

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C9DF420E45C5C12E918B262C7A3C1870
Владелец: Апраксимов Владислав Анатольевич
Действителен: с 14.04.2026 до 08.07.2027

**Дополнительная общеразвивающая программа
«НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 8-12 лет

Разработчик:
Савин Антон Владиславович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка» имеет **туристско-краеведческую направленность**. За основу при ее составлении были взяты дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» (А.В. Савин), депонированная Советом ДЮЦ «ПЕТЕРГОФ» в 2015 году, и программа детского объединения участников движения «Школа безопасности» (автор: А.Г.Маслов, к.п.н., зам. директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения), М., ФЦДЮТиК, 2007.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 8-12 лет, годных по состоянию здоровья к участию в туристских полевых мероприятиях в условиях природной среды.

Актуальность

В настоящее время, исходя из статистических данных Министерства просвещения Российской Федерации, более трети обучающихся в системе дополнительного образования - это младшие школьники 7-10 лет. Такая активность и включенность в дополнительные занятия за рамками школьной программы среди младших школьников обусловлены многими прямыми факторами, в том числе психологическими особенностями данного возраста: ведущая деятельность - учебная. Но есть еще и косвенные факторы: родители, стремящиеся развивать и «улучшать» своего ребенка, старающиеся отдать его во всевозможные секции, объединения, клубы и т.п., но по разным причинам. В любом случае в последние годы предпочтение туристско-краеведческой направленности в системе дополнительного образования детей Российской Федерации отдает лишь каждый 20 обучающийся по общеобразовательным программам. Спрос на туристско-краеведческую деятельность не высок, в том числе из-за того, что программы данной направленности либо очень краеведческие, либо «глубоко» туристские. Педагоги дополнительного образования, реализующие такие программы, хотят осуществлять педагогический процесс с постоянным контингентом, время от времени включая в него новичков взамен ушедших из объединения по различным причинам. Это хорошая тактика/стратегия, но лучше всего подходит для среднего школьного возраста - подростков. А что необходимо сделать для включения самой активной части школьников в систему дополнительного образования в туристско-краеведческую направленность? Дать продукт, способный заинтересовать младших ребят - общеобразовательную программу туристско-краеведческой направленности, но не стремящуюся затянуть полностью на многие годы, а дающую попробовать такую деятельность, готовую научить новому знанию в новой для ребят сфере - так называемую «социальную пробу». Ситуации социальной пробы в программе «Начальная туристская подготовка» отражены не только в общих понятиях, но и в конкретных действиях: включенность в коллективную организацию практических выходов и походов выходного дня через освоение походных ролей дает возможность возникновения новых взаимоотношений с окружающими, появления новых обязанностей и прав, а переход к новому положению ребенка в коллективе создает предпосылку для формирования его личности.

Есть еще часть контингента системы дополнительного образования, которая стремится к общению со сверстниками и тягой к самостоятельности в деятельности - это младшие подростки 10-12 лет. Условия реализации программы «Начальная туристская подготовка» дает возможность к удовлетворению обоих стремлений у ребят раннего подросткового периода: обучающиеся занимаются в одноуровневой возрастной учебной группе и выполняют туристский ролевой функционал в относительной свободе и

самостоятельности, начиная от распределения в группе по должностям, заканчивая планированием и организацией полевого мероприятия.

Но нельзя забывать про ключевое условие реализации программы - наличие педагогических кадров. Некоторые вчерашние школьники, занимавшиеся туризмом, так или иначе, задумываются и/или пытаются связать свое увлечение с профессиональной деятельностью. Молодые педагоги не всегда или почти никогда не готовы гарантировать успешную реализацию многолетней программы с глубоким уровнем освоения. Для вхождения в сущность профессии им необходима программа, которую они могут изучить, понять и реализовать. Четко и прямо, с поправкой на конкретные условия реализации. То же самое необходимо для педагогов с малым туристским опытом, но большим желанием учить детей новому, открывать для них мир через путешествия.

Именно поэтому программа «Начальная туристская подготовка» может стать базой для становления педагога-туриста, дать возможность каждому обучающемуся попробовать себя в роли путешественника: получить знания, умения и навыки, необходимые для участников походов выходного дня, познакомиться с многообразием туризма, выбрать дальнейшую образовательную траекторию в туристско-краеведческой направленности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы от других существующих является ознакомление с видовым разнообразием туризма школьников 8-12 лет в процессе проведения простых полевых мероприятий в условиях природной среды на территориях родного края и подготовка к занятиям по видовым сферам туризма.

Концептуальная основа содержания данной программы заключается в получении базисных знаний, отработке начальных умений и овладении первичными навыками, необходимыми потенциальным участникам различных полевых мероприятий в условиях природной среды. Таким образом, допускается участие обучающегося, завершившего образование по данной программе, в различных полевых мероприятиях в любое время года при соответствии психолого-физиологических, возрастных и гендерных данных обучающегося, предъявляемых к кандидату в участники мероприятия. Такие мероприятия не являются квалификационными и/или контрольными и могут не входить в сетку часов данной программы.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов по программе – 144.

