

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "20" мая 2025г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МАОУДО ЦВР  
\_\_\_\_\_ О.Г. Рыбак  
Приказ № 63  
от "27" мая 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«АЗБУКА ТУРИЗМА»**  
(наименование объединения)

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 ч.

**Возрастная категория:** от 9 до 15 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 19437**

Автор-составитель:  
Байков Иван Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2025 год

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы**  
**«Азбука туризма» туристско-краеведческой направленности**

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации	муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования центр внешкольной работы города Кропоткин муниципального образования Кавказский район (МАОУДО ЦВР)
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	<b>19437</b>
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	на бюджетной основе по социальному заказу
ФИО автора (составителя) программы	Байков Иван Евгеньевич
Краткое описание программы	Обучение навыкам туризма, ориентирования на местности, преодоления естественных и искусственных препятствий на местности.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	72 часа
Возрастная категория	9 - 15 лет
Цель программы	Создать условия для изучения навыков выживания, основам спортивного туризма и спортивного ориентирования.
Задачи программы	<p><b>обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать формированию у учащихся прочных знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;</li> <li>- способствовать формированию у учащихся умений и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;</li> <li>- углубить знания учащихся по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения;</li> <li>- формирование начальных знаний о профессиях с применением навыков, полученных при освоении программы;</li> <li>- ознакомление с основными правилами.</li> </ul> <p><b>развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и</li> </ul>

	<p>абстрактного мышления, внимания, воображения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде.</li> </ul> <p><b>воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать формированию таких черт личности ребёнка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;</li> <li>- способствовать формированию коллектива по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у учащихся сформируются прочные знания, умения и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;</li> <li>- сформируются умения и навыки самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;</li> <li>- углубятся знания учащихся по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения;</li> <li>- учащиеся владеют информацией о профессиях с применением навыков, полученных при освоении программы.</li> </ul> <p><b>развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разовьется интеллектуальный потенциал учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);</li> <li>- разовьется коммуникативная деятельность в команде.</li> </ul> <p><b>воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформируются такие черты личности ребёнка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;</li> <li>- сформируется коллектив по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
Возможность реализации в сетевой форме	Возможна реализация программы в сетевой форме
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Материально-техническая база	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебный класс;</li> <li>- разработки электронных занятий;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- туристское оборудование: страховочные системы, карабины, основные и вспомогательные верёвки, каски, специальные устройства для преодоления искусственных и естественных препятствий,</li><li>- тренажёр для занятий "Скалодром";</li><li>- тренажёр для отработки первой помощи;</li><li>- система электронной отметки SFR – system;</li><li>- учебные спортивные компасы;</li><li>- картографический материал для занятий и соревнований.</li></ul>
--	--

## **Введение**

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка туризм занимает одно из ведущих мест.

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. Станции, центры, клубы туризма стали местом коллективного общения, учёбы, воспитания юношей и девушек. Туристские слёты и соревнования предоставляют их участникам возможность свободного общения со сверстниками, обретения новых друзей, достижения высоких спортивных результатов и многое другое. В туристских походах учащиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития.

### **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
6. Федеральный проект «Все лучшее детям», 2025г.
7. Национальный проект «Молодёжь и дети», разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
10. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования

детей и взрослых».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодёжи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 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»
13. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ).
14. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Письмо от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06).
15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2024г.
16. Программа воспитания муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования центр внешкольной работы города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.
17. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования центр внешкольной работы города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### Пояснительная записка

**Направленность** программы – туристско-краеведческая, ведущая педагогическая идея, выраженная в концепции программы, заключается в усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне.

**Новизна** данной программы заключается в том, что на занятиях спортивным туризмом у учащихся кроме физической выносливости, скорости и силы, формируется умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, принимать самостоятельно решения. Межличностные отношения развиваются, прежде всего, в направлении коллективизма, реализуясь во всё большем умении подчинять своё «я» интересам команды. Несомненен оздоровительный аспект занятий спортивным туризмом – туристские «полигоны» находятся, в основном, на свежем воздухе.

В реализации программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействие между учащимися посредством равного обмена знаниями, умениями, навыками (взаимное обучение).

**Актуальность** программы. Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребёнок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идёт и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Всемирные сети, соблазны современных технологий. Ребёнок загружен потоком информации. И не редко это бывает негативная информация, которая содержит признаки насилия, жестокости и эгоизма - признаки асоциальных проявлений в молодёжной среде. Поэтому важно, чтобы ребёнок общался не с «экраном», а с живыми собеседниками, организовывал свой досуг не в «уличных условиях», а интересными занятиями, экскурсиями, походами. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребёнок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на рафте, он вплотную сталкивается с жизнью водоёмов Краснодарского края и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с

разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

**Педагогическая целесообразность.** Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний техники и тактики туризма, ориентирования на местности, первой доврачебной помощи, а также приобретение необходимых компетенций для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию на базовом уровне. Особенность спортивного туризма в том, что это конгломерат нескольких видов спорта (спортивное ориентирование, спортивный туризм, лёгкая атлетика). Достичь успехов в этом виде спорта невозможно без тренировки памяти, внимания и самостоятельного мышления спортсмена. Поэтому данная программа предусматривает проведение большого количества практических занятий, связанных с вышеперечисленными видами спорта, участие в походах. Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);

- чередование теоретических занятий с подвижными играми, связанными с тематикой теоретического занятия (заинтересованность учащегося при помощи чередования теоретических занятий и игр);

- поощрение учащихся (доброе слово педагога, самостоятельные поощрительные поделки медали, наклейки, эмблемы, забавные рожицы «Лучший узловяз», «Лучший турист-походник» и т.д. являются одним из способов мотивации ребёнка к деятельности);

- применение системно-деятельностного подхода «задачи с открытыми решениями», при котором ребёнок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

Применяемый на занятиях компетентностный подход предполагает, что критериями оценки качества образования должны стать не усвоенные учениками определённые знания, умения, навыки, а сформированные ключевые личностные компетенции, востребованные такие качества, как индивидуальность, творческая активность и способность ориентироваться на будущее:

- умение прогнозировать, принимать решения и активно действовать даже в нестандартных ситуациях - неопределённости.

