

Управление образования Администрации Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества детей и молодежи Аксайского района

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического/
методического совета
Протокол № «01» от «07» 09 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ЦТДМ АР
С. Е. Карпенко
Приказ № «01» от «07» 09 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Туристско-краеведческой направленности
«Азбука туризма»

Уровень программы: стартовый
Целевая группа (возраст): 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Форма обучения: очная
Разработчик:
Коробкина А.Н.
методист

г. Аксай
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

- 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
Учебный план
Содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Методическое обеспечение
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)
- 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей
- 2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих

программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

17. 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 молодежи».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

19. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успеха каждого ребенка» национального проекта «Образование».

20. Приказ министерства общего и профессионального образования

Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 19.07.2024 № 709

23. Устав и локальные акты МБУ ДО ЦТДМ АР.

Актуальность программы: В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей важное место принадлежит туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность учащихся - одно из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности подрастающего поколения. Занятия туристско-краеведческой направленности содействуют воспитанию всех основных сторон личности: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие. Путем туристско-краеведческой деятельности решается одна из важнейших стратегических задач - всестороннее развитие личности подрастающего поколения.

Особенностью данной программы является ее практическая направленность. В программе большое внимание уделяется практической отработке навыков походной жизни и специальной и физической подготовке. В программе широко представлено изучение регионального компонента: флоры и фауны Кузбасса, географических объектов и т.п.

Педагогическая целесообразность. Некоторые элементы туристско-краеведческой деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях в уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе теряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте. Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывая содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями.

Уровень сложности программы - «Стартовый» - предполагает знакомство с туристско-краеведческой деятельностью и развитие элементарных туристских навыков.

Отличительные особенности программы заключаются в сочетании диагностических элементов и практических упражнений, объединяющих

классику и современность.

Педагогическая целесообразность программы связана с необходимостью изучения особенностей характера, интересов и увлечений своих воспитанников, их взаимоотношений с родителями, сверстниками. Овладение диагностическими методиками значительно расширяет психологическую компетентность педагога и становится условием его профессионального роста и мастерства. Анализ результатов диагностики позволит педагогу подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Адресат программы обучающиеся с 5-11 класс (12 - 17 лет), не имеющие предварительной подготовки.

Режим занятий объем программы -72 часа, 1 занятие – 45 минут. Программа реализуется с 01.09 по 31.05.2025г.

Особенности организации образовательного процесса: занятия включают в себя теоретическую, практическую и диагностическую части.

Уровень реализации программы – стартовый.

Форма обучения - очная

Продолжительность занятия: 1 академического часа – 45 минут

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные

Виды (формы) занятий лекция, практическая работа/тест.

Перечень форм подведения итогов: диагностическая работа.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для формирования у детей практических умений и навыков осознанного безопасного поведения в природной среде, сохранение и укрепление здоровья детей путем приобщения к здоровому образу жизни, через занятия туристско-краеведческой деятельностью.

Программа предусматривает последовательное изучение «Азбуки» туризма – сообщение начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Основные задачи программы:

Образовательные

- привить осознанные навыки безопасного поведения в условиях природной среды;
- познакомить с элементарными туристскими знаниями и умениями;
- научить соблюдению правил личной гигиены для самостоятельного поддержания своего здоровья;
- научить составлению, анализу и контролю своего режима дня.

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки;
- развивать физические качества детей
- привить интерес к истории, традициям, быту коренного населения;
- формировать представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье (правильном (здоровом) питании; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; позитивных и негативных эмоций; негативных факторах риска здоровью).

Воспитательные:

- формирование экологической культуры личности младшего школьника как составляющей туристско-краеведческой деятельности;
- воспитывать патриотические чувства через знакомство с ближайшим природным и социальным окружением.

1.3 Содержание программы Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	занятие
2.	Всестороннее развитие учащихся в процессе туристической деятельности	4	2	2	тестирование
3.	Краеведение.	8	2	6	викторина
4.	Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	8	4	4	урок-зачет тур. слет
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	2	4	урок-зачет тур. слет
5.	Туристские навыки и умения.	10	3	7	урок-зачет тур. слет
6.	Топография и ориентирование.	10	4	6	соревнования
7.	Общая физическая подготовка	12	4	8	Соревнования эстафета
8.	Специальная физическая подготовка.	12	4	8	Соревнования эстафета
	ИТОГО:	72	26	46	

Содержание учебного плана

Введение (2ч.)