Программа может быть реализована на базах учреждений и отделений дополнительного образования детей Санкт-Петербурга. Практические занятия могут проходить в лесопарковых массивах городов Ломоносов, Петергоф, поселка Стрельна, в лесничествах **Санкт-Петербурга** и Ленинградской области (районы: Приозерский, Выборгский, Тосненский, Ломоносовский, Всеволожский, Лужский). Допускаются изменения (расширение, локализация) географии проведения занятий по данной программе.

Цель и задачи программы

Цель: формирование туристско-краеведческого базиса у обучающихся для эффективной адаптации в обществе через освоение походно-ролевого взаимодействия в туристской группе в полевых мероприятиях на территориях родного края.

Задачи:

Во время обучения решаются следующие задачи:

Обучающие:

- получение базовых туристских знаний, необходимых участнику полевых мероприятий в условиях природной среды;
- приобретение умений безопасного преодоления простейших локальных препятствий в полевых мероприятиях в условиях природной среды.
- формирование навыков и алгоритма грамотных действий в аварийной ситуации в условиях природной среды;
- приобретение знаний оказания первой помощи пострадавшим в условиях природной среды;
- приобретение знаний о природе и окружающем мире родного края.

Развивающие:

- организация эффективного взаимодействия учащихся для достижения конкретной цели;
- развитие навыков ролевого взаимодействия в походной группе (микрогруппе) для решения социальных задач организации автономного путешествия.

Воспитательные:

- формирование самостоятельности при выполнении ролевого функционала в походной группе;
- формирование волевого поведения обучающихся через приобретение опыта преодоления трудностей в полевых мероприятиях.

Планируемые результаты реализации программы

Мы прогнозируем, что к концу освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

1) предметные результаты:

- обучающиеся получают базовые знания и научатся их применять для безопасного преодоления локальных препятствий в многодневных мероприятиях в условиях природной среды;
- обучающиеся научатся грамотно действовать в аварийных ситуациях автономного путешествия;
- обучающиеся освоят алгоритм первой помощи пострадавшим в условиях полевого мероприятия;
- обучающиеся ознакомятся с туристско-краеведческим потенциалом родного края;

2) метапредметные результаты:

- обучающиеся научатся коммуникативным навыкам и умениям работы в группе;
- обучающиеся научатся ролевому взаимодействию при организации мероприятия в условиях природной среды;

3) личностные результаты:

- обучающиеся научатся решать деятельностные задачи и контролировать свою деятельность при выполнении ролевого функционала походной группы;
- обучающиеся научатся проявлять волевые усилия, направленные на достижение поставленных целей, имеющих определенное общественное значение (прохождение маршрута туристской группой, обеспечение жизнедеятельности группы в природной среде).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно.

Условия набора в объединение

В объединение принимаются все учащиеся 8-12 лет, годные по состоянию здоровья к участию в полевых мероприятиях в условиях природной среды.

Условия формирования групп

Группы могут быть разновозрастными. Входная диагностика в начале обучения – тестирование. Возможен дополнительный прием учащихся на второе полугодие обучения при среднем уровне результатов кандидата на контрольно-диагностических мероприятиях, предусмотренных содержанием первого полугодия данной программы.

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, работы с отчетами, медиа-материалами и т.п. как в учебных помещениях, так и на открытых спортивных площадках, и на территории лесных массивов. Практические занятия проводятся: в учебных классах; в специализированных учебно-тренировочных помещениях, оснащенных спортивными скалолазными стендами и стеновыми и страховочными опорными точками (скалолазные и боулдеринговые залы); в оборудованных спортивных залах образовательных учреждений района; на открытых спортивных площадках, оснащенных уличным тренировочным комплексом для занятий спортивным туризмом (комплексы «Вертикаль», «Клетка», «Переправа», «Большой комплекс»); на местности в лесопарковом массиве и открытой акватории (в условиях природной среды), в форме работы со специальным туристским снаряжением, оборудованием и инвентарем. Практические занятия по физической подготовке проводятся в спортивных залах, в специализированном тренажерном кабинете/зале, оснащенный эллиптическими и вело-тренажерами, гимнастическими скамьями, гребными и беговыми тренажерами и на территории уличных спортивных площадок.

Отдельные занятия могут проходить по подгруппам – работа по походно-ролевому функционалу от 2 до 10 человек и т. п., и индивидуально.

Контрольно-диагностические мероприятия проводятся в форме тестов, практических заданий, зачётов по основным разделам программы и/или по отдельным составляющим тем учебных занятий, и в формате педагогического наблюдения.

При реализации программы содержание и количество часов по отдельным темам могут меняться за счет вариации количества практических занятий, направленных на закрепление и контроль приобретенных знаний, умений по основным разделам в форме учебно-тренировочных, полевых и тематических сборов, а также учебных походов и экспедиций. Данные формы занятий могут проводиться как в основной период обучения, так и в период школьных осенних, зимних, весенних каникул и/или в течение календарного года в форме объединенных занятий. Продолжительность указанных форм занятий в каникулярное и учебное время может варьироваться от 4 до 32 часов, в зависимости от направленности мероприятия, специфики содержания и педагогической целесообразности, которые определяются на каждую группу педагогом.

