

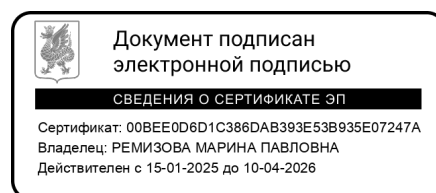
**Управление образования  
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята  
методическим советом  
МБУДО «Центр внешкольной работы»  
Приволжского района г.Казани  
Протокол от «01» 10 2025 года № 2

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «Центр внешкольной  
работы» Приволжского района г.Казани

\_\_\_\_\_  
М.П.Ремизова  
Приказ от «01» 10 2025 года № 186



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ ТУРИЗМА»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-14 лет

**Автор-составитель:**  
Яговкин Иван Сергеевич  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая направленность
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Яговкин Иван Сергеевич, педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: – тип программы – вид программы – принцип проектирования программы – форма организации содержания и учебного процессе	Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая.  Очная, с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и формирование пространственного мышления обучающихся через систематические занятия спортивным туризмом.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы работы беседа, практическое занятие, лекции; работа со спортивными картами; демонстрация фото-видео материала; групповые теоретические и практические занятия по расписанию; участие в спортивных соревнованиях; просмотр учебных кинофильмов; туристско-спортивные мероприятия; работа с туристическим снаряжением; прохождение различных туристических полос препятствий. Методы и приемы: Наглядные методы – рассматривание узлов, спортивных карт и презентаций, наглядных пособий, показ способов действия со снаряжениями; Словесные методы – беседы, прослушивание и анализ литературных и документальных кинофильмов, объяснение техники работы со снаряжениями, анализ выполненных работ, а также указания и пояснения в ходе занятия; Практические методы – прохождение этапов, дистанций, использование различных снаряжений для достижения цели, работа с картой и компасом;

		Мотивационные (воспитательные) методы – убеждение, поощрение, одобрение, работа над ошибками.
7.	Формы мониторинга результативности	-текущий контроль; - промежуточный контроль; - итоговый контроль. Тестирование и практическое задание.
8.	Результативность реализации программы	В конце обучения учащиеся будут Знать: - основные этапы становления и развития спортивного туризма и ориентирования как видов спорта. - специализированную терминологию и понятийный аппарат в области спортивного туризма и ориентирования. - нормативные требования и регламенты проведения занятий и соревнований правила безопасного поведения на тренировках, соревнованиях и в быту. -технические элементы и тактические схемы, применяемые в спортивном туризме и ориентировании. Уметь: - уверенно выполнять базовые технические элементы на специализированном оборудовании и естественном рельефе. - применять полученные теоретические знания и практические умения в реальных условиях эффективно использовать тактические приемы для решения задач на дистанции. - самостоятельно оценивать риски и принимать обоснованные решения в нестандартных ситуациях Владеть: - фундаментальным набором технических приемов для преодоления естественных и искусственных препятствий. - базовым тактическим инструментарием для успешного прохождения маршрутов и дистанций навыками самостоятельной подготовки и использования специального снаряжения. - компетенциями по организации страховки и обеспечению безопасности.
9.	Год создания программы	2025 год
	Дата последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., методист Семенова О.Н.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
1.1 Направление деятельности программы .....	5
1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы .....	5
1.3 Новизна и актуальность .....	5
1.4 Отличительные особенности .....	6
1.5 Методические принципы обучения .....	7
1.6 Дидактические принципы организации работы с детьми .....	7
1.8 Адресат программы .....	8
1.9 Формы организации образовательного процесса .....	8
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА.....	9
3.1. Раздел №1 Инвариантные модули .....	9
3.2 Раздел №2 Вариативные модули .....	10
3.3 Раздел №3 Воспитательный модуль.....	10
3.4 Раздел №4 Каникулярный модуль.....	11
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	12
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ .....	13
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	15
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
Список литературы для педагога .....	16
Список литературы для воспитанников и родителей.....	16

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Направление деятельности программы**

Гармоничное развитие личности невозможно представить без равновесия между интеллектуальным ростом и физическим здоровьем. Эта аксиома ставит перед системой дополнительного образования четкую задачу: создавать и внедрять такие форматы деятельности, которые одновременно развивают ум и тело, естественным образом прививая стремление к здоровому образу жизни. Ключевым решением становится поиск практик, интегрирующих физическую активность с интеллектуальной работой.

