

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И НАУЧНО-  
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»  
(МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»  
(протокол от 21.08.2023 №1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»  
А.А. Субботин

Приказ от 21.08.2023 №138-осн

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
**«Пешеходный туризм»**

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый,  
продвинутой)


Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Автор-составитель: Киняева Татьяна Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена.  
Программа рекомендована к рассмотрению  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «Городской центр развития  
и научно-технического творчества детей и юношества»

Методист  /Люшина Е.А./

«18» августа 2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Детское объединение «Пешеходный туризм» работает на базе МБУДО «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества» с 1994 года. Обучающиеся детского объединения занимаются по дополнительной общеразвивающей программе (далее-программа) «Пешеходный туризм», созданной для удовлетворения потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, развития физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

**Направленность программы – туристско-краеведческая**

### **Нормативно-правовой аспект создания программы**

Программа создана и обновлена на основании действующих нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность педагогов учреждения дополнительного образования:

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.).
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. и доп.).
4. Федеральный закон от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изм. и доп.).
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и

взрослых» (начало действия с 01.09.2022).

11. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

14. Закон Тульской области от 30.09.2013 №1989-ЗТО «Об образовании» (с изм. и доп.).

15. Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 №268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

16. Устав МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ», другие нормативные правовые документы федерального, регионального и муниципального уровней в рамках дополнительного образования детей и взрослых с учетом изменений и дополнений действующего законодательства Российской Федерации, в т.ч.

- методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 №09-3242 и от 29.03.2016 №ВК-641/09 по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей;

- письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями "Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в

образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления"»);

- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 №АБ-1611/06 «О направлении Стандарта церемониала» (вместе со "Стандартом Церемонии поднятия (спуска) Государственного флага Российской Федерации», утв. Минпросвещения России 06.06.2022);

- Письмо министерства образования Тульской области от 27.03.2023 №16-10/2754 «Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона» (методические рекомендации).

### **Актуальность программы**

Актуальность программы «Пешеходный туризм» заключается в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, программа способствует физическому, психическому и нравственному оздоровлению обучающихся.

Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В её основе лежит физическая культура, спорт и туризм, так как именно двигательная активность является одним из условий гармоничного развития ребенка.

Программа ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней туристской подготовке.

В результате реализации программы будут обеспечены:

- повышение удовлетворенности молодого поколения и семей качеством жизни за счет возможностей самореализации, предоставляемых программой дополнительного образования;
- сокращение асоциальных проявлений среди несовершеннолетних, снижение масштабов распространения в подростковой среде курения,

алкоголизма, наркомании, игромании;

– рост физической подготовленности обучающихся и снижение заболеваемости детей и молодежи, формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– увеличение числа обучающихся, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивных школах и профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта;

– укрепление социальной стабильности общества за счет сформированных ценностей и компетенций, механизмов межпоколенческой и межкультурной коммуникации;

– формирование у молодого поколения гражданской позиции, патриотизма.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что умственная нагрузка современного обучающегося очень велика, что создает значительные нервно-психические нагрузки, к которым детский организм не адаптирован в должной степени. Единственное, что можно реально противопоставить такому сверх напряжению – адекватную физическую активность. Научными исследованиями установлено, что естественная потребность детей в активных движениях – 20-30 тыс. шагов в сутки (или 7-8 часов занятий физкультурой в неделю). Туристские объединения учреждений дополнительного образования способствуют удовлетворению двигательных потребностей обучающихся.

Занятия в детском объединении помогают становлению личности ребенка, его индивидуальности, волевых качеств. В школьные годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В ходе реализации программы обеспечивается духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся; осуществляется подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся.

При реализации программы используются принципы индивидуальности, доступности, системности, результативности, а также участие в соревнованиях различного уровня, в массовых спортивных мероприятиях.

Педагогическая целесообразность программы также обусловлена тем, что одной из самых главных задач нашего общества является патриотическое воспитание подрастающего поколения: привитие гордости за свой народ, глубокого чувства любви к Родине, готовность защищать её в трудную минуту. Программа предусматривает решение этой задачи через ознакомление во время походов и при подготовке к ним с историей нашей страны, родного края,

подчеркивает значение официальных символов России, области, города, воспитание уважительного отношения к ним. Обучающиеся выходят на торжественные церемонии различных международных мероприятий с флагом страны, на областных и республиканских мероприятиях с флагом города, исполняют гимн страны.

Во время походов облагораживают могилы погибших в годы Великой Отечественной войны, возлагают на них цветы.

В основе туристской деятельности лежат правила, нормы и традиции, осваивая которые обучающиеся учатся быть толерантными к находящимся рядом товарищам.

В объединении большое внимание уделяется воспитанию экологической культуры обучающихся. Во время походов происходит формирование культурно-экологического мировоззрения, которое напрямую связано с разумным взаимоотношением человека с природой. Это не только уборка мусора за собой на стоянках, но и приведение в порядок замусоренных мест стоянок, родников.

Пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям. Грамотно организованная предпоходная подготовка делает путешествие праздником для обучающихся.

Не обходится стороной и эстетическое направление в воспитании: в каждом походе предусматривается посещение музеев, памятных мест, знакомство с народным творчеством.

### **Уровень сложности**

Уровень сложности программы определяется возрастными особенностями обучающихся, различной степенью их подготовки и индивидуальных особенностей, направленностью интересов.

- **Стартовый уровень (1 год обучения)** программы предполагает использование и реализацию универсальных форм организации материала: обучение основным жизненно необходимым навыкам и основам культуры здоровья; истории туризма; воспитание спортивного трудолюбия; изучение основных приемов техники туризма, навыков работы с туристским снаряжением, навыков прохождения маршрутов; обеспечение быта спортивной команды. Сдача нормативов на присвоение 3-2 юношеского разряда.

- **Базовый уровень (2-3 годы обучения)** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают освоение специализированных знаний: работа с туристским снаряжением; преодоление различных препятствий с использованием специального снаряжения; участие в различных спортивных мероприятиях. Сдача нормативов на присвоение 2-1 юношеского разряда.

- **Продвинутый уровень (4 год обучения)** предполагает использование и

реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным разделам содержания программы: организация и проведение различных соревнований; основы судейской практики; основы медицинских знаний; основы ГО и ЧС; оказание помощи общеобразовательным школам в методической работе и спортивно-массовых мероприятиях. Сдача нормативов на присвоение 3-2 спортивного разряда.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности программы от существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на обучающихся, которые ранее не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности обусловлена тем, что, занимаясь определенными видами спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, что предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Туризм неотделим от ориентирования на местности. Невозможно идти в поход, не имея навыков работы с компасом и картой. Поэтому в данной программе большое внимание уделяется спортивному ориентированию.

При сочетании в программе тем по спортивному туризму, краеведению и спортивному ориентированию основной акцент делается на ориентирование в развитии его спортивного использования и влияния на основные воспитательные и образовательные процессы. Туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение - это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира. Соревнования по спортивному ориентированию преимущественно проводятся в природной среде. Через нее осуществляется связь с туризмом и краеведением. Таким образом, в программе, помимо спортивного туризма и краеведения, рассматриваются: основы спортивного ориентирования, основы безопасности нахождения в природной среде.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

**Новизна** программы состоит в создании и обеспечении необходимых условий для личностного развития подростка, формировании у него культуры здорового и безопасного образа жизни, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; их социализацию и адаптацию к жизни в обществе; а также формирование общей культуры обучающихся. В ходе обучения осуществляется подготовка спортсменов высокой квалификации и обучающиеся



получают основы судейской практики.