- научиться мыслить, привить навыки практических действий.

- уметь анализировать, сравнивать, быть ответственным, самостоятельным.

Очевидно что, выполняя эти задачи, туризм окажет положительное влияние на здоровье, на моральное и физическое состояние учащихся.

При изучении курса учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист

России» и «Турист России». При изучении данной программы, в соответствии с Инструкцией Туристско-Спортивного Союза России, Региональной Общественной Организации «Федерации Спортивного туризма Краснодарского края» и Разрядными требованиями, учащиеся имеют возможность сдать нормативы вплоть до 3-го взрослого разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключаются в том, что при реализации программы учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить своё образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчётов и презентаций по изучаемому материалу. Программа допускает проведение дистанционных занятий.

Все содержание программы разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоив содержание образования по данной программе на базовом уровне, учащийся может продолжить обучение на углубленном уровне по программе «Туризм и спортивное ориентирование», «Юные туристы-спасатели».

Возможна реализация программы в сетевой форме, которая предполагает для достижения цели и задач программы использование ресурсов нескольких образовательных организаций.

### **Адресат программы.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 9-15 лет.**

Психологические особенности подростков этого возраста то, что он является пограничным между детством и отрочеством. Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идёт интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

Программа предназначена для разновозрастных мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Состав допускается переменный. При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать

в учебных и зачётных мероприятиях. Также допускается пополнять состав группы в течение года.

Количественный состав групп от 10 до 15 человек. Именно в этом составе наиболее комфортно проходят занятия. Педагог успевает уделить внимание каждому члену группы. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребёнка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.).

Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными возможностями, талантливых (одарённых, мотивированных) детей, также детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

С целью создания условий для максимальной реализации особых образовательных потребностей ребенка при реализации программы «Азбука туризма» разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут (Приложение 2).

Разработка индивидуального образовательного маршрута позволяет осуществить индивидуальный подход, который предполагает, что образовательный процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей ребенка (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода - гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов обучения и воспитания по отношению к ребенку с особенностями в развитии.

Дети с особыми образовательными потребностями получают возможность реализовать индивидуальные творческие замыслы и совершить переход от ограничения одарённости (например, в интеллектуальной области) к другим видам одарённости: творческой, лидерской, художественной.

Главным приоритетом работы с детьми-инвалидами является индивидуальный подход с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Особые образовательные потребности различаются у детей разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования при разработке индивидуального образовательного маршрута.

**Уровень** освоения программы ознакомительный. В процессе обучения накапливаются знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельности.

#### **Формы и режим занятий**

Форма обучения: очная. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме по санитарно-

эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Занятие по типу – может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным, дистанционным.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 учебный год – 72 учебных часа.

**Виды занятий:** видео лекции (офлайн, предоставление учащимся ссылок на интернет-ресурсы), видео конференции, веб-занятия, консультирование, самостоятельные работы, практические занятия на местности, соревнования, лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, выставки, творческие отчёты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ, походы и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу или один раз в неделю 2 академических часа. Академический час – 40 минут. Соревнования проводятся согласно календарному плану мероприятий, а походы выходного дня преимущественно в выходные дни и каникулярное время. В связи с особенностью условий реализации программы, предусматривается организация обучения при проведении практических занятий на местности от 2 до 8 часов.

Реализуемые на ознакомительном уровне программы создают условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учётом его интересов и способностей обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование и воспитание здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа с учётом социально-экономического компонента направлена на раннюю профориентацию, на основе изучения дефицитов и потребностей региона. Данная программа способствует получению навыков и умений, необходимых педагогу дополнительного образования и др.

В соответствии с пунктом 17 Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 программа «Математический калейдоскоп» ежегодно обновляется с учетом развития технологий, науки, культуры и т.д. Изменения вносятся в содержание программы, совершенствуются формы проведения занятий

и др. Так, например, был обновлён список нормативных документов, в программу добавлен индивидуальный образовательный маршрут, внесены изменения в раздел «Оценочные материалы», разработаны и внесены дополнения в раздел «Методические материалы».

### Цели и задачи программы.

**Цель:** путём пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащихся и обеспечения ими овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит детям сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

### Задачи:

#### предметные:

- содействовать формированию у учащихся прочных знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- способствовать формированию у учащихся умений и навыков самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;
- углубить знания учащихся по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения.
- формирование начальных знаний о профессиях с применением навыков, полученных при освоении программы;
- ознакомление с основными правилами

#### личностные:

- содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде.

#### метапредметные:

- содействовать формированию таких черт личности ребёнка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- способствовать формированию коллектива по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке;

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Раздел. Темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1.	Введение. История туризма. Виды туризма.	2	2	0	Викторина
1.2.	Туристское снаряжение.	2	2	0	Конкурс «Что берём с собой в поход?»
1.3.	Организация туристского быта по сезонам.	2	1	1	Поход выходного дня

	<i>Практическое занятие на местности</i>				
1.4.	Туристские должности в походе.	2	2	0	Блиц-игра «Наш поход»
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	

### **Раздел 2. Топография и ориентирование**

2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	0	Тесты
2.2.	Топографические знаки. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. <i>Практическое занятие на местности</i>	2	2	0	Конкурс «Лучший картограф»
2.3.	Компас. Азимут. Ориентирование по компасу. <i>Практическое занятие на местности</i>	4	2	2	Мини-соревнование
2.4.	Способы ориентирования.	2	2		Кроссворд
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	

### **Раздел 3. Основы гигиены, первая помощь.**

3.1.	Личная гигиена туриста.	2	2	0	Игра «Гигиена туриста»
3.2.	Медицинская аптечка.	2	2	0	Конкурс на «Лучшую аптечку»
3.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Мини-соревнования
	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	