Занятия на местности в условиях природной среды служат для освоения учебного материала в реальных условиях, способствующих достижению максимального результата

(например, при организации бивуака, при организации переправы, изучения окружающего мира).

Материально - техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- Специализированные учебно-тренировочные помещения, оснащенные спортивными скалолазными стендами (скалодромными панелями), стеновыми и потолочными опорными точками (точки опоры), высотными рабочими площадками с групповым накопителем.

- Уличный тренировочный комплекс для занятий спортивным туризмом: комплексы «Вертикаль», «Клетка», «Переправа», «Большой комплекс» (уличные стационарные металлические горизонтальные и вертикальные опоры).

- Веревка статическая 10мм, 8мм; шнур 6мм, 4мм; страховочная система скалолазная; карабины: автоматические, механические, скалолазные, вспомогательные; блоки: одинарные, двойные; зажимы; спусковые устройства типа «восьмерка», «гри-гри»; каски альпинистские.

- Топоры, пилы, рюкзаки туристские; коврики теплоизоляционные; тенты групповые; спальные мешки; аптечка: групповая, индивидуальная; носилки: жесткие, мягкие.

- Палатки различного типа (домик, полусфера, шатер, полубочка), топоры, пилы, котлы, костровое оборудование, газовые горелки и лампы; рюкзаки туристские; коврики теплоизоляционные; спальные мешки; аптечка: групповая, индивидуальная; носилки: жесткие, мягкие; GPS-навигатор.

- Байдарки туристские двух- и трех-местные разборные, спасательные жилеты, спасательные концы, каски водные, буйки туристские, гермоупаковки и гермомешки 80-100л, ремонтный набор для водных походов, катамаран туристский четырех- и шести-местный разборный, надувные рафты, надувные доски для гребли (sur-доски, supboard).

- Топографические карты спортивного ориентирования Всеволожского района, пос. Лемболово, пос. Орехово, Ломоносовского района; атласы Ленинградской области М1:1000; ч\б карта Ломоносовского района; жидкостные компаса планшетные и пальчиковые; маркировочная лента; курвиметр.

- Тренажерный кабинет/зал, оснащенный эллиптическими и вело-тренажерами, гимнастическими скамьями, гребными и беговыми тренажерами.

Кадровое обеспечение:

Для обеспечения безопасности на занятиях (в том числе выездных), связанных с пребыванием учащихся в условиях природной среды при реализации данной программы и выполнения требований нормативно-правовых актов туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования детей допускается сопровождение вторым педагогическим работником в объеме до 72 часов в год (из расчета до 2 часов в неделю). При реализации данной программы двумя педагогическими работниками создается отдельный годовой план работы второго педагога на занятиях, связанных с пребыванием учащихся в условиях природной среды, который определяется педагогической целесообразностью, правовой необходимостью. План работы второго педагога является частью рабочей программы, утверждается директором образовательного учреждения и контролируется основным педагогом (руководителем) программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Туризм	64	12	52	зачет
3.	Краеведение	24	4	20	зачет
4.	Ориентирование	24	4	20	зачет
5.	Аварийные ситуации	12	3	9	зачет
6.	Физическая подготовка	14	1	13	зачет
7.	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	-
ИТОГО		144	26	118	

*Допускается изменение рекомендованного порядка распределения учебной нагрузки в пределах 30% от общего количества часов. Основанием для изменения служит выбор образовательной траектории основного состава обучающихся в приоритет отдельных видов туризма, исходя из педагогической целесообразности, квалификационной возможности и профильной компетентности педагога, реализующего данную программу.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «**Начальная туристская подготовка**», по направленности является туристско-краеведческой, по уровню освоения - общекультурной. Срок реализации – 1 год. Разработчик программы – Савин Антон Владиславович.

Программа «Начальная туристская подготовка» адресована учащимся 8-12 лет.

Рабочая программа рассчитана на 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю согласно календарному учебному графику.

Задачи:

Обучающие:

- получение базовых туристских знаний, необходимых участнику полевых мероприятий в условиях природной среды;
- приобретение умений безопасного преодоления простейших локальных препятствий в полевых мероприятиях в условиях природной среды.
- формирование навыков и алгоритма грамотных действий в аварийной ситуации в условиях природной среды;
- приобретение знаний оказания первой помощи пострадавшим в условиях природной среды;
- приобретение знаний о природе и окружающем мире родного края.

Развивающие:

- организация эффективного взаимодействия учащихся для достижения конкретной цели;
- развитие навыков ролевого взаимодействия в походной группе (микрогруппе) для решения социальных задач организации автономного путешествия.

Воспитательные:

- формирование самостоятельности при выполнении ролевого функционала в походной группе;
- формирование волевого поведения обучающихся через приобретение опыта преодоления трудностей в полевых мероприятиях.