Практика и научные исследования показали, что пешеходный туризм не только позволяет развивать и совершенствовать физические качества человека (подвижность, ловкость, скорость реакции, координацию движений и т. д.), но и помогает формировать такие психологические свойства и качества, как устойчивость внимания, оперативность мышления, реакция на изменение окружающих условий, грамотное принятие решений. Занятия туризмом оказывают положительное влияние на становление психики, помогают формировать морально-волевые качества, расширяют интеллект и эрудицию.

Программа может быть реализована в дистанционном формате.

Программа предполагает наличие вариативной части. Вариативная часть разрабатывается педагогом дополнительного образования самостоятельно в случае введения в учреждении дистанционной формы обучения. Вариативная часть предоставляется возможность педагогу менять темы, разделы программы.

В рамках дистанционной формы обучения данная программа будет реализована с использованием платформ и сервисов для проведения онлайн и видео-конференций, мессенджеров, социальных сетей.

Дистанционная форма предполагает изучение не менее 55% объема программы в режиме онлайн с использованием выбранной платформы и мессенджеров. Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме мастер-классов, видео-экскурсий и т.п. по направлению деятельности, электронную почтовую рассылку (методические рекомендации, информационные материалы), работу в мессенджерах (консультационная работа), кейс-технологии, презентации и др.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-18 лет.

**Объем программы:** 864 часа

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов;

4 год обучения – 216 часов.

**Форма обучения** – очная

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная. Группы разновозрастные, в зависимости от уровня подготовки.

Количество обучающихся в группах: 1 года обучения - 12 человек, 2 – 4 годов обучения - не менее 10 человек (на основании Устава).

**Тип занятий** – комбинированный, теоритический, практический, контрольный.

**Режим занятий:**

для обучающихся 1 года обучения: 2 раза в неделю по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями;

для обучающихся 2, 3, 4 годов обучения: 2 раза в неделю по 3 академических часа продолжительностью по 45 минут с 10-минутными перерывами между занятиями.

**Цели и задачи программы**

**Цель** - создание благоприятных условий для гармоничного и перспективного личностного развития обучающихся, формирование мотивационной сферы укрепления и сохранения здоровья посредством включения в туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи:**

- привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать культуру общения и поведения в социуме,
- сформировать активную гражданскую позицию личности;
- повысить работоспособность и дисциплинированность обучающегося.
- научить анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;
- способствовать самостоятельному принятию решений в непредвиденных ситуациях;
- развить способности делать обобщающие выводы, исходя из накопленных знаний;
- укрепить здоровье обучающихся и способствовать их всестороннему развитию;
- оказывать помощь образовательным организациям в организации спортивно-массовых мероприятий.
- научить обучающихся основным жизненно необходимым навыкам;
- дать информацию по истории туризма;
- научить работать с туристским снаряжением;
- познакомить с особенностями судейства спортивных соревнований и научить организовывать и проводить соревнования, дать основы судейской практики;
- научить преодолевать различные препятствия с использованием специального снаряжения;
- подготовить спортсменов высокой квалификации.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

По завершении обучения обучающиеся будут обладать определённым спектром компетенций.

**Образовательными (предметными) результатами** освоения обучающимися содержания программы являются:

1. сформированность у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения программных работ по истории туризма, работы с туристским снаряжением, работы по организации и судейству спортивных соревнований, преодолению различных препятствий с использованием специального снаряжения;

2. умение качественно выполнять индивидуальные работы, исходя из интересов и возможностей ребенка: выполнение спортивных нормативов, соответствующие различные спортивные разряды, получают основы судейской практики.

**Воспитательными (личностными) результатами** освоения обучающимися содержания программы являются:

1. наличие активной гражданской позиции личности, убеждений в необходимости здорового образа жизни;

2. сформированность культуры общения и поведения в социуме;

3. развитие работоспособности и дисциплинированности.

**Развивающими (метапредметными) результатами** освоения обучающимися содержания программы являются:

1. сформированность умений самостоятельно принимать решения в непредвиденных ситуациях, анализировать результаты и делать выводы из своих ошибок;

2. сформированность способности делать обобщающие выводы исходя из накопленных знаний;

3. укрепление здоровья обучающихся.

В качестве проверки результатов данной программы выбраны достижения обучающихся, параметрами - результативность участия в соревнованиях и выполнение разрядов, критериями - разрядные требования по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития обучающихся.

## Учебный план первого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	<b>Краеведение</b>				
2.1	Наш край.	8	8	-	Викторина
2.2	Краеведческая работа в походе	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.3	Наблюдение за погодой	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого по разделу</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
3.	<b>Туризм</b>				
3.1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	2	2	-	Опрос
3.2	Практические навыки	10	-	10	Зачет
3.3	Как организовать туристское путешествие	4	2	2	Опрос
3.4	Преодоление препятствий	18	-	18	Зачет
3.5	Туристское снаряжение. Туристский быт	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3.6	Типы костров.	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.7	Туристские узлы	16	-	16	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>58</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	
4.	<b>Физическая подготовка</b>				
4.1	Общая физическая подготовка	46	-	46	Зачет
4.2	Лыжная подготовка	23	-	23	Зачет

	<b>Итого по разделу</b>	<b>69</b>	<b>-</b>	<b>69</b>	
5.	<b>Спортивное ориентирование</b>				
5.1	Топография	4	2	2	Опрос
5.2	Карта	4	2	2	Беседа
5.3	Компас	4	2	2	Беседа
5.4	Техника ориентирования	21	2	19	Зачет
5.5	Тактика ориентирования	20	2	18	Зачет
5.6	Стратегия ориентирование	16	2	14	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>69</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	
6.	<b>Медицинская подготовка</b>				
6.1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

### **Содержание программы первого года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

#### **Раздел 2. Краеведение.**

Тема 1. Наш край.

Теория: Географическое положение. Природные особенности. Рельеф. Климат. Реки и озера. Население.

Тема 2. Краеведческая работа в походе.

Теория: Памятники и музеи.

Тема 3. Наблюдение за погодой.

Практика: Расположение облаков. Наблюдение за поведением насекомых и птиц.

#### **Раздел 3. Туризм.**

Тема 1. Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Теория: Здоровье. Экология.

Тема 2. Практические навыки.

Практика: Постановка палатки. Разжигание костра.

Тема 3. Как организовать туристское путешествие.

Теория: Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки к путешествию. Знакомство с районом. Работа с литературой, картами.

Практика: Организация похода выходного дня.

Тема 4. Преодоление препятствий.

Практика: Преодоление спуска, подъема, реки, глубокого оврага.

Тема 5. Туристское снаряжение. Туристский быт.

Теория: Виды рюкзаков и палаток. Очаги, ведра, котлы, крючки. Ремонтный набор. Выбор места для бивака.

Практика: организация бивака на местности.

Тема 6. Типы костров.

Практика: Организация на местности кострища.

Тема 7. Туристские узлы.

Практика: завязывание туристских узлов.

#### **Раздел 4. Физическая подготовка.**

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом, преодоление спусков и подъемов.

#### **Раздел 5. Спортивное ориентирование.**

Тема 1. Топография.

Теория: условные знаки топографических карт.

Практика: использование топографических знаков на местности.

Тема 2. Карта.

Теория: масштаб карты, сечение рельефа.

Практика: Передвижение с картой по местности, определение своего местоположения на карте.

Тема 3. Компас.

Теория: устройство компаса. Виды компасов. Азимут.

Практика: Движение по азимуту с помощью компаса.

Тема 4. Техника ориентирования.

Теория: Система ориентирования на местности.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные

ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении.

Тема 5. Тактика ориентирования.

Теория: Использование соперника.

Практика: Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег.

Тема 6. Стратегия ориентирования.

Теория: Выбор пути движения.

Практика: Выбор пути движения на местности. Использование проекции промежуточных ориентиров.