### **Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка**

4.1.	Подвижные игры и эстафеты.	2	0	2	Эстафета
4.2.	Скалолазание. Страховочная система. Навыки использования страховки	2	0	2	Викторина
4.3.	Техника лазания по скалодрому: техника «ног»	2	0	2	Блиц
4.4.	Техника скалолазания «на скорость»	2	0	2	Конкурс «Самый быстрый скалолаз»
4.5.	Техника «рук»	2	0	2	Викторина
4.6.	Скалолазание «на сложность»	2	1	1	Конкурс «Самый сильный скалолаз»
4.7.	Основы водного туризма. Типы судов. Лоция	2	2	0	Блиц-опрос
4.8.	Техника водного туризма. Управление судном. <i>Практическое занятие на местности</i>	2	0	2	Мини-соревнования
4.9.	Техника водного туризма. Управление судном с усложнением. <i>Практическое занятие на местности</i>	2	0	2	Мини-соревнования
	<b>Всего:</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	

### **Раздел 5. Техника спортивного туризма**

5.1.	Вязание узлов.	4		4	Конкурс «Король и королева узлов»
5.2.	Туризм и спортивный туризм.	2	2	0	Кроссворд
5.3.	Тактика прохождения дистанций.	2	2	0	Блиц-опрос
5.4.	Командная страховка.	2		2	Игра «Лучшая командная работа»
5.5.	Самостраховка.	2	1	1	Беседа
5.6.	Техника прохождения этапа «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг».	4	0	4	Викторина

5.7.	Переправа по бревну с маятниковой опорой.	2	0	2	Мини-соревнования
5.8.	Техника прохождения этапа «Параллельные перила через реку, овраг».	2	0	2	Мини-соревнования
5.9.	Техника прохождения этапа «Спуск, подъём по склону».	2	0	2	Мини-соревнования
5.1 0	Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».	2	0	2	Мини-соревнования
5.1 1	Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе».	4	0	4	Мини-соревнования
5.1 2	Транспортировка пострадавшего и действия группы в ЧС природного характера	2	0	2	Квест-игра
	<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

### Содержание учебного плана

(занятия проводятся в соответствии с расписанием, погодными условиями и наличием соревнований)

#### 1. «Основы туристской подготовки»

##### *Тема 1.1. Введение. История туризма.*

*Теория.* Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма и их характеристика. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Краеведение.

Викторина

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки.

##### *Тема 1.2. Туристское снаряжение.*

*Теория.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 2-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Требования к палаткам. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы. Топоры, пилы, тросики. Ремонтный набор.

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Конкурс «Что берём с собой в поход?»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки;

- ремнабор;

- личное, групповое снаряжение (см. перечень материально-технического обеспечения).

### **Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

*Теория.* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров).

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места бивака перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, с кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

*Практика.* Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развёртывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

Поход выходного дня

*Методическое и техническое обеспечение:*

- групповое снаряжение;
- бивуачное снаряжение.

### **Тема 1.4. Туристские должности.**

*Теория.* Должности в группе временные и постоянные.

Дежурный командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Другие должности в группе: начальник продовольствия (начпрод), заведующий снаряжением (завснар), штурман, медик, рем.мастер, хронометрист, летописец, фотограф, оператор и др.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

*Практика.* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Блиц-игра «Наш поход»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- блокнот, ручка, карандаш.

## 2. «Топография и ориентирование»

### **Темы 2.1. Топографические и спортивные карты.**

*Теория.* Значение топографических карт для народного хозяйства, государства, туризма. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Туристские карты.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты.

Измерение расстояния на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тесты

*Методическое и техническое обеспечение:*

- топографические и спортивные карты.

### **Тема 2.2. Условные знаки.**

*Теория.* Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщённые, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Условные обозначения в спортивных картах.

*Практическое занятие на местности.*

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначение их топографическими знаками и их словесное описание. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем. Топографические упражнения на запоминание знаков. Ориентирование на местности.

Конкурс «Лучший картограф»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- топографические и спортивные карты;

- блокнот, ручка;

- ноутбук, смартфон.

### **Тема 2.3. Компас. Азимут.**

*Теория.* Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Азимут. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Азимутальный тренировочный треугольник. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек.

*Практическое занятие на местности.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочка» и т.п.).

Мини-соревнование

*Методическое и техническое обеспечение:*

- топографические карты;
- блокнот, ручка;
- компас.

### ***Тема 2.4. Способы ориентирования.***

*Теория.* Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Протокол движения. Движение по легенде. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Измерение расстояний на карте и местности.

*Практика.* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Движение по карте по легенде. Составление схемы, карты по легенде. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута по карте по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров. Составление абрисов отдельных участков. Измерение своего среднего шага.

Кроссворд

*Методическое и техническое обеспечение:*

- топографические и спортивные карты;
- компас;
- тетрадь, ручка, карандаш, линейка;
- система электронной отметки;
- ноутбук, смартфон.

## **3. «Основы гигиены и первая помощь»**

### ***Тема 3.1. Личная гигиена туриста в походе.***

*Теория.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и

основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Закаливание, его роль в занятиях туризмом.

*Практика.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Игра «Гигиена туриста»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки;
- ноутбук.

### ***Тема 3.2. Медицинская аптечка.***

*Теория.* Составление походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему. Помощь при обморожениях, поражениях электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

*Практика.* Формирование походной медицинской аптечки. Наложение повязок.

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки;
- жгут, бинты, гипс, шины;

Конкурс на «Лучшую аптечку»

### ***Тема 3.3 Основные приёмы оказания первой помощи.***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки;
- жгут, бинты, гипс, шины;
- манекен для оказания первой помощи.

## **4. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### ***Тема 4.1. Подвижные игры и эстафеты***

*Практика.* Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Передвижение по «рукоходу». Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительное время упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересечённой местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам. Упражнения на удержание равновесия. Кувырки, падения.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Эстафеты.

*Методическое и техническое обеспечение:*

- специальное снаряжение;
- страховочная система;
- мячи, скакалки, обручи. «Диск дружбы».

#### ***Тема 4.2. Скалолазание. Страховочная система. Навыки использования страховки Теория.*** Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка способом «коромысло».

Изучение узлов, работа с верёвкой (проводник, восьмёрка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Способ прищёлкивания верёвки в страховочный карабин. Способ маркировки верёвки.