Таким универсальным инструментом в современных условиях оказывается спортивный туризм, переживающий период активной популяризации. Этот вид деятельности уникальным образом совмещает интенсивную физическую нагрузку с постоянным решением тактических и навигационных задач. Его образовательный потенциал огромен: туризм становится живой моделью для обучения безопасному и эффективному взаимодействию с природной средой, командному общению и использованию природы для восстановления физических и психических сил.

### **1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы**

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций»);
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программам, индивидуальном образовательном маршруте.

### **1.3 Новизна и актуальность**

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью решения ключевых задач современного образования: преодоления последствий гиподинамии и цифровизации, формирования жизнестойкости и развития необходимых навыков у подрастающего поколения. В условиях возрастания учебной нагрузки она предлагает эффективный механизм физической и психологической разгрузки через оздоровительную деятельность на свежем воздухе, одновременно решая задачи патриотического и экологического воспитания через непосредственное изучение родного края.

**Новизна программы** заключается в методологическом синтезе спортивного туризма и ориентирования, где последнее становится не дополнением, а ключевым инструментом решения тактических задач. В отличие от традиционных спортивных секций, программа реализует компетентностный подход в природной среде, формируя не только специальные навыки, но и метапредметные умения: проектирование маршрутов, управление рисками, распределение ресурсов и командное взаимодействие в реальных, а не смоделированных условиях. Особую ценность представляет прикладной характер формируемых компетенций - от ориентирования на местности до оказания первой помощи, что повышает личную безопасность и автономность учащихся. Уникальность программы проявляется и в создании образовательной среды, где благодаря разнообразию видов деятельности (тактическое планирование, физическое преодоление препятствий, организация полевого быта) каждый ребенок находит возможность для самореализации и переживания ситуации успеха.

#### **1.4 Отличительные особенности**

Уникальность программы заключается в органичном синтезе спортивной подготовки и комплексного развития личности через специально организованную деятельность в природной среде. Ключевой особенностью является глубокая интеграция двух дисциплин - спортивного туризма и спортивного ориентирования. Обучение строится на ситуационно-проектной методике, где учащиеся последовательно решают практические задачи - от планирования маршрута до его реального прохождения, развивая проектное мышление и способность принимать ответственные решения.

Особую ценность программе придает формирование прикладных жизненных компетенций: от ориентирования в пространстве до оказания первой помощи и оценки рисков. Важной отличительной чертой является естественная инклюзивность - разнообразие видов деятельности обеспечивает каждому участнику возможность найти свою нишу для самореализации. Экологическое воспитание осуществляется через практическое освоение принципов устойчивого туризма, а мобильная образовательная среда развивает адаптивность и когнитивную гибкость.

В образовательной программе используются различные педагогические формы и методы обучения.

В программе учебно-тематический план включает в себя модули:

Инвариантный – ориентирован на обязательное обучение обучающихся (Основы спортивного туризма и краеведения, специальная туристская подготовка, топография и ориентирование, краеведение, общая и специальная физическая подготовка, основы гигиены, первая доврачебная помощь и безопасность нахождения в природной среде, преодоление полосы препятствий, демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся).

Вариативный (по выбору 10 часов) – позволяет создать условия для обеспечения общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей, способностей и образовательных потребностей, обеспечивая условия для достижения гарантированного уровня образования.

Воспитательный – направлен на развитие высоконравственной личности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

Каникулярный – позволит создать условия для формирования разносторонне-развитой личности, развития творческого потенциала учащихся, активного отдыха и рационального использования каникулярного времени через погружение детей в творческий процесс.