## **Раздел 6. Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании 1-ого года обучения**

##### **обучающиеся будут знать:**

- основные термины, применяемые в предмете;
- основы туризма, спортивного ориентирования, основные приемы техники туризма, разновидности туристского снаряжения;
- основы техники безопасности;
- основы топографической подготовки, историю и географию Тульской области, основные памятники и музеи г. Тулы;
- основные правила участия в спортивных соревнованиях;

##### **обучающиеся научатся:**

- основам работы с туристским оборудованием и снаряжением;
- методике преодоления препятствий на местности;
- методике ориентирования в лесу;
- методике организации туристского лагеря;
- методике наложения повязки;

##### **у обучающихся будут сформированы:**

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также

ответственно относящегося к организации своей деятельности);

- потребность ведения здорового образа жизни;

**у обучающихся будут сформированы действия:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха, формулировать свои затруднения;

- включаться в диалог, слушать собеседника, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

**Соревновательная подготовка:**

- участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группе С;

- участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию или на маркированной дистанции или с сопровождающим.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

По итогам 1го года обучения обучающиеся должны выполнять нормативы 3-2 юношеских разрядов.

### Учебный план второго года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	<b>Краеведение</b>				
2.1	Туризм в России	3	3	-	Тест
2.2	Район путешествия	3	3	-	Беседа
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
3.	<b>Туризм</b>				
3.1	Преодоление препятствий	48	-	48	Педагогическое наблюдение



3.2	Туристские узлы	16	-	16	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	
4.	<b>Физическая подготовка</b>				
4.1	Общая физическая подготовка	45	-	45	Зачет
4.2	Лыжная подготовка	24	-	24	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	
5.	<b>Спортивное ориентирование</b>				
5.1	Местность.	4	2	2	Тест
5.2	Карта	4	2	2	Беседа
5.3	Компас	4	2	2	Беседа
5.4	Техника ориентирования	21	1	20	Зачет
5.5	Тактика ориентирования	20	2	18	Зачет
5.6	Стратегия ориентирование	16	2	14	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>69</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	
6.	<b>Медицинская подготовка</b>				
6.1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Беседа
6.2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.	Итоговое занятие	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Содержание программы второго года обучения

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Раздел 2. Краеведение.**

Тема 1. Туризм в России.

Теория: История развития туризма в России. Современная организация

туризма в стране. Понятие о плановом, самостоятельном, транспортном и спортивном туризме.

Тема 2. Район путешествия.

Теория: История района путешествия. География района путешествия. Памятные места района путешествия

### **Раздел 3. Туризм.**

Тема 1. Преодоление препятствий.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов. Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Туристские узлы.

Практика: завязывание туристских узлов.

### **Раздел 4. Физическая подготовка.**

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

### **Раздел 5. Спортивное ориентирование.**

Тема 1. Местность.

Теория: условные знаки топографических карт.

Практика: использование топографических знаков на местности.

Тема 2. Карта.

Теория: масштаб карты, сечение рельефа.

Практика: Передвижение с картой по местности, определение своего местоположения на карте.

Тема 3. Компас.

Теория: устройство компаса. Виды компасов. Азимут.

Практика: Движение по азимуту с помощью компаса.

Тема 4. Техника ориентирования.

Теория: Система ориентирования на местности.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении.

Тема 5. Тактика ориентирования.

Теория: Использование соперника.

Практика: Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег.

Тема 6. Стратегия ориентирования.

Теория: Выбор пути движения.

Практика: Выбор пути движения на местности. Использование проекции

промежуточных ориентиров.

### **Раздел 6. Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

### **Раздел 7. Итоговое занятие.**

#### **Планируемые результаты**

#### **По окончании 2-ого года обучения**

#### **обучающиеся будут знать:**

- историю развития туризма в России, современную организацию туризма в стране;

- понятие о плановом, самодеятельном, транспортном и спортивном туризме;

- основы спортивного туризма;

- основы медицинской подготовки;

#### **обучающиеся научатся:**

- преодолевать препятствия на местности,

- ориентироваться на местности, в лесу,

- основам оказания медицинской помощи, наложения повязок;

#### **у обучающихся будут сформированы:**

- основные приемы техники и тактики спортивного туризма и спортивного ориентирования;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации своей деятельности);

- потребность ведения здорового образа жизни,

#### **у обучающихся будут сформированы действия:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха, формулировать свои затруднения;

- включаться в диалог, слушать собеседника, в коллективное обсуждение,

проявлять инициативу и активность;

-работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

Соревновательная подготовка:

- участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группе В;

- участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию. Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

По итогам 2-го года обучения обучающиеся должны выполнять нормативы 1 юношеского разряда.

### Учебный план третьего года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	<b>Краеведение</b>				
2.1	Исторические места России.	6	-	6	Викторина
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
3.	<b>Туризм</b>				
3.1	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	32	11	21	Педагогическое наблюдение
3.2	Организация соревнований по туристскому многоборью	30	6	24	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>62</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	
4.	<b>Физическая подготовка</b>				
4.1	Общая физическая подготовка	46	-	46	Зачет

4.2	Лыжная подготовка	24	-	24	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	
5.	<b>Спортивное ориентирование</b>				
5.1	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	40	15	25	Педагогическое наблюдение
5.2	Организация соревнований по спортивному ориентированию	30	15	15	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	
6.	<b>Медицинская подготовка</b>				
6.1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.	Итоговое занятие	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

### Раздел 2. Краеведение.

Тема 1. Исторические места России.

Практика: Исторические места России

### Раздел 3. Туризм.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Изучение положения о соревнованиях, условий проведения соревнований.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов. Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Организация соревнований по туристскому многоборью.  
Теория: Изучение правил проведения соревнований. Изучение регламента.  
Практика: Организация соревнований по туристскому многоборью.

#### **Раздел 4. Физическая подготовка.**

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

#### **Раздел 5. Спортивное ориентирование.**

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: Техника ориентирования. Тактика ориентирования. Стратегия ориентирования.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении. Использование соперника. Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег. Выбор пути движения. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Тема 2. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Изучение правил проведения соревнований.

Практика: Организация соревнований по спортивному ориентированию.

#### **Раздел 6. Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие.**

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании 3-его года обучения**

**обучающиеся повысят** уровень теоретических знаний по туризму и спортивному ориентированию;

**обучающиеся будут знать:**

- исторические места России;

- основы медицинской подготовки;
- основы судейской практики;
- основы организации и проведения различных соревнований, правила (регламент) соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию; приобретут опыт проведения соревнований для новичков;

**обучающиеся научатся:**

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,
- наложить повязку, оказать помощь при травме;

**у обучающихся будут сформированы:**

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации своей деятельности);

- потребность ведения здорового образа жизни,

**у обучающихся будут сформированы действия:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха, формулировать свои затруднения;

- включаться в диалог, слушать собеседника, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

**Соревновательная подготовка**

- участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группам А и В;

- участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

По итогам 3-го года обучения обучающиеся должны выполнять нормативы 3-2 спортивных разрядов.

## Учебный план четвертого года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	<b>Краеведение</b>				
2.1	Памятные места России.	6	-	6	Викторина
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
3.	<b>Туризм</b>				
3.1	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	32	11	21	Педагогическое наблюдение
3.2	Организация соревнований по туристскому многоборью	30	6	24	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>62</b>	<b>17</b>	<b>45</b>	
4.	<b>Физическая подготовка</b>				
4.1	Общая физическая подготовка	46	-	46	Зачет
4.2	Лыжная подготовка	24	-	24	Зачет
	<b>Итого по разделу</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	
5.	<b>Спортивное ориентирование</b>				
5.1	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	40	15	25	Педагогическое наблюдение
5.2	Организация соревнований по спортивному ориентированию	30	15	15	Зачет



	<b>Итого по разделу</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	
6.	<b>Медицинская подготовка</b>				
6.1	Первая помощь при травмах	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.2	Транспортировка пострадавшего.	3	1	2	Контрольное занятие
	<b>Итого по разделу</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
7.	Итоговое занятие	1	-	1	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

## Содержание программы четвертого года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие.

### Раздел 2. Краеведение.

Тема 1. Памятные места России.

