
24.	Насос	2шт

Список литературы

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

Годовой календарный учебный график

Возраст учащихся	1-4 класс	5-7 класс	8 класс	9-10 класс
Начало учебного года	10 сентября (с 01 по 09 сентября – комплектование учебных групп)			
Продолжительность учебного года	36 недель			
Сменность занятий	1 – 2 смена	1 – 2 смена	2 смена	2 смена
Начало учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, с 08.00 часов			
Окончание учебных занятий	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 20.00 часов	Ежедневно, согласно расписанию занятий объединений по направленностям, до 21.00 часов
Продолжительность занятия и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут	40 минут с перерывом 10 минут
Продолжительность занятия с использованием дистанционных технологий	1 класс – 10 минут 2-4 класс - 20 минут	20 минут	30 минут	30 минут
Промежуточная аттестация в переводных группах	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, события	Форма проведения, уровень	Сроки
1.	«День открытых дверей»	Праздник начала учебного года (уровень Центра)	сентябрь
2.	Открытые соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование (городской уровень)	сентябрь
3.	День рождения Центра	Праздник (уровень Центра)	сентябрь
4.	День отца	Семейные соревнования по спортивному ориентированию (уровень объединения)	октябрь
5.	Участие в новогоднем директорском приёме лучших учащихся	Праздник (уровень Центра)	декабрь
6.	Участие в городском спортивном мероприятии по открытию лыжного сезона	Соревнование (городской уровень)	декабрь
7.	Сдача нормативов ГТО	Тестирование (городской уровень)	Сентябрь, декабрь, май
8.	Ориентирование в темноте	Соревнования (уровень объединения)	декабрь
9.	«Папа, мама, я – туристическая семья»	Спортивно-развлекательное мероприятие (уровень объединения)	март
10.	Рождественский лабиринт	Соревнования (уровень объединения)	январь
11.	Участие в лыжной гонке «Лыжня России»	Соревнование (городской уровень)	февраль
12.	Научно-практическая конференция учебно-исследовательских, творческих, социально значимых проектных работ учащихся МАУДО «ЦДОД» г. Усинска «РОСТ»	Научно-практическая конференция (уровень Центра)	март
13.	Обустройство полигона для тренировок по спортивному туризму	Субботник (уровень объединения)	май, сентябрь
14.	Участие в ежегодном городском легкоатлетическом пробеге посвящённом Дню Великой Победы	Соревнования (городской уровень)	май

15.	Соревнования по спортивному ориентированию посвящённые дню туризма	Соревнования (городской уровень)	май
16.	«Созвездие талантов»	Праздник окончания учебного года (уровень Центра)	май
17.	Встречи с интересными людьми	Встречи (уровень объединения)	в течение года
18.	Поход выходного дня	Поход (уровень объединения)	в течение года
19.	Посещение городского катка	Спортивный досуг (уровень объединения)	октябрь, январь, март
20.	Выход в лес на лыжах	Спортивный досуг (уровень объединения)	в течение лыжного сезона
21.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	(уровень объединения)	в течение года
22.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	(уровень объединения)	в течение года