Процесс обучения посвящен основам туризма, основным понятиям и основными этапами прохождения. Знакомство с терминологией и инвентарем. Специализацией курса является туризм пешеходный. На завершающем этапе, проводятся зачеты по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, участие в городских соревнованиях.

В образовательной программе используются различные педагогические формы, методы и средства обучения и воспитания в зависимости от возраста обучающихся и года обучения.

Программа предусматривает подготовку обучающихся к самостоятельной деятельности, анализе своих знаний и действий, ответственному подходу к различным ситуациям. Существенное внимание отводится психологической подготовке юных обучающихся.

### **1.5 Методические принципы обучения**

- Принцип сознательности и активности: Обучающиеся должны осознанно подходить к процессу обучения, понимать цели и задачи каждого занятия, активно участвовать в обсуждениях, планировании маршрутов и анализе результатов.
- Принцип взаимопонимания и доверительности: Создание атмосферы доверия между педагогом и обучающимися, что способствует открытому общению, обсуждению ошибок и совместному поиску решений.
- Принцип доступности и индивидуализации: Учебный материал должен быть доступен для понимания всеми обучающимися, но при этом учитывать индивидуальные особенности каждого.
- Принцип прогрессирования подачи материала: Постепенное усложнение заданий - от базовых навыков (работа с компасом, чтение карты) к более сложным (выбор оптимального маршрута, движение по азимуту).

### **1.6 Дидактические принципы организации работы с детьми**

- Принцип личностно-ориентированного подхода в обучении и воспитании;
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- Принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- Принцип минимакса - обеспечение возможности продвижения каждого ребенка своим темпом;
- Принцип эмоциональной насыщенности занятий;
- Принцип целостного представления о мире – раскрытие взаимосвязи получаемых новых знаний с предметами и явлениями окружающего мира;
- Принцип вариативности – формирование у обучающихся умения осуществлять собственный выбор, систематически предоставляется возможность выбора;
- Принцип творчества – направление процесса обучения на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности;
- Принцип сотрудничества педагога, учащихся и их родителей.

### **1.7 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и формирование пространственного мышления обучающихся через систематические занятия спортивным туризмом.

**Задачи программы:**

#### **1. Обучающие:**

- Сформировать систему начальных знаний, умений и навыков в области техники и тактики спортивного туризма.

- Обеспечить усвоение основополагающих принципов и нормативных требований вида спорта.

## **2. Развивающие:**

- Способствовать развитию физических качеств и функциональных возможностей учащихся.

- Стимулировать развитие оперативного мышления и способности к быстрому анализу ситуаций на дистанции.

## **3. Воспитательные:**

- Воспитывать волевые качества, дисциплинированность и ответственное отношение к тренировочному процессу.

- Формировать навыки командного взаимодействия, взаимопомощи и социально приемлемых моделей поведения.

### **1.8 Адресат программы**

Возраст детей и количество обучающихся в группе

– Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7– 14 лет.

– Количество учащихся в группе – 15-20 человек.

### **1.9 Формы организации образовательного процесса**

Программа «Основы туризма» реализуется через **теоретические и практические занятия.**

Теоретические занятия направлены на формирование базовых знаний по работе с туристским снаряжением, о медицинской подготовке, по топографии, навигации, технике безопасности, изучение правил соревнований и основ туристской подготовки.

Практические занятия закрепляют полученные знания на местности. Они формируют навыки прохождения туристических этапов, работы с компасом и картой, преодоления естественных препятствий, организации бивака и командного взаимодействия. Практика развивает физическую выносливость, тактическое мышление и способность принимать решения в условиях реальной среды.

Формы организации занятий разнообразны и включают:

– Групповые тренировки для отработки общих навыков

– Работа в микрогруппах для развития тактики

– Индивидуальные занятия для улучшения техники

– Соревновательные формы: контрольные старты, учебные соревнования по ориентированию (спринт, классика) и туризму (дистанции пешеходной группы).