Практика: Памятные места России

### Раздел 3. Туризм.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Теория: Изучение положения о соревнованиях, условий проведения соревнований.

Практика: Движение в связках, использование обвязок и карабинов. Преодоление рек. Преодоление оврагов. Самонаведение переправ

Тема 2. Организация соревнований по туристскому многоборью.

Теория: Изучение правил проведения соревнований. Изучение регламента.

Практика: Организация соревнований по туристскому многоборью.

### Раздел 4. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: кроссовая подготовка, рваный бег, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Тема 2. Лыжная подготовка.

Практика: Передвижение на лыжах классическим и коньковым ходом.

### Раздел 5. Спортивное ориентирование.

Тема 1. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Теория: Техника ориентирования. Тактика ориентирования. Стратегия ориентирования.

Практика: Разбор маршрутов и дистанций. Опорный и промежуточные ориентиры. Контроль расстояний и направлений при движении. Использование соперника. Движение в парах. Движение по нитке. Встречный бег. Выбор пути движения. Использование проекции промежуточных ориентиров.

Тема 2. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Теория: Изучение правил проведения соревнований.

Практика: Организация соревнований по спортивному ориентированию.

## **Раздел 6. Медицинская подготовка.**

Тема 1. Первая помощь при травмах.

Теория: Виды спортивных травм.

Практика: Наложение повязок.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего.

Теория: Виды транспортировки.

Практика: Организация транспортировки пострадавшего в зависимости от травмы.

## **Раздел 7. Итоговое занятие.**

### **Планируемые результаты**

**По окончании 4-ого года обучения**

**обучающиеся будут знать:**

- памятные места России;
- картографическую подготовку;
- правила судейской практики;
- правила организации и проведения различных соревнований, правила (регламент) соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию; приобретут опыт проведения соревнований для новичков;
- правила подготовки дистанций по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- основы судейской подготовки и практики;

**обучающиеся научатся:**

- преодолевать препятствия на местности,
- ориентироваться в лесу,
- наложить повязку;

**обучающиеся будут иметь**

- картографическую подготовку;

- специальную туристскую подготовку;
- усовершенствованный уровень теоретических знаний по туризму и спортивному ориентированию, общей и специальной подготовки;

**у обучающихся будут сформированы:**

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации своей деятельности);
- потребность ведения здорового образа жизни,

**у обучающихся будут сформированы действия:**

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- самостоятельно принимать решения в непредвиденных ситуациях;
- включаться в диалог, слушать собеседника, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера, предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению.

**Соревновательная подготовка**

- участие в соревнованиях по туристскому многоборью в составе команды по группам А и В;
- участие в личных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Количество соревнований – в соответствии с календарем Федерации спортивного туризма и Федерации спортивного ориентирования.

По итогам 4-го года обучения обучающиеся должны выполнять нормативы 2 - 1 спортивных разрядов.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Образовательный процесс предполагает использование на занятиях различное материально-техническое обеспечение:

**- специализированные помещения:**

1. Класс, оснащенный необходимым оборудованием:

- столы, стулья для обучающихся,
- стол, стул для педагога,
- стеллажи для хранения инвентаря,
- шкафы для дидактических и методических материалов,
- доска.

2. Спортивный (гимнастический) зал.

**- спортивный и туристический инвентарь:**

1. Веревки диаметром 10 мм, длиной 10, 20, 30, 40, 50 метров;
2. Веревки диаметром 6 мм, 8 мм, длиной 10, 20, 30, 40, 50 метров;
3. Обвязки грудные;
4. Обвязки нижние;
5. Палатки;
6. Спальные мешки;
7. Туристские коврики;
8. Тенты;
9. Костровое оборудование;
10. Котелки;
11. Жумары;
12. Карабины;
13. Восьмерки;
14. Стенды;

**- технические средства обучения:**

1. Ноутбук с выходом в Интернет;
2. Мультимедийная доска;
3. Видеопроектор;
4. Экран;
5. Медиа-коллекция DVD-дисков (спортивные соревнования, международные и всероссийские фестивали, дидактические материалы, методические пособия).

**- материалы, необходимые для занятий:**

1. Компасы, спортивные карты;
2. Канцелярские принадлежности: тетради, ручки, цветные карандаши, фломастеры;

**- требования к специальной одежде и обуви обучающихся:**

1. Спортивная одежда и обувь, соответствующие погоде (во время практических занятий),
2. Головной убор

**Кадровое обеспечение:**

Программу реализует Киняева Татьяна Викторовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, награды федерального уровня: Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации, Почетный работник общего образования Российской Федерации, Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации, Спортивный судья Всероссийской категории.

**Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации:** педагогическое наблюдение, беседа/собеседование, опрос, тестирование, контроль качества выполнения задания, игры (деловые, дидактические, интеллектуальные или др.), самоконтроль и взаимоконтроль обучающихся, групповая оценка творческих работ, соревнования, конкурсы.

Входной контроль (стартовая диагностика, сентябрь) осуществляется в начале освоения программы в форме собеседования. Стартовый контроль сформированности учебно-практических компетенций производится педагогом в течение сентября. При этом используются методы наблюдения, метод зачётных тренировочных дистанций и результаты официальных соревнований.

Текущий контроль включает следующие формы: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, тесты, соревнование самостоятельная работа в лесу.

Промежуточная аттестация (промежуточная диагностика, по итогам первого полугодия) проводится в январе в форме зачета, теста, анкетирования, соревнования, контрольного занятия, самостоятельной работы.

Итоговая аттестация (итоговая диагностика, по итогам изучения программы) проводится по окончании обучения по программе в форме соревнований.

Результаты контроля фиксируются, что позволяет отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов обучающихся. На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков

Используются следующие методы и фиксации образовательных результатов: диагностические карты по выявлению результативности образовательной деятельности, анкеты для родителей и обучающихся, видеозапись соревнований, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал

анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв обучающихся и родителей, педагогический анализ результатов анкетирования, взаимозачётов, выполнения обучающимися заданий, участия в мероприятиях (спортивных соревнованиях, слётах, фестивалях и др.), активности обучающихся на занятиях.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- свобода восприятия теоретической информации;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- разнообразие освоенных технологий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной инициативе и др.

Контроль за ходом усвоения программы производится 2 раза в год (декабрь, май) на основании результативности участия в соревнованиях различного ранга, мониторинга развития физических качеств и роста многофункциональных показателей, сдачи норм ГТО. Обучение по программе предполагает выполнение разрядов:

1. После 1 года обучения - 3-й юношеский разряд по спортивному ориентированию
2. После 2 года обучения - 2 - 1-й юношеский разряд по спортивному ориентированию
3. После 3 года обучения - 2 - 3 спортивный разряд по спортивному ориентированию
4. После 4 года обучения 2 - 1 спортивный разряд по спортивному ориентированию

Результаты диагностики анализируются, на основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

**Мониторинг развития отдельных физических качеств  
и роста многофункциональных показателей**

**Таблица №1. Некоторые благоприятные возрастные зоны развития отдельных физических качеств и роста многофункциональных показателей.**

Физические качества и морфофункцион. показат.	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
выносливость												
аэробные возможности	*	*	*	*					*	*		
совершенствование гликолитического механизма					*	*	*			*	*	
Совершен. креатин-фосфатного механизма										*	*	*
скоростная выносливость									*	*	*	
гибкость	*	*	*	*	*	*						
координационные способности			*	*	*							
скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*	*			
сила							*	*		*	*	
рост						*	*	*	*			
вес						*	*	*	*			

**Оценочные материалы**

Уровень сформированности знаний, умений, навыков у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов, разработанных с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей, на основании содержания программы в соответствии с прогнозируемыми результатами.