Теория. Знакомство. Презентация программы. Режим работы. Техника безопасности.

Практика. Стартовая диагностика физической формы у учащихся.

1. Всестороннее развитие учащихся в процессе туристской деятельности.

(4ч.)

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма. Законы, правила и традиции туристской деятельности. Туристские должности в группе.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения, подведения итогов экскурсий и походов.

2. Краеведение. (8ч.)

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края. Практические занятия. Краеведческие викторины. Наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Практика. Общественно – полезная работа в путешествии. Проведение краеведческих наблюдений.

3. Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий. (8ч.)

Теория. Порядок движения группы, режим движения, темп. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий. Организация переправы по бревну со страховкой. Параллельные перила. Подъем и спуск по склону.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (6ч.)

Теория. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Походная медицинская аптечка. Состав походной медицинской аптечки. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Порезы, ссадины. Респираторные и простудные заболевания. Первая помощь, транспортировка пострадавшего.

Практика. Разучивание комплекса гимнастических упражнений.

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

5. Туристские навыки и умения. Подготовка к походу и подведение итогов. (10ч.)

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Как готовить личное снаряжение к походу. Походная посуда. Выбор места для привала (бивака). Выбор места для палаток. Правила поведения в палатке. Знакомство с типами костров. Два варианта питания в однодневном походе: на бутербродах и с

приготовлением горячих блюд. Определение цели похода, экскурсии, соревнований. Подведение итогов похода, экскурсии, соревнований, отчеты ответственных. Виды туристских слетов и соревнований. Понятие о дистанции, этапах.

Практика. Работа со снаряжением: выбор снаряжения к походу. Поход. Установка палаток, размещение вещей в них. Приготовление обеда. Экскурсии. Участие в туристских слетах и соревнованиях.

6. Топография и ориентирование. (10ч.)

Теория. Знакомство с компасом, картой, их назначением. Понятие о топографических знаках, их изучение. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Ориентирование по компасу на местности. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам.

7. Общая физическая подготовка. (12ч.)

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов; основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

8. Специальная физическая подготовка (12ч.)

Теория. Значение и содержание врачебного контроля. Роль и значение специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость, на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе, с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание. Эстафеты, подвижные игры.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Теория. Значение и содержание врачебного контроля. Роль и значение специальной физической подготовки.

Практика. Освоение основных навыков по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предполагаемые результаты по разделам программы:

Туристские навыки и умения.

Учащиеся могут знать:

- для чего нужны занятия по туризму; виды туризма; законы, правила, нормы поведения юных туристов; правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема, меры пожарной безопасности при разведении костра; правила перехода дороги, перекрестка;

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня; основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню из списка продуктов;

- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;

- основные требования к месту привала и бивака; основные типы костров и их назначение; основные правила движения группы на маршруте;

- меры безопасности при проведении тренировочных занятий, в походе, при преодолении естественных препятствий;

- понятие о масштабе карты; различия топографических и спортивных карт; группы условных знаков; стороны горизонта; устройство компаса; способы ориентирования с помощью карты в походе; порядок действий в случае потери ориентировки.

Могут уметь:

- устанавливать палатку;

- составлять план участка, ориентироваться на участке по плану, по знакам;

- завязывать 3-4 вида узлов;

- соблюдать правила и режим движения группы на переходе;

- преодолевать несложные естественные препятствия;

- участвовать в туристских соревнованиях в качестве участника; укладывать рюкзак;

- читать и изображать топографические знаки;

- ориентировать карту по компасу;

- определять направления выхода в случае потери ориентировки.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Учащиеся могут знать:

- значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;

- как охранять свое здоровье от простудных и других инфекционных заболеваний; как правильно питаться;

- что такое правильная осанка и как ее поддерживать; что такое закаливание и способы закаливания; что такое гигиена и как соблюдать правила гигиены; что такое режим дня; полезные привычки, как их создать; вредные привычки и как от них избавиться;

- правила и нормы поведения во время учебных занятий, соревнований, игровой деятельности, нахождения вблизи водоема, железной дороги и в общественном транспорте;

- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни; гигиенические требования при занятиях туризмом; гигиену тела, одежды и обуви;

- сущность закаливания и систематических занятий спортом;

- состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке; правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; способы транспортировки пострадавшего.