Викторина

*Методическое и техническое обеспечение:*

- специальное снаряжение :
- верёвки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажёра;
- восьмёрки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;

- магнезия;
- тренажёр «скалодром».

#### ***Тема 4.3. Техника лазания по «скалодрому»: техника «ног»***

*Практика.* Подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

*Блиц*

*Методическое и техническое обеспечение:*

- специальное снаряжение:
- верёвки основные 10-12 мм;
- карабины муфтованные;
- беседки (страховочный пояс);
- оттяжки с карабинами;
- сменные зацепки для скального тренажёра;
- восьмёрки (спусковое и страховочное устройство);
- туфли скальные;
- магнезия;
- тренажёр «скалодром».

#### ***Тема 4.4. Техника скалолазания «на скорость»***

*Практика.* Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Конкурс «Самый быстрый скалолаз»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- верёвка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;
- мешочек с магнезией;
- тренажёр «скалодром».

#### ***Тема 4.5. Техника «рук»***

*Практика.* Изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами.

Викторина

*Методическое и техническое обеспечение:*

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- верёвка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;
- мешочек с магнезией;
- тренажёр «скалодром».

#### **Тема 4.6. Скалолазание «на сложность»**

*Практика.* Изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается. Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой. Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Конкурс « Самый сильный скалолаз »

*Методическое и техническое обеспечение:*

- индивидуальная страховочная система;
- карабины;
- верёвка;
- тормозное устройство для страховки;
- скальные туфли;
- мешочек с магнезией;
- тренажёр «скалодром».

#### **Тема 4.7. Основы водного туризма. Типы судов. Лоция.**

*Теория.* Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство рафта. Подготовка и походное оборудование рафтов. Нормы загрузки. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Укладка груза и размещение людей на рафте. Спасательные средства и их хранение. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Блиц-опрос

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты, памятки;
- ноутбук, телевизор;
- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски.

#### **Тема 4.8. Техника водного туризма. Управление судном с усложнением.**

*Практическое занятие на местности.* Отработка элементов гребли, управление катамараном, выполнение различных манёвров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски;
- рафт;
- спасательный круг.

#### ***Тема 4.9. Техника водного туризма. Управление судном***

*Практика.* Техника гребли на рафте: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление рафтом. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные манёвры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- ремнабор;
- спасжилет;
- весла;
- каски;
- рафт;
- спасательный круг.

### **5. «Техника спортивного туризма»**

#### ***Тема 5.1. Вязание узлов.***

*Практика.* Вязание узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмёрка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

Конкурс «Король и королева узлов»

*Методическое и техническое обеспечение:*

- верёвки страховочные;
- репшнур;
- страховочные системы;
- информационный стенд с узлами.

#### ***Тема 5.2. Туризм и спортивный туризм.***

*Теория:* Сходство и различие туризма и спортивного туризма. Естественные препятствия. Имитация препятствий. Спортивное ориентирование. Ранг соревнований. Рейтинг соревнований. Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Судейство соревнований. Подготовка документации к соревнованиям.

Кроссворд

*Методическое и техническое обеспечение:*

- Нормативные документы, Регламент;

- блокнот, ручка;
- плакаты;
- информационный стенд.

***Тема 5.3. Тактика прохождения дистанции по подготовленным перилам.***

*Теория:* Техника прохождения этапов. Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды.

Подготовка этапов к занятиям: натягивание верёвок при помощи полиспаста.

Блиц-опрос

*Методическое и техническое обеспечение:*

- Регламент;
- блокнот, ручка;
- плакаты;
- информационный стенд.

***Тема 5.4., 5.5. Командная страховка и само страховка.***

*Теория:* Требования к страховке. Виды страховки. Способы командной страховки (верхняя, нижняя, кольцевая) Штрафы.

Игра «Лучшая командная работа»

*Практика.* Отработка навыков командной страховки *Методическое и техническое обеспечение:*

- специальное снаряжение.

***Тема 5.6. Техника прохождения этапов «Переправа по бревну с перилами через реку, овраг»***

*Теория:* Штрафы. Работа возле опасной зоны

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с само страховкой. Подход по подводным перилам. Работа с верёвкой сопровождения.

Викторина

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы;
- верёвки;
- специальное снаряжение.

***Тема 5.7. «Переправа по бревну с маятниковой опорой».***

*Теория:* Штрафы. Работа возле опасной зоны

Практические занятия: Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождение участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с само страховкой. Подход по подводным перилам. Работа с верёвкой сопровождения.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы;
- верёвки;
- специальное снаряжение;
- карабины.

***Тема 5.8. Техника прохождения этапа «Переправа по верёвкам с перилами через реку, овраг».***

*Теория:* Техника движения по перилам. Штрафы

*Практика.* Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду. Работа с верёвкой сопровождения. Штрафы.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы;
- верёвки;
- специальное снаряжение.

***Тема 5.9. Техника прохождения этапа «Спуск, подъём по склону со страховкой по перилам».***

*Теория:* Способы подъёма, Безопасная и опасная зоны. Требования к перилам.

Штрафы. *Практика.* Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным) перилам и перилам, закреплённым на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства.

Верхняя и нижняя командная страховка. Спуск с командной страховкой.

Организация командной страховки. Подход по подводным перилам к спуску.

Действия команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зоны. Штрафы.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы;
- верёвки;
- специальное снаряжение.

***Тема 5.10. Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».***

*Теория:* Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

*Практика.* Организация самостраховки. Правила движения для участника, траверсирующего склон. Штрафы.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы;
- верёвки;
- специальное снаряжение.

***Тема 5.11. Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе».***

*Теория.* Штрафы.

*Практика.* Порядок пристёгивания к перилам и отстёгивания от перил.  
Действие команды при прохождении этапа. Правила прохождения этапа. Работа с верёвкой сопровождения.

Мини-соревнования

*Методическое и техническое обеспечение:*

- страховочные системы; верёвки;
- специальное снаряжение.