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся. (Приложение 2. Диагностические карты выявления результативности образовательной деятельности по программе).

Чтобы выявить, насколько успешно программа усваивается обучающимися, в течение года педагогом ведётся контроль за усвоением материала. Успешность освоения программы определяется при помощи следующих форм контроля:

- участие обучающихся в различных фестивалях и творческих конкурсах,
- беседы с обучающимися и родителями,

- тесты (Приложение 3. Тестовые задания по итогам усвоения учебных тем);
- викторины (Приложение 4. Викторины для проведения текущего контроля).

### **Методическое обеспечение программы**

При составлении программы были проанализированы и взяты за основу следующие **принципы**:

- принцип развития мотивации к творческой деятельности – использование педагогом специальных заданий и наглядных средств обучения;
- принцип связи теории с практикой – закрепление теоретических знаний практической работой или упражнениями;
- принцип ориентации на зону ближайшего развития обучающегося, обуславливающий сотрудничество обучающегося и педагога;
- принцип комплексного подхода к воспитанию – нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание обучающихся;
- принцип учета возрастных характеристик и закономерностей развития детей;
- принцип успешности – ситуация успеха должна сопутствовать деятельности обучающегося;
- принцип результативности - получение определенного результата в процессе соревнований.

Подготовка обучающихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов подготовки обучающихся;
- возрастание уровня сложности знаний, умений и навыков по специальной подготовке;
- непрерывное совершенствование техники и тактики пешеходного туризма;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста физических нагрузок;
- планирование нагрузок на всех этапах подготовки.

Педагог в своей деятельности применяет следующие **технологии**:

- **технология дифференцированного обучения** способствует созданию оптимальных условий для выявления задатков обучающихся, развития их интересов и способностей;
- **технология игровой деятельности**. Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит



развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации;

– **информационно-коммуникативная технология** позволяет обучающимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также этот метод полезен при просмотре выступлений на соревнованиях, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своих ошибок и собственного результата. При этом особая роль отводится Интернет-технологиям;

– **коллективная система обучения** подразумевает совместную деятельность обучающихся и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела;

– **обучение в сотрудничестве** (командная, групповая работа). Организация совместных действий, коммуникация, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекция;

– **проблемное обучение** способствует активному усвоению знаний, развитию познавательной активности, творческой самостоятельности обучающихся путем последовательного и целенаправленного выдвижения познавательных задач, цель – развитие познавательной активности, творческой самостоятельности на занятиях при разработке творческих проектов, учебно-исследовательских работ;

– **разноуровневое обучение** (организация учебно-воспитательного процесса, при которой каждый обучающийся имеет возможность овладеть материалом на разном уровне, не ниже базового, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей личности);

– **технология саморазвития** – построение развивающей культурной среды с активным участием в этом процессе самих обучающихся. Цель – формирование умения высказывать свое мнение, принимать или отвергать чужое, осуществлять конструктивную критику, искать позиции, объединяющие различные точки зрения; участники объединения активно участвуют в социально значимых проектах;

– **здоровьесберегающие технологии** помогает создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся, воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни.

### **Используемые методы организации дополнительного образования:**

**практические** (упражнения, самостоятельные задания, практические работы);

**наглядные** (наглядные пособия, технические средства обучения);

**демонстрационные** (экскурсии; посещение культурологических

учреждений);

**репродуктивные** (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти), используются при повторении, закреплении;

**объяснительно-иллюстративные** (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале), доступность;

**проблемные** (проблемная ситуация, научный поиск);

**частично-поисковые** (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).

Учебный материал по технике и тактике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, по физической и психологической подготовке составлен с учетом подготовленности обучающихся. В возрасте 7-10 лет обучающиеся хорошо воспринимают игровые упражнения и потому целесообразно больше внимания уделять развитию внимания, памяти, объемному воображению, усидчивости, исполнительности, безопасности. В более старшем возрасте больше внимания уделяется отработке техники, тактики, специальной подготовке по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, развитию ответственности за младших членов команды, выносливости к физическим нагрузкам. Занятия по общей и специальной физической подготовке следует проводить на воздухе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций. Для занимающихся младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких бесед. Занимающимся в этих группах обучающимся рекомендуется дополнительная литература.

Инструкторские и судейские навыки вырабатываются на практических и специальных занятиях в соответствии с конкретными задачами подготовки обучающихся в каждой учебной группе.

При проведении практических занятий используются разнообразные упражнения по технической, тактической и физической подготовке, широко применяя игровые формы (особенно на занятиях с обучающимися младшей группы). Некоторые занятия целиком посвящены общей и специальной физической подготовке (бег, лыжи, плавание, спортивные игры).

Педагог ставит перед обучающимися посильные задачи, соответствующие уровню их физического развития и технической подготовленности. Лучшим методом обучения является индивидуальный подход к каждому обучающемуся с привлечением обучающихся 2, 3 и 4 года обучения. Педагог внимательно следит за состоянием и подготовленностью мест занятий, за наличием доброкачественного оборудования и снаряжения. При выполнении специальных упражнений должна быть обеспечена страховка и помощь.

## **Алгоритм учебного занятия:**

### ***I. Подготовительная часть***

Задача этого этапа – сообщение целей и задач занятия, подготовка обучающихся к занятию. Разминка.

### ***II. Основная часть***

Формирование произвольной регуляции поведения, непосредственное познавательное развитие. Объяснение задания.

### ***III. Закрепляющая часть***

Выполнение упражнений, позволяющих ребёнку самостоятельно закрепить на практике приобретённые умения.

### ***IV. Итоговая часть***

На данном этапе подводятся итоги, анализируются ошибки, используются разные формы психологической поддержки каждого ребёнка, стимулирование на посещение других занятий.

## **Воспитательная деятельность в рамках реализации программы**

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации программы.

Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательная работа проводится в рамках реализации Программы воспитания МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ» на 2022-2026 годы, с учетом Плана воспитательных мероприятий МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ» для школьников города Тулы и обучающихся Городского центра развития на учебный год, согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения «Пешеходный туризм» на учебный год.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, гражданской идентичности, формирования гражданских качеств социально ответственной личности, профилактики асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе.

Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно календарному плану воспитательной работы рабочей программы воспитания объединения, составляемому ежегодно. Участие в районных, городских и всероссийских выставках, конкурсах, встречи и общение с яркими людьми, возможность

показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

В настоящее время приоритетными задачами в области воспитания и развития ребёнка становятся:

- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение, самореализацию,
- расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей,
- развитие инновационного потенциала,
- организация полезного досуга.

Для обучающихся организуются различные воспитывающие мероприятия и экскурсии с целью формирования культурного багажа, воспитания чувства ответственности и причастности к Миру, Culture, Человеку, Труд, Отечеству, Искусству; уважения и любви к малой родине, её истории и культуре, к сокровищам национальной и мировой культуры.

Программа предусматривает развитие гражданственности и патриотизма через привлечение обучающихся к участию в районных, городских, областных, республиканских и международных мероприятиях в составе сборных команд учреждения, района, города, области, страны.