## **2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инвариантный модуль				
1.1	Раздел № 1 «Основы спортивного туризма и краеведения»	2	-	2	Опрос. Начальный мониторинг
1.2	Раздел № 2 «Специальная туристская подготовка»	10	30	40	Опрос. Контрольные упражнения. Зачет. Контрольные старты.

1.3	Раздел № 3 «Топография и ориентирование»	6	8	14	Опрос Тестирование. Наблюдение. Контрольные старты
1.4	Раздел № 4 «Краеведение»	6	6	12	Опрос. Наблюдение
1.5	Раздел № 5 «Общая и специальная физическая подготовка»	-	22	22	Тестирование. Наблюдение. Нормативы.
1.6	Раздел № 6 «Основы гигиены, первая доврачебная помощь и безопасность нахождения в природной среде»	4	6	10	Опрос. Тестирование. Наблюдение
1.7	Раздел № 7 «Преодоление полосы препятствий»	2	6	8	Наблюдение. Зачёт
1.8	Раздел № 8 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»	2	8	10	Участие в соревнованиях школы, района и города. Мониторинг.
2	Вариативный модуль				
2.1	Подвижные игры. Различные виды спорта.	2	8	10	Контрольные упражнения. Самоконтроль. Взаимоконтроль.
2.2	Развитие критического мышления	2	8	10	Собеседование. Наблюдение. Тесты.
3.	Воспитательный модуль	10	-	10	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.
4.	Каникулярный модуль	-	6	6	Собеседование. Наблюдение. Взаимоконтроль.
	Итого:	42	102	144	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

#### 3.1. Раздел №1 Инвариантные модули

- Раздел № 1.1 «Изучение основ спортивного туризма»

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Изучение основ, правил, спортивного туризма.

- Раздел № 1.2 «Основы специальной туристской подготовки»

Теория: Необходимая база для освоения технических приемов.

Практика: обращение с веревкой и другим снаряжением, отработка прохождения этапов.

- Раздел № 1.3 «Топография и ориентирование»

Теория: Ориентирование с помощью чтения карты, ориентирование по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам. История спортивного ориентирования, условные знаки на карте, сличение карты с местностью.

Практика: Ориентирование по точечным объектам, «точное» и «грубое» чтение карты, подробное чтение карты, глобальное чтение карты, ориентирование с помощью бега по направлению, «бег с упреждением», «точный азимут». Определение или оценка пройденного расстояния, технические приемы при прохождении дистанции ориентирования.

- Раздел № 1.4 «Краеведение»

Теория: История родного края, знание географии местности

Практика: Викторины и тесты на знание родного края. Поход выходного дня.

- Раздел № 1.5 «Общая и специальная физическая подготовка»

Практика: Сдача нормативов.

- Раздел № 1.6 «Основы гигиены, первая доврачебная помощь и безопасность нахождения в природной среде»

Теория: Способы ухода за собой и профилактика в лесу, травмоопасность в походе, правила безопасности в лесу, бивак, дозирование нагрузок в пешем походе.

Практика: Транспортировка пострадавшего в природных условиях, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, наложение медицинских повязок, меню туриста, составление меню на поход выходного дня

- Раздел № 1.7 «Преодоление полосы препятствий»

Теория: Правила прохождения полосы препятствий

Практика: Прохождение личных, парных и командных и смешанных командных дисциплин

- Раздел № 1.8 «Демонстрация и оценка знаний, умений и навыков обучающихся»

Теория: Воспитательное и агитационное значение соревнований от простых к сложным дистанциям. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров.

Практика: Положение о соревнованиях. Структура подготовки в годичном цикле.

### **3.2 Раздел №2 Вариативные модули**

- Раздел №2.1 Подвижные игры. Различные виды спорта.

Теория: Виды спорта. Правила различных подвижных игр. Правила видов спорта.

Практика: Туристическая квест-игра. Туристическая эстафета. Игра «Мы- следопыты». Футбол. Волейбол. Игры для похода: «Раскрой секрет», «Снежный ком», «Свечка», «Крокодил», «Контакт».

- Раздел №2.2 Развитие критического мышления.