Планируемые результаты по окончанию обучения:

1) предметные результаты:

- обучающиеся получают базовые знания и научатся их применять для безопасного преодоления локальных препятствий в многодневных мероприятиях в условиях природной среды;
- обучающиеся научатся грамотно действовать в аварийных ситуациях автономного путешествия;
- обучающиеся освоят алгоритм первой помощи пострадавшим в условиях полевого мероприятия;
- обучающиеся ознакомятся с туристско-краеведческим потенциалом родного края;

2) метапредметные результаты:

- обучающиеся научатся коммуникативным навыкам и умениям работы в группе;
- обучающиеся научатся ролевому взаимодействию при организации мероприятия в условиях природной среды;

3) личностные результаты:

- обучающиеся научатся решать деятельностные задачи и контролировать свою деятельность при выполнении ролевого функционала походной группы;

- обучающиеся научатся проявлять волевые усилия, направленные на достижение поставленных целей, имеющих определенное общественное значение (прохождение маршрута туристской группой, обеспечение жизнедеятельности группы в природной среде).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1.

Ознакомление с программой

Теория:

Ознакомление с содержанием программы. Режим проведения занятий. Планирование содержания учебного года: занятия, массовые и конкурсные мероприятия. Входная диагностика.

Тема 1.2.

Основы туризма. Техника безопасности

Теория:

История путешествий и туризма. Значение туризма для человека. Основные положения инструкции по технике безопасности на занятиях в образовательном учреждении и правила поведения в общественных местах обучающихся. Правила поведения участников в полевых мероприятиях. Субординация участников путешествия.

Раздел 2. Туризм

Тема 2.1.

Туристские маршруты

Теория:

Виды туризма и путешествий. Правила проведения туристских маршрутов. Походы выходного дня. Спортивные маршруты. Подготовка к походу. Туристские должности и роли в группе. Отчет о пройденном маршруте. Походно-ролевой функционал участников походной группы.

Практические занятия:

Практикум на местности по видовому туризму. Преодоление простейших локальных препятствий. Ролевое взаимодействие участников группы при выполнении технических приемов на локальных препятствиях. Походно-ролевая подготовка туристского маршрута. Поход выходного дня.

Тема 2.2.

Снаряжение

Теория:

Групповое и личное походное снаряжение. Страховочное, газовое, бивуачное оборудование. Ремонт и уход за походным снаряжением и оборудованием. Транспортировка специального оборудования. Правила безопасности при работе с оборудованием. Транспортировка продуктов питания.

Практические занятия:

Укладка и регулировка рюкзака. Подготовка группового снаряжения, продуктов питания. Практикум по эксплуатации газо-нагревательных приборов. Ремонтные работы личного и группового снаряжения. Бухтование веревки.

Тема 2.3.

Тактика и техника туризма

Теория:

Тактика прохождения туристского маршрута. Движение по маршруту. Локальные препятствия на маршруте. Преодоление простейших локальных препятствий: спуск,

подъем, переправа. Водные препятствия. Работа со страховочным оборудованием и снаряжением. Техника безопасности при работе с веревками и специальным туристским оборудованием. Ролевое взаимодействие участников группы при выполнении технических приемов на локальных препятствиях. Узлы, их назначение и применение.

Практические занятия:

Надевание страховочной системы. Организация переправы через болото. Организация переправы через реку, овраг. Преодоление склонов. Использование веревочных перил. Подготовка, сборка, разборка плавательных средств. Маневрирование плавательных средств на акватории. Вязание узлов.

Тема 2.4.

Бивуак

Теория:

Выбор места стоянки, ночевки. Походно-ролевой функционал участников на бивуаке. Костры. Установка палаток. Организация группового навеса. Организация питания в походе. Питьевая вода. Личная гигиена туриста.

Практические занятия:

Установка и сбор палаток. Организация группового тента. Валка дерева. Пилка и колка дров. Фильтрация воды. Приготовление пищи на костре. Практикум организации бивуака в полевых условиях.

Тема 2.5.

Зачет по туризму

Контрольное мероприятие по тактико-техническому базису туризма: умение путешествовать. Проходит по принципу «зачет-незачет». Рефлексия результатов.

Практические занятия:

Выполнение блока тактико-технических заданий по туризму. Содержание заданий формируется, исходя из педагогической целесообразности.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1.

Туристские возможности родного края

Теория:

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия для занятий туризмом. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

Тема 3.2.

Природные и искусственные объекты на маршруте

Теория:

Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Редкие и охраняемые растения и животные родного края. Краеведческие наблюдения в походе.

Практические занятия:

Разработка туристских маршрутов выходного дня в родном краю. Поход выходного дня.

Тема 3.3.

Зачет по краеведению

Контрольное мероприятие по знаниевому компоненту раздела «Краеведение». Проходит по принципу «зачет-незачет». Рефлексия результатов.

Практические занятия:

Выполнение тестового задания на знание ресурсного потенциала родного края для туризма. Содержание теста формируется, исходя из педагогической целесообразности.

Раздел 4. Ориентирование

Тема 4.1.

Карта и компас

Теория:

Карты: географическая, топографическая, спортивная. Компас: устройство и виды. Масштабирование карт. Ориентация карты. Стороны света и ориентация компаса.

Практические занятия:

Работа с картой и компасом. Ориентирование по сторонам света и компасу.

Тема 4.2.

Условные знаки

Теория:

Группы условных обозначений. Контрольный пункт дистанции спортивного ориентирования. Символьные знаки контрольных пунктов. Легенды контрольных пунктов. Знаки обозначения дистанций спортивных карт.