Учащиеся могут уметь:

- правильно строить режим дня, выполнять его;

- применять на практике основные нормы гигиены;

- принимать активное участие в реализации проектов направленных на укрепление здоровья;

- оказывать простейшую помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях;

- оказывать помощь обмороженному, накладывать повязки;

- ухаживать за своим телом, одеждой и обувью;

- подбирать одежду и обувь для занятий и похода;

- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;

- подбирать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня;

- изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;

- оказать первую помощь при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в кабинетах, спортивном зале, фойе ДДТ, на прилегающей территории, в ближайшем природном окружении.

Кабинеты оборудованы столами, стульями. Спортивный зал со спортивным оборудованием. Оборудование необходимое для проведения занятий: компасы, коврики, флажки, термосы, фотоаппарат.

Дидактический материал: дидактические и лекционные материалы по краеведению и туризму, плакаты, фотографии, слайдовый презентации.

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Введение в туризм	2	групповая	Беседа
2		Всестороннее развитие учащихся в процессе туристской деятельности.	4	групповая	Диагностика
3		Краеведение	8	групповая	Практическое занятие
4		Правила безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	8	групповая	Практическое занятие
5		Топография и ориентирование	10	групповая	Практическое занятие
6		Общая физическая подготовка.	12	групповая	Практическое занятие
7		Специальная физическая подготовка	12	групповая	Практическое занятие
8		Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	групповая	Практическое занятие
9	май	Финальный туристический поход	4	групповая	Тур. поход
		Итого:	72		

2.1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение (помещение для занятий соответствует требованиям СанПиН СП 2.4.3648-20, в помещении находятся стандартные учебные мольберты и стулья, стол и стул для педагога, учебная доска, книжные шкафы для хранения дидактических пособий и учебных материалов).

Перечень инструментов и материалов: бумага формата А3, краски гуашевые, кисти – синтетика плоская, карандаши средней мягкости, ластик, точилка, магниты, лекало, фломастеры, цветные акварельные карандаши, палитра, стакан, фартук.

Информационное обеспечение (видео-, интернет источники).

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организовывать различные виды воспитательной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую; регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать

современные формы и методы воспитательной работы, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их. Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

2.3 Методическое обеспечение

Для организации образовательного процесса используются следующие методы обучения (наглядные, словесные, практические) и воспитания (метод прямого и косвенного педагогического влияния, метод убеждения, метод организации деятельности и общения; метод стимулирования, метод контроля и самоконтроля). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает вариативность использования педагогических технологий: традиционных (технология личностно – ориентированного и развивающего обучения); современных (игровые (имитационного моделирования) технологии, здоровьесберегающие, информационные, группового обучения). Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают следующие формы организации учебного занятия (беседа, выставка, защита работы, практическое занятие, конкурс, мастер – класс, игра, лекция, праздник, творческая мастерская, наблюдение, открытое занятие, презентация, семинар, вернисаж).

2.4 Формы аттестации

Для оценки результатов овладения учащимися пройденного материала организуется итоговое мероприятие один раз в год в форме слета. Туристские праздники проводятся в соревновательной форме не менее 2-х раз в году.

Мониторинг - основная форма определения результативности обучения, качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме анкет, уроков -зачётов, соревнований, слётов, тестов, викторин и т.д.

Программой предусмотрены различные формы подведения итогов по каждой теме и разделу, которые проводятся не реже 1 раза в месяц, как в помещении и на территории ДДТ, так и на прилегающей к нему территории. Это игровые занятия, соревнования, конкурсы, походы и т. д.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по программе: аналитический материал по итогам проведения стартовой и итоговой диагностики, участие в конкурсах различного уровня, показательные выступления на соревнованиях.

2.5 Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Контрольно - определительные нормативы

Цель: определение стартового, промежуточного и итогового уровня физического развития у учащихся.