***Тема 5.12. Техника прохождения этапа «Транспортировка пострадавшего».***

*Теория.* Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Штрафы. Конструкция носилок. Положение пострадавшего Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на жердях со штормовками, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из жердей, волокуши.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика.*

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Квест-игра

*Методическое и техническое обеспечение:*

- плакаты;
- аптечка;
- шесты;
- рюкзак;
- верёвки.

## **Планируемые результаты**

Разработана система оценки планируемых результатов обучения и динамики личностного развития.

**предметные:**

- у учащихся сформируются прочные знания, умения и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- сформируются умения и навыки самостоятельной подготовки к спортивно-туристским мероприятиям;
- углубятся знания учащихся по предметам школьной программы (физике, математике, географии, истории, биологии, астрономии и др.) содержанием, методами и формами работы объединения.
- учащиеся овладеют информацией о профессиях с применением навыков, полученных при освоении программы;

**личностные:**

- повысится уровень развития интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- повысится уровень развития коммуникативной компетентности, умение работать в команде.

**метапредметные:**

- сформируются такие черты личности ребёнка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- сформируется коллектив по разновозрастному принципу, основанному на взаимопомощи и взаимовыручке.

## Раздел программы «Воспитание»

**Цель:** Создание оптимальных условий для воспитания и социализации учащихся, проявления и развития ребёнком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

**Задачи воспитания:**

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- обеспечение адаптации учащихся к жизни в обществе, знакомство с миром профессий;
- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению.

### Формы и методы воспитания

Воспитательная работа в дополнительном образовании направлена на формирование и развитие у детей индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению. Формированию, перечисленных качеств, способствует свободный выбор педагогом различных форм и методов воспитательной деятельности.

В данной программе в воспитательной деятельности с детьми используются: беседы, лекции, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия, встречи с интересными людьми, развлекательные мероприятия и др.

### **Организационные условия**

Воспитательный процесс осуществляется, в условиях организации деятельности детского коллектива, на основной учебной базе реализации программы, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях, с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

**Анализ результатов** воспитания по программе возможен при применении методов оценки результативности воспитательного компонента:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих работ экспертным сообществом (педагоги, родители, учащиеся);
- отзывы, материалы рефлексии.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Направления воспитательной деятельности и их содержание.**

**Сохранение и укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей:** формирование у детей российской идентичности, уважения к обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным, социокультурным ценностям, воспитание уважения к семье и старшему поколению; создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять негативным социальным явлениям.

**Гражданское и патриотическое воспитание:** развитие правовой и политической культуры детей: расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять негативным социальным явлениям;

**Краеведение** в программе дополнительного образования направлено на изучение культуры, истории и быта кубанского казачества и является одним из факторов, помогающим обучающимся осознать свою принадлежность к определенной культурной, ментальной среде. Воспитание интереса к истории и многонациональной культуре своего края, уважения к своему и другим народам формирует сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края.

**Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни:** привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости.

**Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:** воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям; формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

**Экологическое воспитание:** становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле; формирование экологической картины мира, развитие у детей стремления беречь и охранять природу; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними.

**Работа с родителями:** создание условий для психолого-педагогического просвещения родителей, взаимодействия педагогов с родителями в интересах самореализации детей в учреждении дополнительного образования.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Мастер-класс во время проведения дней открытых дверей	сентябрь	Мастер-класс	Фото- и видеоматериалы с участием детей
2.	Тематическое занятие по правилам дорожного движения	октябрь	Лекция	Фото- и видеоматериалы с участием детей
3.	Встречи с представителями	ноябрь	Мастер-класс	Фото- и видеоматериалы с

	профессий			участием детей
<b>4.</b>	Участие в Новогоднем представлении МАОУДО ЦВР	декабрь	Развлекательное мероприятие	Фото- и видеоматериалы с участием детей
<b>5.</b>	Мероприятие, посвященное патриотическому воспитанию	январь	Кросс-поход	Фото- и видеоматериалы с участием детей
<b>6.</b>	Культпоход в краеведческий музей города	февраль	Культпоход	Фото- и видеоматериалы с участием детей
<b>7.</b>	Поход выходного дня	март	Экскурсия	Фото- и видеоматериалы с участием детей
<b>8.</b>	Тематическое мероприятие, посвященное семейным традициям	апрель	Беседа	Фото- и видеоматериалы с участием детей
<b>9.</b>	Экскурсия по памятным местам города	май	Экскурсия	Фото- и видеоматериалы с участием детей

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»  
Календарный учебный график**

№ п\п	Календарные дни		Тема занятия	Часы	Время занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			Введение. История туризма. Виды туризма.	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
2			Туристское снаряжение.	1		беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
3			Организация туристского быта по сезонам. <i>Практическое занятие на местности</i>	1		КТД	Лермонтова 41	викторина
4			Туристские должности в походе.	1		Круглый стол	Лермонтова 41	зачёт
5			Понятие о топографической и спортивной карте.	1		беседа	Лермонтова 41	тесты
6			Топографические знаки.	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
7			Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. <i>Практическое занятие на местности</i>	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
8			Компас. Азимут. Ориентирование по компасу. <i>Практическое занятие на местности</i>	1		лекция	Лермонтова 41	конкурс
9			Способы ориентирования.	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	конкурс
10			Личная гигиена туриста.	1		квест	Лермонтова 41	взаимоконтроль
11			Медицинская аптечка.	1		КТД	Лермонтова 41	взаимозачёт
12			Основные приёмы оказания первой помощи.	1		беседа	Лермонтова 41	самоконтроль
13			Подвижные игры и эстафеты.	1		беседа	Лермонтова 41	взаимозачёт

14		Скалолазание. Страхочная система. Навыки использования страховки	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
15		Техника лазания по «скалодрому»: техника «ног»	1		КТД	Лермонтова 41	тесты
16		Техника скалолазания «на скорость»	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
17		Техника «рук»	1		Ролевая игра	Лермонтова 41	самоконтроль
18		Скалолазание «на сложность»	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
19		Основы водного туризма. Типы судов. Лоция	1		беседа	Лермонтова 41	опрос
20		Техника водного туризма. Управление судном. <i>Практическое занятие на местности</i>	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
21		Техника водного туризма. Управление судном с усложнением. <i>Практическое занятие на местности</i>	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
22		Вязание узлов. Прямой, встречный, восьмёрка, проводник.	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
23		Вязание узлов. Схватывающий, булинь, стремя, удавка	1		беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
24		Туризм и спортивный туризм.	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
25		Тактика прохождения дистанций.	1		беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
26		Командная страховка.	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
27		Самостраховка.	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль

28			Техника прохождения этапа «Переправа по бревну с перилами через реку»	1		беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
29			Техника прохождения этапа «Переправа по бревну с перилами через реку овраг».	1		Беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
30			Переправа по бревну с маятниковой опорой.	1		«Каждый учит каждого»	Лермонтова 41	Самостоятельная работа
31			Техника прохождения этапа «Параллельные перила через реку, овраг».	1		«Каждый учит каждого»	Лермонтова 41	тесты
32			Техника прохождения этапа «Спуск, подъём по склону».	1		КТД	Лермонтова 41	взаимоконтроль
33			Техника прохождения этапа «Траверс склона по перилам».	1		КТД	Лермонтова 41	взаимоконтроль
34			Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе через сухой овраг».	1		игра	Лермонтова 41	самоконтроль
35			Техника прохождения этапа «Движение по навесной переправе через реку».	1		Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
36			Транспортировка пострадавшего и действия группы в ЧС природного характера	1		беседа	Лермонтова 41	тесты
			Итого:	72				

## Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** рабочий кабинет, «полоса препятствий» для практических занятий по спортивному туризму; специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом, тренажёр «скалодром», имеющий все необходимое оборудование согласно требованиям техники безопасности, снаряжение скалолаза, бивуачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер, ноутбук, смартфон, система электронной отметки.

### **Информационно-методическое обеспечение:**

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);
- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

### **Интернет-ресурсы:**

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>
3. Федерация спортивного туризма Краснодарского края  
<https://www.krasnodar.tssr.ru/>
4. Ориентирование на Кубани <http://orient23.ru/>
5. Федерация спортивного ориентирования в Краснодарском крае <http://www.o-kuban.ru/>
6. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края <https://rmc23.ru/>
7. Навигатор дополнительного образования Краснодарского края  
<https://p23.навигатор.дети>

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие первую и высшую квалификационную категорию. Образование высшее педагогическое. Педагогами пройдено повышение квалификации по профилю программы и повышение квалификации по профессиональной программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144ч. Педагоги имеют звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

### **Формы аттестации**

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма» проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Методы отслеживания результативности учебного процесса:

- педагогическое наблюдение;
- тематические опросы;
- метод рефлексии;
- творческие задания;
- диагностические игры;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, решения задач исследовательского характера, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы и др.;
- мониторинг результатов освоения образовательной программы, включающий самооценку обучающегося и другие личностные качества (Приложение 1).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.** Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, походы, туристические лагеря, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

### **Способы определения результативности**

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью учащихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, УТП и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Форма подведения промежуточной и итоговой аттестации реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование, поход. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплочают детский коллектив.

## **Критерии оценки результативности**

### *Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

### *Критерии оценки уровня практической подготовки:*

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчётных документов.

Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдаётся справка об обучении утверждённого образца руководителем Центра.

Система контроля и оценки детских достижений даёт возможность проследить развитие каждого ребёнка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести

## **Оценочные материалы**

Диагностические методики для оценки результатов реализации программы  
[https://disk.yandex.ru/d/c\\_S86Q5ZNUQyMg](https://disk.yandex.ru/d/c_S86Q5ZNUQyMg).

1. Мониторинг предметных, метапредметных результатов освоения программы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (составлена на основе авторской схемы Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.), модифицирована методической и психологической службой МАОУДО ЦВР.
2. Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составлена на основе авторской схемы Буйловой Л.Н., Клёновой Н.В.), модифицирована методической и психологической службой МАОУДО ЦВР.

3. Методика диагностики мотивации обучения и эмоционального отношения к обучению (модификация опросника А.Д. Андреевой).
4. Методика для определения уровня воспитанности учащихся (методика Капустиной Н.П.)
5. Проективная методика «Карта эмоциональных состояний» (автор Панченко Светлана) /примечание: проведение рекомендуется совместно с педагогом-психологом/.
6. Методика «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова) /примечание: проведение рекомендуется совместно с педагогом-психологом/.

### **Методические материалы**

Первоначальный базовый опыт работы в интерактивном режиме учащиеся получили в ходе обучения по программе «Юные туристы». К уже известным освоенным методам, педагог добавляет новые, ранее не используемые: использованию общественных ресурсов, ролевые игры и имитации, работу с видео- и аудиоматериалами, квесты, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело, творческие задания, моделирование, «каждый учит каждого», «ученик в роли учителя».

При использовании творческих заданий следует помнить, что это учебные задания, которые содержат больший или меньший элемент неизвестности, имеют, как правило, несколько «правильных ответов», часто неизвестных самому педагогу. Примерами творческих заданий могут служить: подготовка доклада, реферата, эссе, выступления, исполнение роли в имитационных методиках, решение проблемы, обсуждение дискуссионного вопроса, творческая переработка туристского опыта. Данный метод может быть применён как при презентации вида активности, изучении теоретических вопросов, так и в качестве итогового продукта на этапе рефлексии. Результат творческой, исследовательской туристско-краеведческой работы может быть представлен на слётах и конференциях.

При моделировании участники погружаются в ситуацию (проблему), взятую из реальной жизни или же вымышленную, где существует правильное или наилучшее (оптимальное) решение. В моделировании предполагается максимальное приближение участников к какой-то жизненной ситуации, с менее разработанной, в отличие от деловой игры, процедурой, правилами и условиями. Целесообразно использовать моделирование на этапе обучения базовым навыкам, необходимым для участия в туристском мероприятии, а также при разборе предстоящего события с точки зрения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия, поэтому раздел «Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях тренировочных занятиях» изучается на протяжении всего времени обучения.