Практические занятия:

Работа с таблицей условных обозначений по группам. Чтение легенд контрольных пунктов дистанций спортивного ориентирования.

Тема 4.3.

Ориентирование на местности

Теория:

Снаряжение ориентировщика. Способы ориентирования. Азимут, азимутальный ход. Ночное ориентирование. Определение и отметка точки стояния. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия:

Работа с картой и компасом. Движение по маршруту с нахождением заданных точек. Прохождение дистанций спортивного ориентирования. Прохождение маркированной трассы ориентирования. Движение по азимуту с расстановкой людей. Ориентирование в темное время суток.

Тема 4.4.

Зачет по ориентированию

Контрольное мероприятие по ориентированию. Проходит по принципу «зачет-незачет». Рефлексия результатов.

Практические занятия:

Прохождение дистанции «Ориентирование в заданном направлении» на местности.

Раздел 5. Аварийные ситуации

Тема 5.1.

Аварийная ситуация в походе

Теория:

Организация аварийного бивуака в природной среде. Типы укрытий в зависимости от условий. Аварийные костры. Сигналы бедствия. Международная аварийная сигнализация.

Практические занятия:

Изготовление аварийного укрытия для ночлега. Разведение аварийного костра. Подача сигнала бедствия.

Тема 5.2.

Первая помощь

Теория:

Формирование групповой и личной походной аптечки. Правила оказания первой помощи в полевых мероприятиях. Алгоритм действия при возникновении травмы или

заболевания участника путешествия. Типология походных травм и заболеваний. Оказание первой помощи при типичных травмах и заболеваниях в путешествии. Иммобилизация конечностей. Сердечно-легочная реанимация.

Практические занятия:

Оказание помощи пострадавшему при различных травмах. Наложение повязок, жгутов, шин.

Тема 5.3.

Зачет по аварийным ситуациям

Контрольное мероприятие по оказанию первой помощи при типичных травмах и заболеваниях в туристских путешествиях и действиям в аварийной ситуации. Проходит по принципу «зачет-незачет». Рефлексия результатов.

Практические занятия:

Выполнение алгоритма оказания первой помощи при типичных походных травмах и заболеваниях. Организация аварийного костра. Организация временного укрытия. Содержание зачетного занятия может изменяться, исходя из педагогической целесообразности.

Раздел 6. Физическая подготовка

Тема 6.1.

Общая физическая подготовка

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения, развивающие быстроту, выносливость общую, статическую и динамическую. Упражнения, развивающие равновесие. Элементы акробатики.

Тема 6.2.

Спортивные игры

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с мячом. Игры, развивающие координационные способности, ловкость. Командные игры.

Тема 6.3.

Зачет по нормам физической подготовки

Контрольное мероприятие по физической подготовке. Проходит по принципу «зачет-незачет». Рефлексия результатов.

Практические занятия:

Содержание практических заданий и упражнений формируется, исходя из педагогической целесообразности.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия

Тема 7.1.

Контрольное занятие

Контрольное занятие промежуточной диагностической направленности по результатам обучения по программе за первое полугодие. Проходит по принципу «зачет-незачет». Практические и теоретические задания по разделам программы. Рефлексия результатов.

Содержание занятия может формироваться, исходя из педагогической целесообразности и календарно-тематического плана реализации программы.

Тема 7.2.

Итоговое занятие

Комплексное итоговое диагностическое занятие по результатам обучения по программе. Проходит по принципу «зачет-незачет». Практические и теоретические задания по разделам программы. Рефлексия результатов.

Содержание занятия формируется, исходя из педагогической целесообразности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методико-технологический аспект программы

При реализации данной программы в первую очередь используется технология активного обучения:

- 1) при групповой работе возможны варианты использования методов дискуссии либо на стадии целеполагания и разработке полевого мероприятия, либо при тактическом планировании выполнения практического задания, а также при рефлексии выполненных групповых действий; предметом дискуссии могут быть межличностные отношения самих участников группы, ролевое взаимодействие при выполнении действий и т.д.; к таким методам относятся: «мозговой штурм», диалог, «круглый стол», дебаты, анализ ситуации;
- 2) при индивидуальной работе могут быть использованы внеаудиторные индивидуальные задания, стимулирующие познавательную деятельность учащихся, вовлекающие каждого из них в мыслительную и поведенческую активность и направлена на осознание, отработку, обогащение и личностное принятие имеющегося знания каждым учащимся; к таким формам относятся индивидуальное выполнение походно-ролевого функционала с большой степенью самостоятельности и свободой выбора в поиске правильных решений по организации общего практического действия (организация костра, ночлега, переправы и т.д.).

Учебно-методический комплекс:

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. Система средств обучения.
2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.
3. Система средств контроля результативности обучения

Система средств обучения

- Актуальные нормативные документы в сфере образования
- Инструкции по охране труда при проведении занятий;
- Методические разработки;
- Дополнительная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка».

Демонстрационный, наглядный и иллюстративный материал:

Компьютерные презентации:

- 1) «Узлы» Тарасова Т.А.(2013) – тематика «Туризм».
- 2) «Медико-санитарная подготовка учащихся – Правила наложения стерильных повязок» (Обучающая программа для школьников) – тематика «Аварийные ситуации».