Теория: что такое критическое мышление? Как развивать критическое мышление?

Практика: Упражнения для развития критического мышления: «Вижу. Думаю. Удивляюсь.», «Наблюдаю 10х2», «Творческие вопросы», «Перетягивание каната», «Точки компаса», «Шесть шляп мышления», «3-2-1 Построй мост».

### **3.3 Раздел №3 Воспитательный модуль.**

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
<b>1</b>	<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
1.1.	Беседа, посвященная ко Дню Победы ВОВ. История ВОВ. Герои ВОВ.	Ознакомление детей с историей и с героями Великой Отечественной войны.	Беседа ко Дню Победы ВОВ «Мы помним».
1.2.	Знакомство с лучшими произведениями в области кинематографии.	Создание благоприятных условий для ознакомления обучающихся с лучшими произведениями российского	Беседа на тему «Кино как средство Патриотического воспитания»

		кинематографа, посвящённых патриотизма.	теме
1.3.	Просмотр исторической сказки о Крымской войне, которая учит не унывать и не терять оптимизма даже в сложных ситуациях, показывает смекалку и отвагу русского солдата.		
<b>2</b>	<b>Духовно-нравственное воспитание</b>		
2.1.	Творчество, как деятельность, которая создает новые материалы и духовные ценности.	Создание эмблемы. Показ и рассказ о значении эмблемы. Эмблема должна отражать суть туризма, ее значение. Возможно создание девиза.	Конкурс: самая лучшая эмблема туриста «Юные туристы»
2.2.	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности, любви и преданности, важности труда для достижения целей, важности ответственности за свои действия, чтобы увлечь своим примером других.		
<b>3</b>	<b>Профессиональное самоопределение</b>		
3.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к экипировке и внешнему виду спортсменов туристов и ориентировщиков, правила общения со зрителями, правила поведения на соревнованиях.	Учебные экскурсии на соревнованиях, участие в мастер-классах спортсменов туристов и ориентировщиков.

#### 3.4 Раздел №4 Каникулярный модуль

	Направление	Содержание деятельности		Форма (очно/дистант)
1	<b>Гражданско-патриотическое направление</b>	Углубление и расширение знаний, обучающихся о родном городе, о его достопримечательностях. Расширение знаний о истории туризма.	1.1.	Виртуальная экскурсия по выставке «СРЕДНЕВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ РЕГИОНА В МУЗЕЙНЫХ РАРИТЕТАХ» <a href="https://tatmuseum.ru/events/onlayn-ekskursii-po-natsionalnomu-muzeyu-respubliki-tatarstan/">https://tatmuseum.ru/events/onlayn-ekskursii-po-natsionalnomu-muzeyu-respubliki-tatarstan/</a> Выполнение контрольного задания: Викторина на знание содержательного компонента музея (приложение).
			1.2.	Просмотр видеоролика об истории развития спортивного туризма. <a href="https://rutube.ru/video/2ff05b8507e975824c0577f0d2e186eb/?r=plwd">https://rutube.ru/video/2ff05b8507e975824c0577f0d2e186eb/?r=plwd</a> Выполнение контрольного задания: Викторина на знание содержательного компонента ролика (приложение).

2	Профилактическое	создание условий для формирования у детей культуры здорового и безопасного образа жизни.	2.1.	Просмотр видеоролика. ПДД. Правила для школьников. «Мультфильм Светофор и правила дорожного движения для детей». <a href="https://vkvideo.ru/video-204641082_456239076?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-204641082_456239076?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a> Выполнение контрольного задания: Онлайн тест по ПДД.
			2.2	Просмотр видеоролика «Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях». <a href="https://vkvideo.ru/video164880816_456239179?t=34s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video164880816_456239179?t=34s&amp;ref_domain=yandex-video.naydex.net</a> Выполнение контрольного задания: Тест на тему «Гигиена в походе».
3	Спортивно-оздоровительное	Знакомство с основами спортивного туризма и ориентирования.	3.1.	Просмотр обучающего видео. <a href="https://vkvideo.ru/video-65854460_456268089?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-65854460_456268089?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a> <a href="https://vkvideo.ru/video-216946904_456239034?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-216946904_456239034?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a> <a href="https://vkvideo.ru/video-84294630_456239230?ref_domain=yandex-video.naydex.net">https://vkvideo.ru/video-84294630_456239230?ref_domain=yandex-video.naydex.net</a> Выполнение контрольного задания: Описать видео. Выделить главное и обменяться мнениями о видео.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### Личностные результаты освоения программы:

1. Развитие целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов.
2. Формирование ответственности за свои действия и решения в условиях соревнований и тренировок.
3. Укрепление уверенности в собственных силах и способностях в условиях неопределённости.

##### Метапредметные результаты освоения программы:

1. Использование приобретённых тактических и технических навыков для более быстрого и правильного прохождения полигона.
2. Развитие критического мышления при принятии решений в условиях изменяющейся обстановки.
3. Формирование навыков работы в команде и взаимопомощи в процессе выполнения заданий.

##### Предметные результаты освоения программы:

###### Знать:

1. Основные принципы и правила спортивного туризма.
2. Способы прохождения туристических этапов, способы чтения топографической карты

3. Способы оценки и выбора маршрутов, включая эффективные стратегии преодоления препятствий.

**Уметь:**

1. Ориентироваться на местности с использованием карты и компаса.
2. Планировать и осуществлять безопасные походы в природной среде, учитывая условия и особенности местности.
3. Управлять личным и групповым снаряжением, включая правила его использования и ухода.

**Демонстрировать:**

1. Навыки преодоления полосы препятствий в различных условиях местности.
2. Участие в соревнованиях, проявляя спортивную честность и уважение к соперникам.
3. Способность к саморегуляции и контролю эмоционального состояния в процессе соревнований и тренировок.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **1. Рекомендации по организации занятий:**

- 1.1 Создание структурированного плана занятий (разработка конспекта включающий в себя теорию и практику).
- 1.2 Учет индивидуальных потребностей обучающегося.
- 1.3 Разнообразие форм обучения (Использование различных методов (лекции, практические занятия, соревнования, мастер-классы) для поддержания интереса)
- 1.4 Создание комфортной образовательной среды (удобное помещение, дружелюбная атмосфера).
- 1.5 Психологическая поддержка (мотивация, индивидуальный подход).

### **2. Методическое обеспечение программы**

- 2.1. Правила спортивного туризма и ориентирования.
- 2.2. Материалы профильной учебной литературы.
- 2.3. Конспекты занятий.
- 2.4. Критерии определения знаний, умений и навыков обучающихся.
- 2.5. Мониторинговые таблицы знаний, умений и навыков.
- 2.6. Методические наработки;
- 2.7. Задачи по спортивному туризму;
- 2.8. Дидактические игры, задания и упражнения по разделам:
- 2.9. Сценарии тематических мероприятий.
- 2.10. История чемпионов мира по спортивному туризму.
- 2.11. Словарь туристических терминов.

### **3. Материально–технические условия:**

- 3.1. Кабинет для проведения занятий (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное столами);
- 3.2. Комплект снаряжений;
- 3.3. Демонстрационная доска;
- 3.4. КП, карты, веревки, карабины, жумар, компас, восьмерка, конусы, барьеры, страховочная система, рюкзак, палатка.
- 3.5. Ноутбук, экран.

### **4. Педагогические технологии:**

- 4.1. Личностные технологии: заключаются в ориентации на свойства личности, её формирования, развития в соответствии с природными способностями; в нахождении методов и средств обучения и воспитания, соответствующих индивидуальным особенностям каждого обучаемого;
- 4.2. Игровые технологии: реализуются по направлениям: цель ставится в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; в учебную деятельность

- вводится элемент соревнования, который приводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактической задачи связывается с игровым результатом;
- 4.3. Инновационные интерактивные технологии обучения: основываются на психологии человеческих взаимоотношений, рассматриваются как способ усвоения знаний, формирования умений и навыков в процессе взаимодействия педагога и обучаемого; опираются на процессы восприятия, памяти, внимания, на творческое мышление, общение; обучающиеся учатся общаться друг с другом, мыслить творчески, решать поставленные задачи.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

### Виды контроля:

- промежуточная аттестация – в декабре. Выявление уровня освоения программы обучающимися. Форма проведения: выполнение практических заданий, наблюдение, решение тестов, викторины, прохождение дистанции.