Учитывая, что овладение знаниями и умениями по программе «Азбука туризма» происходит на благоприятном фоне положительного настроения и сознательной мотивации, педагог стремится, чтобы ребёнок «учился сам». Для

этого он не только отбирает содержание учебного материала, но и применяет соответствующие методы обучения, формы организации познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Метод «каждый учит каждого» подразумевает обучение учащимися друг друга в парах сменного состава, где каждый участник должен объяснить другому ту информацию, которая содержится в его карточке, а также убедиться, что собеседник понял и запомнил материал. Участники свободно передвигаются по аудитории, меняются ролями. Данный метод эффективен на разных этапах.

Метод «ученик в роли учителя» – своеобразная ролевая игра, которая может быть применена в различных ситуациях: обучающийся может выступить с рассказом о виде туризма и возможных рисках, выступить в роли организатора интерактивного упражнения, выполняющего функции контроля и коррекции при обучении техническим приёмам. Следует понимать, что данный метод требует серьёзной подготовки учащегося и определённых способностей. Целесообразно сначала использовать метод «каждый учит каждого» в качестве предварительной подготовки и некой «пробы сил».

Обязателен этап осмысления полученного опыта (рефлексивный этап), где у участников есть возможность проговорить собственные ощущения, чувства, поделиться мыслями после окончания основных действий, что обеспечивает психологический комфорт туристской группы.

Заключительный этап обучения по программе – создание продукта учебной деятельности и его презентация. Задача данного этапа – творческое выражение и фиксация полученного коллективного или индивидуального опыта. Внешне создание продукта в технологии проектного обучения и педагогики приключения тождественный процесс, предполагающий наличие общей цели, совместную деятельность учащихся, согласованность методов и способов деятельности. Однако существуют важные процессуальные отличия, обусловленные решаемыми задачами. В проектном обучении рефлексивный этап – заключительный, тогда как в приключении он (рефлексивный этап) предваряет создание продукта: для того чтобы творчески выразить, зафиксировать полученный опыт требуется его вербализация (обсуждение).

По итогам обучения и участия в соревнованиях по ориентированию, туризму, судейской подготовки, степенных и категорийных походов детям присваиваются определённые звания - «младший участник соревнований», «старший участник соревнований», «младший судья соревнований», «судья соревнований», «выпускник», а так же спортивные разряды, подводятся итоги рейтинга «Лучший ориентировщик года», выдаются удостоверения, значки, дипломы, свидетельства и т.п. Достижения учащихся могут быть зафиксированы в личной карточке.

### **Педагогические технологии.**

Технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;

- технология коллективного взаимообучения при разноуровневых составах;
- технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология игрового обучения применяется в группах младшего школьного возраста;
- технологии проблемного обучения, исследовательской и проектной деятельности применяются в полевых условиях со всеми группами, не зависимо от их возраста;
- кейс – технологии - метод активного проблемно – ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций;
- технология развивающего обучения;
- информационно-коммуникативные технологии;
- здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка (Приложение 3)

## Список литературы

### Для педагога:

1. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2010.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.
3. Захаров П.П. В помощь инструктору альпинизма, учебное пособие. – Москва, 2008.
4. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009.
5. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2.. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
6. Отепбаев М., Гриневич Д. Узлы. – Алматы, 2008.
7. Спортивный туризм: туристское многоборье.– Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век», 2015.
8. Федотов Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм: учебное пособие / СПб., ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2008.- 292с

### Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>
3. Федерация спортивного туризма Краснодарского края <https://www.krasnodar.tssr.ru/>
4. Ориентирование на Кубани <http://orient23.ru/>
5. Федерация спортивного ориентирования в Краснодарском крае <http://www.o-kuban.ru/>

6. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края <https://rmc23.ru/>
7. Навигатор дополнительного образования Краснодарского края <https://p23.навигатор.дети>

**Для учащихся:**

1. Ю.С.Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005.
2. Е.Г.Ромашков. Туристские походы выходного дня.
3. Месснер Р. Хрустальный горизонт, 2016, Москва.
4. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 223 с.
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 241с

**Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка учащихся</b>				
1.1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объёма знаний, предусмотренных программой;</li> <li>• Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет примерно <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>• Выше среднего уровень – объём усвоенных знаний более <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>• Максимальный уровень – освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</li> </ul>	1-3	Наблюдение, тестирование контрольный опрос и др.
			4-5	
			6-7	
			8-10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины;</li> <li>• Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>• Выше среднего – специальные термины употребляет иногда с ошибками</li> <li>• Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ul>	1-3	Собеседование
			4-5	
			6-7	
			8-10	

<b>2. Практическая подготовка учащихся</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math>, предусмотренных умений и навыков;</li> <li>• Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет примерно <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>• Выше среднего уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более <math>\frac{1}{2}</math>;</li> <li>• Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период;</li> </ul>	1-3 4-5 6-7 8-10	Контрольное задание
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>• Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>• Выше среднего уровень – работает с оборудованием иногда с помощью педагога;</li> <li>• Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</li> </ul>	1-3 4-5 6-7 8-10	Контрольное задание
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</li> <li>• Репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца;</li> <li>• Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества</li> </ul>	1-3 4-5 6-7 8-10	Контрольное задание

<b>3. Общеучебные умения и навыки учащихся</b>				
3.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога</li> <li>• Средний уровень – работает с литературой с помощью педагога или родителей</li> <li>• Выше среднего уровень – работает с литературой иногда с помощью педагога или родителей</li> <li>• Максимальный уровень – работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ul>	1-3 4-5 6-7 8-10	Наблюдение
3.2. Умение выступать перед аудиторией, участвовать в дискуссии, вести полемику	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность в построении выступления, логика в построении доказательств	Уровни – по аналогии с п. 3.1.		Наблюдение
3.3. Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки	Способность самостоятельно готовить и убирать свое рабочее место;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень умений – ребёнок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой</li> <li>• Средний уровень – объём усвоенных навыков составляет примерно <math>\frac{1}{2}</math></li> </ul>	1-3 4-5	Наблюдение