Фотоматериалы о пеших, горных, водных, лыжных спортивных походах.

Видеоматериалы:

- 1) документальный фильм путешествие про горы «Ген высоты, или как пройти на Эверест» - тематика «Туризм»;
- 2) видеоматериал: «Спасательные работы зимой – транспортировка пострадавшего» - тематика «Аварийные ситуации»;
- 3) видеозанятие ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ «Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» (2020) - тематика «Ориентирование»;
- 4) учебно-методический фильм МЧС «Техника и технологии проведения спасательных работ в горах» (2009) - тематика «Аварийные ситуации»
- 5) фильм «Морские крепости. Красная горка» [World of Warships] (2017) - тематика «Краеведение»;

- 6) фильм «Искушение» А.А. Овсянников (2009) – тематика «Туризм»;
- 7) фильм «Клятва» А.А. Овсянников (2010) – тематика «Туризм».

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы для педагогов:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / Алексеев А.А.— Москва : Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с., ил.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – Москва : Издатель Балабанов И.В., 2003. – 43 с.
3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – Москва : ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с., ил.
4. Куликов, И.Ю. Как выжить в экстремальных условиях. Справочник. – Санкт-Петербург: «Издательский Дом «Дайвер», 2004. – 96 с.
5. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Петрополис», 2013. – 344с.
6. Панфилов, А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности / А.М. Панфилов – Москва : [б.и.], 1997-300с.
7. Расторгуев, М. Альпинистские узлы / М. Расторгуев. – Москва : РИО ЦНИИОИЗ, 2007. - 32 с.
8. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – Санкт-Петербург : Издательский дом «Петрополис», 2013. – 180с., ил.
9. Туристско-краеведческая деятельность вчера и завтра / Материалы пленарного заседания Всероссийской педагогической конференции «Смотры-конкурсы походов и экспедиций в отечественной системе образования» 8-10 декабря 2015 года. Санкт-Петербург: изд-во «Арт-Экспресс», 2015. – 176 с.
10. Усков, А.С. Практика Туристских Путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – Санкт-Петербург: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с., ил.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / Алексеев А.А.— Москва : Издательство Игоря Балабанова, 2012. – 80 с., ил.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – Москва : Издатель Балабанов И.В., 2003. – 43 с.
3. Куликов В.М. Словарь юного туриста / В.М. Куликов. Москва : ФЦДЮТиК, 2008, - 76 с.

Интернет-ресурсы:

1. «Академическая библиотека» - труды членов МОО «Академия детско-юношеского туризма и краеведения» : [сайт] – 2012 – URL: <http://madutk.ru/akademicheskaya-biblioteka>
2. Новости интернет – ресурса «Академия детско-юношеского туризма и краеведения»: [сайт] – 2012 – URL: <http://madut.narod.ru/new.html>
3. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ: [сайт] – 2008 – URL: <http://minstm.gov.ru/>
4. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России: [сайт] – 2002 – URL: <http://www.tssr.ru/>

5. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения: [сайт] – 2023 – URL: <http://www.turcentrrf.ru/>
6. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России: [сайт] – 2003 – URL: <http://tmmoscow.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система средств контроля результативности обучения

Диагностическая методика отслеживания результатов освоения образовательной программы обучения: педагогический анализ результатов зачетов по основным разделам программы.

Текущий контроль:

- 1) зачеты по разделам программы – бланки зачетов/тестов;
- 2) педагогическое наблюдение – бланки наблюдений.

Итоговый контроль – зачеты по разделам программы – карта оценки результатов «Туристский базис».

Контроль освоения программы

Вид контроля	Раздел программы/ область контроля	Форма контроля	Форма фиксации результатов		Месяц проведения
входной	Вводное занятие	Тестирование	Бланк теста «В путешествии»		сентябрь
текущий	Коммуникативные навыки и волевые качества	Педагогическое наблюдение/ Анализ педагогом навыков коммуникаций при выполнении походно-ролевого функционала и проявлений волевых качеств в путешествии	Бланк педагогического наблюдения		октябрь-май
текущий	Туризм	зачет по тактико-техническому базису туризма	Бланк фиксации результатов	«Туристский базис»	ноябрь-май
текущий	Краеведение	Тестирование	Бланк теста «Мой родной край»		март
текущий	Ориентирование	зачет по ориентированию	Бланк фиксации результатов		ноябрь
текущий	Аварийные ситуации	зачет по аварийным ситуациям	Бланк фиксации результатов		декабрь-май
текущий	Физическая подготовка	зачет по нормам физической подготовки	Бланк фиксации результатов		апрель-май

«Коммуникативные навыки и волевые качества»

Педагогическое наблюдение коммуникативных навыков и умений учащихся при выполнении походно-ролевого функционала и проявлений волевых качеств в путешествии

Назначение: текущий контроль развития личностных качеств учащихся.

Оборудование: бланк педагогического наблюдения.

Процедура: организация группового мероприятия (практического занятия, выезда, похода, сбора) на местности по основным разделам программы.

Учащимся предложено в группе:

- 1) определить маршрут и план мероприятия;
- 2) распределить между собой походные роли;
- 3) выполнить подготовку к мероприятию в соответствии с ролями;
- 4) осуществить мероприятие на местности;
- 5) произвести рефлексию мероприятия.