Программа направлена на:

- 1) формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся через походы, экскурсии, оздоровительные занятия;
- 2) формирование представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей через участие в беседах, вечерах, встречах с выпускниками объединения, проведение совместных чаепитий, встреч со знаменитыми людьми спорта и туризма, групповые экскурсии, походы в музеи и театры;
- 3) формирование трудолюбия, выносливости, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности через выполнение больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- 4) формирование экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью через участие в соревнованиях, проведение спортивных мероприятий, совместные выезды на природу, походы;
- 5) формирование организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, навыков

самоорганизации, проектирования собственной деятельности через судейство соревнований, психологическую подготовку.

### **В воспитательную работу включено:**

- участие обучающихся в туристских слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию;
- посещение обучающимися Музея спорта в г. Туле;
- посещение достопримечательных мест в местах проведения походов, турслетов, соревнований;
- проведение индивидуальных бесед с обучающимися;
- проведение родительских собраний и индивидуальных бесед с ними;
- освещение итогов выступлений обучающихся объединения в печати, на радио, сайте Городского центра развития, в Интернете;
- проведение соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию с целью пропаганды здорового образа жизни, туризма и спортивного ориентирования и привлечения обучающихся к занятиям.

### **Организационно-методические указания**

При проведении практических занятий уделяется особое внимание качеству страховочных и основных веревок, рабочему состоянию всех используемых приспособлений (жумары, восьмерки, карабины, капельки и т. д.), наличию у всех обучающихся длинной формы одежды, брезентовых рукавиц, удобной обуви и одежды, соответствующих погоде. Осуществляется постоянный контроль за организацией командной страховки и самостраховки каждого обучающегося, за креплением перильных веревок к опорам, за правильностью организации страховки.

При отработке на местности тем программы, связанных с ориентированием, организуется предварительное проведение теоретических занятий по правильному поведению в лесу, по выходу из леса по аварийному азимуту, по определению своего местоположения. При первых выходах обучающихся в лес осуществляется обязательное сопровождение каждого участника.

### **Методические материалы**

1. Учебно-методический компонент для педагога и обучающихся включает в себя:

- *дидактический материал:*
- сборники заданий, упражнений, тестов;
- учебные видеофильмы;
- мультимедийные материалы;
- видео-каталог, аудио-каталог;

- конспекты занятий;
  - план-конспект занятий (открытого, контрольного, итогового и т.д.);
  - информационный и справочный материалы;
  - научная, специальная и методическая литература;
  - памятки, инструкции, советы;
    - . спортивные карты для теоретической работы в помещении;
    - . спортивные карты парков и лесной зоны городской черты для практических занятий на местности;
      - . теоретические упражнения на основе спортивных карт («пазлы», «окна», «перевертыши» и др.)
        - *методические материалы* (рекомендации, разработки, диагностические методики);
        - *учебные пособия*.
2. Воспитательный компонент включает в себя:
- сценарии праздников;
  - информационные материалы о детском объединении (буклеты, статьи);
  - фото- и видеоматериалы детского объединения;
  - страничка детского объединения в социальной сети «ВКонтакте»;
  - материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты), памятки.
3. Компонент результативности включает в себя:
- таблицы оценки результативности образовательной деятельности;
  - анкеты для обучающихся и родителей;
  - тесты и анализ результатов тестирования;
  - индивидуальные образовательные маршруты (портфолио обучающегося и т.д.);
  - дипломы и грамоты обучающихся;
  - программы выступлений и приглашения;
  - отзывы и публикации и т. п.

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Иванов Е. И. Дистанция длиною в жизнь. М., ФСО России, 2013
2. Кудинов В. С. Уроки ориентирования в школе. Волгоград, "Издательский дом Кнауб", 2017
3. Подготовка судей по спортивному туризму. М., ФЦДЮТиК, 2008

4. Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М. Энциклопедия спортивного ориентирования. Как провести соревнования. Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008

5. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник под ред. Алешина В.М. Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009

6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2005

7. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011

8. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М., 2008

9. Справочник практического врача под ред. Воробьева. М. Баян. 1993

#### **Для обучающихся и родителей:**

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ФЦДЮТиК, 2008

2. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л., Лосев А.С. Ориентирование в России и СССР. М., ЦДЮиК, 2004

3. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни. М. ФЦДЮТиК, 2007

#### **Электронные образовательные ресурсы**

<http://dopedu.ru/> Портал «Дополнительное образование»

<http://tehnology-ydod.narod.ru/> Педагогические технологии дополнительного образования детей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://fcprc.ru/> Центр защиты прав и интересов детей (Министерство просвещения РФ ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»)

**Календарный учебный график.  
1 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля*
1.	сентябрь	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
<b>Раздел 1. Краеведение</b>						
2.	сентябрь	беседа	8	Наш край.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	викторина
3.	сентябрь	беседа	2	Краеведческая работа в походе	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
4.	сентябрь	беседа	2	Наблюдение за погодой	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
<b>Раздел 2. Туризм</b>						
5.	сентябрь	беседа	2	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	опрос
6.	октябрь	практическое занятие	10	Практические навыки	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
7.	октябрь	беседа	4	Как организовать туристское путешествие	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	опрос
8.	ноябрь	практическое занятие	18	Преодоление препятствий	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции,	зачет



					д. 2/ ЦПКиО/Щегловск ая Засака	
9.	декабрь	беседа	4	Туристское снаряжение. Туристский быт	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
10.	декабрь	беседа	4	Типы костров.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
11.	декабрь январь	практичес кое занятие	16	Туристские узлы	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	зачет
Раздел 3. Физическая подготовка						
12.	сентябрь октябрь ноябрь март апрель май	практичес кое занятие	46	Общая физическая подготовка	ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
13.	ноябрь декабрь январь февраль март	практичес кое занятие	23	Лыжная подготовка	ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
Раздел 4. Спортивное ориентирование						
14.	январь	беседа	4	Топография	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	опрос
15.	январь	беседа	4	Карта	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
16.	январь	беседа	4	Компас	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
17.	февраль март	практичес кое занятие	21	Техника ориентировани я	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
18.	март	практичес	20	Тактика	МБУ ДО	зачет

	апрель	кое занятие		ориентировани я	«ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловск ая Засака	
19.	апрель май	практичес кое занятие	16	Стратегия ориентировани е	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
<b>Раздел 5. Медицинская подготовка</b>						
20.	май	беседа	3	Первая помощь при травмах	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
21.	май	практичес кое занятие	3	Транспортиров ка пострадавшего.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	контрольно е занятие
22.	май	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	
	ИТОГО:		216			

**Календарный учебный график.  
2 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля*
1.	сентябрь	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
<b>Раздел 1. Краеведение</b>						
2.	сентябрь	беседа	3	Туризм в России.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	тест
3.	сентябрь	беседа	3	Район путешествия	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции,	беседа

					д. 2	
Раздел 2. Туризм						
4.	сентябрь октябрь ноябрь	практическое занятие	48	Преодоление препятствий	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловская Засака	наблюдение
5.	декабрь январь	практическое занятие	16	Туристские узлы	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	зачет
Раздел 3. Физическая подготовка						
6.	сентябрь октябрь ноябрь март апрель май	практическое занятие	45	Общая физическая подготовка	ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
7.	ноябрь декабрь январь февраль март	практическое занятие	24	Лыжная подготовка	ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
Раздел 4. Спортивное ориентирование						
8.	январь	беседа	4	Местность	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	тест
9.	январь	беседа	4	Карта	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
10.	январь	беседа	4	Компас	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
11.	февраль март	практическое занятие	21	Техника ориентирования	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
12.	март апрель	практическое занятие	20	Тактика ориентирования	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/	зачет

					ЦПКиО/Щегловская Засака	
13.	апрель май	практическое занятие	16	Стратегия ориентирование	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
<b>Раздел 5. Медицинская подготовка</b>						
14.	май	беседа	3	Первая помощь при травмах	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
15.	май	практическое занятие	3	Транспортировка пострадавшего.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	контрольное занятие
16.	май	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	
		<b>ИТОГО:</b>	216			