соблюдения правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выше среднего уровень – объем усвоенных навыков составляет более ½</li> <li>• Максимальный уровень – освоил практический весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	6-7 8-10	
3.4. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Удовл. – хорошо – отлично		Наблюдение
<b>4. Предметные достижения</b>				
4.1. Участие в мероприятиях различного уровня	Результативность участия в мероприятиях различного уровня в соответствии с призовым местом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уровень учреждения</li> <li>• муниципальный уровень</li> <li>• краевой уровень</li> <li>• всероссийский и международный</li> </ul>	1-2 3-4 5-7 8-10	Наблюдение

### Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>4. Организационно-волевые качества</b>				
4.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия Примерно на ½ занятия Более чем на ½ занятия На все занятие	1-3 4-5 6-7 8-10	Наблюдение
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда – самим ребенком Всегда – самим ребенком	1-3 4-5 6-7 8-10	Наблюдение
4.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	1-3 4-5 6-7 8-10	Наблюдение
<b>5. Поведенческие и ориентационные качества</b>				
5.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1-4 5-7 8-10	Анкетирование
5.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1-3 4-5 6-7 8-10	Тестирование

5.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении извне  Инициативен в общих делах	1-3 4-5 6-7 8-10	Наблюдение
--	---	---	---------------------------	------------

- низкий уровень (1-3 балла)
- средний уровень (4-5 балла)
- выше среднего уровень (6-7 баллов)
- высокий уровень (8-10 баллов)

**Протокол результатов аттестации учащихся \_\_\_\_\_ учебного года**

Название объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Год обучения по программе \_\_\_\_\_ /первый, второй, третий, и т.д.

Группа № \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося	Предметные и метапредметные										Личностные					Итог(*)	Примечания	
	Теоретич. подготовка			Практич. подготовка			Общеучебные умения				Предметные достижения	Организационно-волевые качества			Поведенческие ориентиры качества			
	конец 1-го	конец учеб.год	Динамика	конец 1-го	конец учеб.год	Динамика	конец 1-го	конец учеб.год	Динамика	нач. учеб.год		конец учеб.год	Динамика	нач. учеб.год	конец учеб.год			Динамика


**Интерпретация данных мониторинга:**

<p><b>Показатели уровня обучения и развития:</b>          низкий уровень (1-3 балла)          средний уровень (4-5 балла)          выше среднего уровень (6-7 баллов)          высокий уровень (8-10 баллов)</p>	<p><b>Динамика:</b>   - повышение уровня   - уровень не изменился   - понижение уровня</p>
<p><b>Итог (*)</b>          П – переведён на следующий этап обучения          Н – не переведён / не завершил (оставлен на повторное обучение на данном этапе);          З – завершил обучение по программе</p>	

**Пример построения индивидуального образовательного маршрута (траектории) учащего(ей)ся по программе \_\_\_\_\_ (название ДО программы)**

1. Фамилия, имя, отчество учащего(ей)ся \_\_\_\_\_
2. Возраст: \_\_\_\_\_, дата рождения \_\_\_\_\_
3. Год обучения по ДО программе \_\_\_\_\_
4. Характеристика личностных качеств (краткая): \_\_\_\_\_
5. Основания для создания индивидуальной образовательной траектории: способствовать наиболее полной реализации индивидуальных творческих способностей (наличие достижений).
6. Этапы образовательной траектории.

Этап / цель	Содержание	Предполагаемый результат
<p>Начальный этап Цель: выявить индивидуальные интересы и потребности на данном этапе.</p>	<p>1. Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий. 2. Проведение анкетирования по изучению мотивации и индивидуальных способностей. 3. Выявление индивидуальных целей и интересов. 4. Индивидуальные занятия</p>	<p>1. Развитие индивидуального интереса к спортивному туризму и спортивному ориентированию.  2. Подготовка к мероприятиям, раскрывающим индивидуальные возможности. 3. Участие в конкурсах и соревнованиях.</p>

<p>Этап развития Цель: способствовать дальнейшему развитию и реализации индивидуальных способностей обучающегося.</p>	<p>1. Проведение методик по изучению уровня самооценки и притязаний, по изучению темперамента. 2. Продолжение индивидуальных занятий. 3. Усложнение видов творческой деятельности, подготовка к участию в конкурсе.</p>	<p>1. Высокий уровень участия в городских, районных и областных соревнованиях и конкурсах. 2. Развитие интеллектуальных и творческих способностей, самооценки и уровня притязаний.</p>
<p>Этап саморазвития Цель: содействовать выходу интеллектуальной деятельности и спортивных достижений учащегося на новый, более высокий уровень</p>	<p>1. Совместный подбор и обсуждение нового материала по программе. Индивидуальная работа с целью достижения высокого образовательного результата.</p>	<p>1. Высокий уровень участия в соревнованиях и конкурсах разного уровня. 2. Развитие субъектной позиции и креативности.</p>

### 7. Учебно-тематический план

№ п/п	Дата, время	Тема занятия, количество часов	Содержание занятия (краткое)	Используемые технологии, формы и методы	Предполагаемый результат занятия

8. Способы оценки успехов учащегося

9. Работа с родителями \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_ (ФИО педагога)

Здоровьесберегающие технологии, используемые при реализации программы:

- *Физкультурная минутка* — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости обучающихся. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.
- *Пальчиковая гимнастика* —недолгая разминка пальцев и кистей рук. Это пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением; игры с природным, бросовым материалом (горох, фасоль и т.д.); игры с пособиями (игры-шнуровки, игрушки с прищепками, пальчиковый театр).
- *Гимнастика для глаз.* Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.
- *Смена видов деятельности* — это целесообразное чередование различных видов деятельности на занятии (письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса обучающихся.
- *Артикуляционная гимнастика.* К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на занятиях не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.
- *Игры:* дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.
- *Релаксация* — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки обучающихся к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы.
- *Беседы о здоровье.* Во время занятий необходимо в той или иной форме затрагивать вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части занятия, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью.

- *Работа с родителями.* Вовлечение родителей в здоровьесберегающий процесс. Создание условий для активного участия родителей способствует не только укреплению здоровья детей, но и повышению общей осведомлённости о важности здоровьесберегающих технологий.