Бланк педагогического наблюдения

Фамилия, имя учащегося	Параметры наблюдения								Сумма баллов
	Активность при планировании мероприятия (идеи, предложения, реализация)	Самостоятельность при определении задач ролевого функционирования (поиск и использование информации)	Эмоциональные проявления при физической нагрузке (спокойствие)	Умение отстаивать свою точку зрения и аргументировать позицию	Умение вести диалог и идти на компромисс (уступки, уважение)	Стремление к наилучшему результату и упорство при ролевом функционировании	Взаимодействие с другими участниками мероприятия (решение задач в кооперации)	Рефлексия проведения мероприятия (анализ и отчет)	
1.									
2.									
...									
15.									

Оценка параметров и обработка результатов: по каждому параметру наблюдения педагог выставляет оценку каждому учащемуся от 1 балла до 3 баллов, где 1 балл – минимальное значение и раскрытие параметра, а 3 балла – максимальное значение и полное соответствие действий учащегося заданным параметрам.

Уровни оценки и примерная интерпретация результатов:

8-11 баллов – «низкий»: учащийся владеет минимальными навыками коммуникации и проявляет минимум активности в организации и проведении мероприятия; учащийся не способен к самостоятельной деятельности в группе, требует педагогического руководства; учащийся проявляет минимум волевых качеств при преодолении препятствий и выполнении заданий; учащийся слабо контролирует свои действия и эмоциональное состояние;

12-17 баллов – «средний»: учащийся владеет минимальными навыками коммуникации, но проявляет активность в отдельных вопросах организации и проведении мероприятия; учащийся способен к отдельным самостоятельным действиям, требующим контроля педагога; учащийся ограниченно проявляет волевые качества при преодолении препятствий и выполнении заданий; учащийся эпизодично контролирует свои действия и рационально распределяет свои силы;

18-24 балла – «высокий»: учащийся владеет достаточными навыками эффективной коммуникации, проявляет активность в организации и проведении мероприятия; учащийся способен к самостоятельным действиям от планирования до их реализации, взаимодействие с педагогом происходит в сотрудничестве; учащийся способен проявлять в полной мере волевые качества при преодолении препятствий и выполнении заданий;

учащийся концентрично, спокойно и равномерно выполняет действия, обладает самоконтролем и целеустремленностью.

Анализ результатов проводится педагогом на всю группу.

Раздел программы
«Туризм»

Зачет по тактико-техническому базису туризма

Назначение: текущий контроль овладения базовыми знаниями и умениями путешествовать.

Оборудование: туристское групповое и личное снаряжения для похода выходного дня.

Процедура: групповое прохождение маршрута выходного дня, вид – пеший туризм. Учащимся предложено в группе:

- 1) распределить между собой походные роли;
- 2) выполнить подготовку к походу выходного дня в соответствии с ролями;
- 3) пройти группой маршрут с преодолением локальных препятствий;
- 4) составить краткий отчет.

Бланк фиксации результатов «Зачет по тактико-техническому базису туризма»

Фамилия, имя обучающегося	Выполняемые действия						Сумма баллов
	подготовка личного и группового снаряжения	ориентирование на маршруте	преодоление препятствий	дежурство у костра	установка палатки	участие в создании отчета	
1.							
2.							
...							
15.							

Обработка: за каждое правильно (качественное) выполненное действие – зачет – выставляется 1 балл.

Уровни оценки и примерная интерпретация результатов:

1-2 балла – «низкий»: обучающийся владеет достаточными знаниями, необходимыми для совершения безопасного однодневного похода, но допускает некачественное или неполное выполнение функционала участника похода.

3-4 балла – «средний»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения безопасного однодневного похода, качественно выполняет возложенный функционал участника похода, но допускает недоработки в групповой работе;

5-6 баллов – «высокий»: обучающийся владеет умениями, необходимыми для совершения безопасного однодневного похода, качественно выполняет возложенный функционал участника похода, включается в управление группой, эффективно взаимодействует в походной группе.

Раздел программы
«Ориентирование»

Зачет по ориентированию

Назначение: определение уровня овладения знаниями и умениями ориентироваться на местности при помощи карт и компаса.

Оборудование: поставленная дистанция по ориентированию в заданном направлении на пересеченной местности (длина 1-2 км), карты участников с полем для отметки контрольных пунктов.

Процедура: прохождение дистанции по спортивному ориентированию, вид – по заданное. Учащимся предложено за определенное (контрольное) время (30 минут):

- 1) спланировать свое движение на карте;
- 2) за минимальное время найти на местности 5 контрольных пунктов в указанном порядке;
- 3) до истечения контрольного времени прийти на финишную точку.

Подведение итогов – по количеству набранных КП.

Бланк фиксации результатов «Зачет по ориентированию»

Фамилия, имя учащегося	Выполняемые действия							Сумма баллов
	Планирование маршрута	отметка КП	отметка КП	отметка КП	отметка КП	отметка КП	Время на дистанции	
1.								
2.								
...								
15.								

Обработка: за каждое правильно выполненное действие – зачет – выставляется 1 балл.