- итоговый контроль – в конце освоения программы. Оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения. Формы проведения: тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение, соревнования, выполнение упражнений.

Применяемые формы и методы педагогического контроля и подведения итогов реализации программы позволяют отслеживать степень выполнения общей цели и задач, динамику роста знаний, умений и навыков обучающихся. На основе полученной информации, при необходимости, вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание знаний и умений обучающихся происходит посредством наблюдения во время занятий, опроса и оценки результатов выполнения практических заданий (демонстрация на доске) по следующим темам (приложение 2 [https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)) :

1. Тестирование по основам спортивного туризма (определение, правила, цели).
2. Прохождение туристических этапов.(навесная переправа, спуск, подъем и др.).
3. Оказание первой помощи (СЛР, транспортировка пострадавшего, общий алгоритм).
4. Чтение топографической карты (символы, масштабы, ориентирование по карте).
5. Использование компаса (основы работы с компасом, нахождение азимутов).
6. Принципы навигации (отличие между прямолинейным и круговым маршрутом).
7. Подготовка к соревнованиям (выбор маршрута, анализ карты).
8. Работа с туристическим снаряжением.
9. Демонстрация навыков спортивного туризма и ориентирования.

### Система оценки знаний.

Оценка знаний осуществляется по 21-балльной системе, где за каждое верно выполненное задание дается:

**0 баллов** – нет знаний (обучающийся не обладает никакими знаниями по данным темам программы)

**1 балл** – низкий уровень знаний (обучающийся обладает некоторыми знаниям по теме, но не умеет правильно применять их на практике)

**2 балла** – средний уровень знаний (обучающийся владеет определёнными тематическими знаниями, умениями и навыками, но на практике иногда совершает ошибки)

**3 балла** – высокий уровень знаний (тематический материал усвоен на высокую оценку, обучающийся правильно и результативно использует знания в практической деятельности).

Уровень усвоения программы обозначается при помощи общей суммы баллов, где:

**Нет знаний (-):** 0 баллов.

**Низкий уровень (н):** 1-7 баллов (обучающийся имеет неглубокие знания и часто ошибается).

**Средний уровень (с):** 8-14 баллов (обучающийся владеет определёнными знаниями, но нуждается в дальнейшем совершенствовании).

**Высокий уровень (в):** 15-21 баллов (обучающийся усвоил материал на высоком уровне и показывает хорошие результаты в практической деятельности).

## **8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимо наличие специальных материально-технических средств и грамотная организация учебно-тренировочного процесса.

### **Условия реализации программы**

- Кабинет;
- Спортивный зал;
- Коридоры школы;
- Парковая территория;
- Пришкольная территория.

### **Основные формы и средства обучения:**

- лекции;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- демонстрация фото-видео материала;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- учебно-тренировочные сборы;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов;
- туристско-спортивные мероприятия;
- работа с туристическим снаряжением;
- прохождение различных туристических полос препятствий.

### **Основные методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- наглядный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- творческий;

### **Методические принципы обучения:**

- Принцип развивающей деятельности - игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- Принцип активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- Принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

### **Организационно-массовая работа:**

- Культурно-массовые мероприятия;

- Познавательные игры;
- Спортивно-оздоровительные мероприятия.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998.
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика
9. №№ 11,12 1993., №6 1994.
10. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
11. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
12. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

### Список литературы для воспитанников и родителей

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

### Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)
3. Приложение 2. Методическое обеспечение программы.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)
4. Приложение 3. Оценочные материалы.  
[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)