**Календарный учебный график.  
3 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля*
1.	сентябрь	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
<b>Раздел 1. Краеведение</b>						
2.	сентябрь	беседа	6	Исторические места России.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	викторина
<b>Раздел 2. Туризм</b>						
3.	сентябрь октябрь	беседа	32	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение

4.	ноябрь декабрь	практическое занятие	30	Организация соревнований по туристскому многоборью	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
Раздел 3. Физическая подготовка						
5.	сентябрь октябрь ноябрь март апрель май	практическое занятие	46	Общая физическая подготовка	ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
6.	ноябрь декабрь январь февраль март	практическое занятие	24	Лыжная подготовка	ЦПКиО/Щегловск ая Засака	зачет
Раздел 4. Спортивное ориентирование						
7.	январь февраль март	беседа	40	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентировани ю	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
8.	март апрель май	Практическое занятие	30	Организация соревнований по спортив ному ориенти рованию	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	зачет
Раздел 5. Медицинская подготовка						
9.	май	беседа	3	Первая помощь при травмах	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
10.	май	практическое занятие	3	Транспортиров ка пострадавшего.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	контрольно е занятие
11.	май	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	
	ИТОГО:		216			

**Календарный учебный график.  
4 год обучения**

№ п/п	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля*
1.	сентябрь	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	беседа
Раздел 1. Краеведение						
2.	сентябрь	беседа	6	Памятные места России.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	викторина
Раздел 2. Туризм						
3.	сентябрь октябрь ноябрь	беседа	32	Подготовка к участию в соревнованиях по туристскому многоборью	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
4.	декабрь январь	практическое занятие	30	Организация соревнований по туристскому многоборью	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2/ ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
Раздел 3. Физическая подготовка						
5.	сентябрь октябрь ноябрь март апрель май	практическое занятие	46	Общая физическая подготовка	ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
6.	ноябрь декабрь январь февраль март	практическое занятие	24	Лыжная подготовка	ЦПКиО/Щегловская Засака	зачет
Раздел 4. Спортивное ориентирование						
7.	январь февраль март	беседа	40	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение

				рованию		
8.	апрель май	беседа	30	Организация соревнований по спортивному ориентированию	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	зачет
Раздел 5. Медицинская подготовка						
9.	май	беседа	3	Первая помощь при травмах	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	наблюдение
10.	май	практическое занятие	3	Транспортировка пострадавшего.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	контрольное занятие
11.	май	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие.	МБУ ДО «ГЦРиНТТДиЮ», ул. Революции, д. 2	
		ИТОГО:	216			





**Мониторинг результатов обучения ребёнка  
по дополнительной общеразвивающей программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка обучающегося</b>				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой	1-3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$	4-7	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленности правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	1-3	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию бытовой	4-7	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	8-10	
<b>2. Практическая подготовка обучающегося</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков	1-3	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$	4-7	
		Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период	8-10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень умений – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием	1-3	Контрольное задание
		Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога	4-7	
		Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений	8-10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1-3	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в	4-7	

		основном выполняет задания на основе образца		
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества	8-10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки обучающегося</b>				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать источники информации (литература, интернет-ресурсы и др.)	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-3	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с источникам информации с помощью педагога или родителей	4-7	
		Максимальный уровень – работает с источникам информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей	8-10	
3.1.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)		Минимальный уровень умений – обучающийся испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1-3	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей	4-7	
		Максимальный уровень – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей	8-10	
3.2. Учебно - коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	

	доказательств.			
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень умений. По аналогии с п.3.1.1	1-3	Наблюдение
		Средний уровень. По аналогии с п.3.1.1	4-7	
		Максимальный уровень. По аналогии с п.3.1.1	8-10	

*Таблица 2.*

**Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1-3	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	4-7	
		На всё занятие	8-10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1-3	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	4-7	
		Всегда – самим ребёнком	8-10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1-3	Наблюдение
		Периодически	4-7	

		контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам	8-10	
<b>2. Ориентационные качества</b>				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1-3	Анкетирование
		Заниженная	4-7	
		Нормально развитая	8-10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1-3	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	4-7	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	8-10	
<b>3. Поведенческие качества</b>				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	1-3	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4-7	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	1-3	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	4-7	
		Инициативен в общих делах	8-10	

Тестовые задания по итогам усвоения учебных тем  
**ТЕСТ № 1** (необходимо крестиком отметить правильный ответ)

**Вопрос - 1: Прибор, который помогает определить стороны света?**

1А - Спидометр	1Б - Компас	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

**Вопрос - 2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?**

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

**Вопрос - 3: Палатка нужна для...?!**

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

**Вопрос - 4: Два ремня висят на мне, А в поход пойдешь со мной –  
 Есть карманы на спине. Я повисну за спиной.**

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

**Вопрос - 5: Он в походе очень нужен, Можно в нем уху сварить,  
 Он с кострами очень дружен. Чай и кофе вскипятить.**

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок	5Д - Газовый баллон	5Е - Навигатор

**Вопрос - 6: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями  
 правильные ответы)**

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

**Вопрос - 7: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями  
 правильные ответы)**

Весло		Поможет поймать рыбу
Фотоаппарат		Помогут не промочить ноги
Дождевик		Поможет передвигаться в лодке
Удочка		Поможет сделать красивые фото природы
Сапоги		Поможет не промокнуть под дождем

**Вопрос - 8: Вставь пропущенные слова в стихотворение: СЛОВА: МАРШРУТ;  
РЮКЗАК; ОБЕДОМ; ГОРЫ;  
КИЛОМЕТРОВ; ПОХОД**

<p>Если спросите у туристов, Кто такие, куда идут, То они вам довольно быстро Очень точный скажут _____. Если трудно идти вам с ношей, То любой турист тут как тут, Ваш _____ возьмёт и поможет, Предоставит для вас приют. И накормят _____ вкусным, И о жизни поговорят. Никогда не увидите грустными Вы идущих в _____ ребят.</p>	<p>У них образ жизни здоровый, В рюкзаках всё, что надо, есть. Позовут вас с собою снова, Знайте, - это большая честь! Пройдут в день _____ тридцать, В них унынья и капли нет. Хоть вспотели, в грязи их лица, Но в глазах их весёлый свет! Вот такие туристские были. Отправляйтесь, друзья, в _____ Как же здорово там, где были! Как интересно всё то, что ждёт!</p>
--	--

**Вопрос - 9: Сколько дней проходит субботний поход выходного дня**

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

**Вопрос - 10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?**

10А - На газовой плите	10Б - На печи	10В - На примусе
10Г - На костре	10Д - В микроволновке	

**ТЕСТ № 2 (необходимо крестиком отметить правильный ответ)**

**Вопрос - 1: С какой стороны деревьев чаще растут грибы?**

1А - С Южной	1Б - С той, где растет больше мха	1В - С той, где живет белка
1Г - С Западной	1Д - С той, где проходит тропинка	1Е - С Северной

**Вопрос - 2: Как виды костров бывают? Отметь верные!**

2А - «Шалаш»	2Б - «Нодья»	2В - «Лесной»
2Г - «Звездный»	2Д - «Изба»	2Е - «Индийский»
2Ж - «Таежный»		

**Вопрос - 3: Какие узлы бывают? Отметь верные!**

3А - Булинь	3Б - Линейный	3В - Встречный
3Г - Восьмерка	3Д - Грейпвайн	3Е - Брамштоковый
3Ж - Семерка		