Уровни оценки и примерная интерпретация результатов:

1-3 балла – «низкий»: учащийся владеет первичными умениями ориентироваться, но допускает ошибки в планировании маршрута и определении точки стояния;

(в карте оценки результатов «Туристские компетенции» эквивалент «1»);

4-5 баллов – «средний»: учащийся грамотно ориентируется на местности, допускает незначительные ошибки в ориентировании;

6-7 баллов – «высокий»: учащийся отлично ориентируется на местности, выбирает оптимальный маршрут движения.

Раздел программы

«Аварийные ситуации»

Зачет по аварийным ситуациям

Назначение: определение умения автономного существования в лесу в период межсезонья и зимой при чрезвычайной ситуации.

Оборудование: топор, пила, тент, веревка, аптечка.

Процедура:

Групповая организация временного укрытия. Учащимся предложено за определенное (контрольное) время (2 часа):

- 1) построить временное укрытие от непогоды для микрогруппы (3 человека) с местом для ночлега;
- 2) организовать аварийный костер;
- 3) до истечения контрольного времени завершить выполнение задания.

Индивидуальная работа при оказании первой помощи. Учащимся предложено:

- 1) указать алгоритм действий при травмах в походе;
- 2) наложить повязку на травмированную часть тела;

Бланк фиксации результатов

Микро группы	Фамилия, имя учащегося	Выполняемые действия					Сумма баллов
		Организация временного укрытия	Организация аварийного костра	Время работы группы	Алгоритм действий при травмах	Повязка на травму	
Группа 1							
Группа 2							
Группа 3							
Группа 4							
Группа 5							

Обработка: за каждое правильно выполненное действие – зачет – выставляется 1 балл.

Уровни оценки результатов и примерные их характеристики:

1-2 балла – «низкий»: учащийся владеют первичными умениями и знаниями организации аварийного бивуака, но допускают ошибки в принятии решений и конструктивных особенностях и/или оказания помощи пострадавшим

3 балла – «средний»: учащийся грамотно организуют аварийный бивуак, но допускает незначительные ошибки в групповой работе и рациональном подходе организации бивуака и/или допускают ошибки при оказании помощи пострадавшим

4-5 баллов – «высокий»: учащийся отлично владеют техникой аварийного выживания в лесу, показывают высокий уровень автономности при чрезвычайной ситуации.

Раздел программы

«Физическая подготовка»

Зачет по нормам физической подготовки

Назначение: определение физического развития.

Оборудование: скакалка, беговая дорожка, яма для прыжков, мат.

Процедура: поочередное выполнение физических упражнений и заданий. Учащимся предложено за определенное (контрольное) время выполнить определенное количество упражнений и/или действий:

- 1) прыжки со скакалкой;
- 2) бег 30 метров;
- 3) бег 1000 метров;
- 4) приседания;
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бланк фиксации результатов «Зачет по нормам физической подготовки»

Фамилия, имя учащегося	Выполняемые действия						Сумма баллов
	Прыжки со скакалкой 60 раз за 1 мин	Бег 30 м за 60 с	Прыжок в длину с разбега 300 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз	Приседания (40 раз за 1 мин)	Бег 1000 метров за 6 мин	
1.							
2.							
...							
15.							

Обработка: за каждое выполнение норматива – зачет – выставляется 1 балл.

Уровни оценки физической подготовки:

- 1-2 балла – «низкий»;
3 балла – «средний»;
4-5 баллов – «высокий».

Карта оценки результатов

«Туристский базис»

Наименование раздела программы		Ориентирование	Туризм	Краеведение	Аварийные ситуации	Физическая подготовка	Индивидуальный сводный результат в баллах (сумма оценок зачетов)
№ п/п	Форма контроля	зачет по ориентированию	зачет по тактико- техническому	тест «Мой родной край»	зачет по аварийным ситуациям	зачет по нормам физической подготовки	
	ФИО учащегося	по каждому зачету оценка производится в баллах от 1 до 3					
1							
2							
...							
15							
Средний показатель по отдельным разделам программы							

Примерная интерпретация результатов освоения образовательной программы по завершению первого года обучения:

в диапазоне 5-8 баллов – уровень освоения программы «**низкий**», учащийся слабо владеет знаниями об основах безопасных путешествий, эпизодически знаком с правилами участия в пеших путешествиях без ночлега, имеет представление о прохождении туристских маршрутов, может быть участником походов выходного дня;

в диапазоне 9-11 баллов – уровень освоения программы «**средний**», учащийся владеет отдельными знаниями и навыками полевых мероприятий, знаком с правилами участия в путешествиях и организации бивуака, имеет опыт организации туристского бивуака и выполнения походно-ролевого функционала, может быть участником походов выходного дня с ночевкой;

в диапазоне 12-15 баллов – уровень освоения программы «**высокий**», учащийся владеет базовыми знаниями и навыками туристских путешествий, владеет начальными знаниями и навыками пеших путешествий, владеет базовой техникой и тактикой движения на туристских пеших маршрутах; имеет минимальный опыт организации туристского бивуака и выполнения походно-ролевого функционала; владеет знаниями и навыками продуктивного взаимодействия в туристской группе, может быть участником походов выходного дня с ночевкой.