Текущий контроль по разделам и темам 2-3 года обучения

**ВИКТОРИНА 1 «ОБЩИЕ ЗНАНИЯ»**

1. Какая из нот не нужна для компота?
2. Фамилия какого композитора похожа на выстрел охотника?
3. Можно ли принести воду в решете?
4. Какое колесо не вертится в автомобиле во время движения?
5. Кто говорит на всех языках?
6. Хищная ночная птица?
7. Оборка на платье?
8. Самое большое государство в Южной Америке?
9. Какое русское слово состоит из трех слогов, а указывает на 33 буквы?
10. Сорт лапши?
11. Птица, первой прилетающая к нам весной?
12. Какой город летает?
13. Чувство меры, умение вести себя в обществе?
14. Из какого полотна не сошьешь рубашку?
15. Какое крыло никогда не летает?
16. Плод тропической пальмы?
17. Корзина из бересты?
18. Спрятанные сокровища?
19. Гладкая блестящая поверхность, дающая отражение?
20. Участок земли под овощами?
21. Женское платье без рукавов?
22. Древнерусский князь, легендой о котором воспользовался А. С. Пушкин в одном из своих произведений?
23. Какую часть слова можно найти в земле?
24. Вода в газообразном состоянии?
25. Шуба из шкуры как мехом наружу, так и внутрь?
26. Садоволуковичное растение с узкими листьями и крупными белыми и желтыми цветами?
27. Одновременный ход королем и ладьей в шахматах?
28. Узорчатая полоса, вид вышивки на ткани?
29. Равносторонний прямоугольник?
30. Квашенное топленое молоко?
31. Наружный слой плодов цитрусовых растений?
32. Герой русских народных кукольных представлений?
33. Безворсовый ковер?
34. Пакет из бумаги?

35. Перерыв между актами спектакля, отделениями концерта?
36. Самая крупная хищная птица?
37. Журнал, основанный А. С. Пушкиным?
38. Минерал ярко-зеленого цвета, используемый для поделок?
39. Одноклеточные грибки, используемые в хлебопечении?
40. Химический элемент, из-за цвета своих паров получивший название от греческого слова «фиолетовый»?

## **ВИКТОРИНА 2 «КТО ЕСТЬ КТО**

1. Мойдодыр
2. Дядя Федор
3. Тянитолкай
4. Крококот
5. Куинбус Флестрин
6. Рикки-Тики-Тави
7. Ма-Тари-Кари
8. Господин Нильсон
9. Гассан Абдуррахман ибн Хоттаб
10. Каа
11. Людвиг Четырнадцатый
12. Матрена Ивановна
13. Страшила
14. Тилли-Вилли
15. Ослиная Шкура
16. Матроскин
17. Гена
18. Матеуш
19. Нетак
20. Ззззззз
21. Барбуха
22. Ферда
23. Заплаткин
24. Тик-Так
25. Песочные Часы
26. Развигор
27. Фантик

## **ВИКТОРИНА 3 «История Олимпийских игр»**

1. Родина Олимпийских игр
2. Год основания Олимпийских игр



3. Кто имел право участвовать в первых Олимпийских играх?
4. В каком виде спорта соревновались первые участники Олимпийских игр?
5. Имя победителя первых Олимпийских игр
6. Происхождение слова "стадион"
7. Что такое панкратион?
8. Что такое Олимпиада в Древней Греции?
9. Что такое пентатлон?
10. Кто такие олимпионики?
11. Чем награждались олимпионики?
12. Чем прославился Леонидас с о. Родос?
13. Дата и место проведения первых Олимпийских игр современности
14. Год и место проведения Олимпийских игр с первым участием спортсменов России
15. Год и место проведения Олимпийских игр с первым участием спортсменов СССР
16. Год и место проведения первых зимних Олимпийских игр
17. Какие по счету Олимпийские игры и в какие сроки проводились в Москве?
18. Какие города СССР и для каких видов спорта были задействованы во время Московских Олимпийских игр?
19. Что говорили древние эллины о некультурном человеке?
20. Текст клятвы участников Олимпийских игр

#### **ВИКТОРИНА 4 "Туризм и спортивное ориентирование":**

1. Что такое спортивное ориентирование?
2. Что такое пересеченная местность?
3. Что такое азимут?
4. Что такое опорный ориентир?
5. Что такое промежуточные ориентиры?
6. Что такое проекция промежуточного ориентира?
7. Назовите виды ориентиров.
8. Что такое туризм?
9. Что такое альпеншток?
10. Какие виды костров вы знаете?
11. Назначение каждого вида костра.
12. Что такое палатка?
13. С каким оснащением бывают современные палатки?
14. Виды палаток по назначению
15. Типы конструкций палаток
16. Классификация туристских узлов по назначению

17. Какие узлы к какому виду относятся?
18. Что такое поход?
19. Виды маршрутов походов
20. Сколько категорий сложности существует в спортивных походах?
21. Какие бывают формы проведения походов?
22. Как разделяются походы по территориальному признаку?
23. Как разделяются походы по сложности?
24. Как разделяются походы по продолжительности?
25. Как разделяются походы по виду трассы?

### ВИКТОРИНА 5. "Великая Отечественная война. Оборона Тулы"

1. Назовите дату начала Великой Отечественной войны
2. Как называлась наступательная операция на Москву?
3. Назовите дату создания городского комитета обороны г. Тулы
4. Назовите официальную дату начала обороны Тулы
5. Назовите дату окончания Тульской оборонительной операции
6. Какие немецкие части подступили к городу в октябре 1941 г.?
7. Какие формирования обороняли Тулу?
8. Как назывался бронепоезд, созданный и построенный Тульскими железнодорожниками?
9. Как в конструкции этого бронепоезда был решен вопрос отсутствия брони?
10. В составе какого воинского формирования воевал Тульский бронепоезд?
11. Кто был командиром Тульского бронепоезда?
12. Что размещалось в помещении ГЦРиНТТДиЮ (нашего Дворца) в годы Великой Отечественной войны?
13. В каком месте Тульской области находилась база, где проходили подготовку перед заброской в тыл врага партизанские группы и отряды?
14. Названия партизанских отрядов, проходивших подготовку на этой базе?
15. В каких местах Тулы находятся монументы - танки?
16. К каким типам танков они относятся?
17. В какое место Тульской области прибыли 30 октября 1941 г. танки 32-й танковой бригады И. И. Ющука?
18. В каком месте Тулы находились эти танки?
19. Кто из Туляков, когда и где повторил подвиг Н. Гастелло?
20. В каком месте Тулы в ноябре 1943 - мае 1944 гг базировались французские летчики?
21. Как называлось это воинское формирование?
22. Назовите фамилию командующего 50-й армии, части которой обороняли г. Тулу.
23. Назовите фамилию потомственного тульского оружейника, конструктора

стрелкового оружия, генерал-майора, доктора технических наук. В годы Великой Отечественной войны Советская Армия получила созданные им противотанковое ружье (ПТРД) и ручной пулемет (РПД).

24. Назовите фамилию подполковника, командира авиационного полка, первого из летчиков-североморцев добывшего воздушную победу, первого из тех, кому дважды было присвоено звание Героя Советского Союза за подвиги в Великой Отечественной войне

25. Назовите фамилию командира 732-го зенитно-артиллерийского полка, сыгравшего решающую роль в обороне Тулы с октября по декабрь 1941 года

26. Какие награды и когда получила Тула За мужество и стойкость, проявленные защитниками Тулы при героической обороне города?

27. Какой памятник Тулы наиболее отражает подвиг защитников Тулы в годы Великой Отечественной войны? Расскажите о нём.

28. Когда и где был подписан "Акт о безоговорочной капитуляции фашистской Германии и ее вооруженных сил"

29. Сколько дней длилась Великая Отечественная война?

30. Перечислите города России, носящие звание "Город- Герой"