- Бег на 30 метров.
- Прыжки в длину.
- Подтягивание.
- Отжимание.

Содержание

1.Задание «Бег с ускорением на 30 метров на время»:

Нужно пробежать дистанцию 30 метров с высокого старта.

2. Задание «Прыжки в длину с места»:

Даются три попытки для выполнения данного теста.

3.Задание «Подтягивание»:

Любым хватом нужно подтянуться 2 – 4 раза.

4.Задание «Отжимание»:

Отжимание выполняется в упоре лёжа от пола или от скамейки.

Критерии оценивания.

Оценивание производится по пятибалльной шкале с последующим определением уровня развития:

15-20-высокий; 10-15-средний; 5-10-низкий.

№ п/п	ФИ	Бег 30 метров	Прыжки в длину	Подтягивание	Отжимание

2.6 Календарно-тематический план 2024-2025 гг.

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Введение в туризм	2	Понятие туризма, его виды, значение для человека.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
2		Безопасность в туризме	2	Основы безопасного поведения в походе и на природе.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Диагностика
3		Подбор оборудования	2	Как выбрать необходимое туристическое снаряжение.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
4		Навигация	2	Основы ориентирования на местности, использование карты и компаса	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
5		Природа вокруг нас	2	Изучение местной флоры и фауны, наблюдение за природой.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
6		Организация похода	2	Как спланировать поход: маршрут, время, группа, подготовка	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
7		Экологический туризм	2	Понимание экологии, ответственное отношение к природе.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
8		Туристические игры	2	Игры и конкурсы на воздухе, развитие командного духа.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
9		История туризма	2	Краткий обзор истории туристических направлений и развития туризма.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
10		Виды активного отдыха	2	Пешие походы, веломаршруты, водный туризм, горные восхождения.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
11		Первичная медицинская помощь	2	Основы первой помощи в полевых условиях: перевязки, оказание помощи.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
12		Кемпинг и ночевка	2	Как организовать ночевку в палатке, выбор места, правила	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
13		Кулинария на природе	2	Приготовление еды на костре, простые рецепты для туристов.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
14		Летние приключения	2	Всё о летних походах: подготовка, безопасность, развлечения.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
15		Зимние приключения	2	Особенности зимнего туризма, одежда, снежные игры	МБУ ДО ЦТДМ АР	Промежуточная диагностика

16		Путешествия по родному краю	2	Изучаем родной край, его достопримечательности и историю.	МБУ ДО ЦТДМ АР	
17		Туризм и искусство	2	Как природа вдохновляет художников и писателей.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
18		Творческие мастер-классы	2	Создание поделок из природных материалов	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
19		Основы выживания	2	Как выжить в экстремальной ситуации: еда, укрытие, вода	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
20		Познание местности	2	Экскурсии по окрестностям, выяснение особенностей местного ландшафта.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
21		Ориентирование в лесу	2	Практика ориентирования с картой и компасом на местности.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
22		Спортивные соревнования	2	Проведение соревнований по туристическим видам спорта.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
23		Разновидности туристического отдыха	2	Сравнение различных видов: пешеходный, вело, водный и т.д.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
24		Фототуризм	2	Основы фотографии, как запечатлеть красивые моменты природы	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
25		Социальные навыки в туризме	2	Работа в команде, коммуникация, уважение к другим	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
26		Подготовка к соревнованиям	2	теория и практика, подготовка к соревнованиям по туризму	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
27		Групповая динамика	2	Как работать в группе, роли, лидеры и последователи	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
28		Туристические маршруты	2	Изучение популярных туристических маршрутов в нашей стране.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
29		Истории путешествий	2	Обсуждение интересных и смешных историй из походов	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
30		Научные исследования в туризме	2	Как науки помогают в подготовке и организации туризма	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
31		Устойчивый развивающийся туризм	2	Принципы устойчивого туризма, забота о природе и культуре	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
32		Психология путешествий	2	Как путешествия влияют на наше восприятие мира	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение

33		Встреча с природой	2	Полевые исследования, наблюдение за животными и растениями	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
34		Заключительное занятие	2	Обсуждение пройденного материала, отзывы и впечатления.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Итоговая диагностика
35		Подготовка к итоговому мероприятию	2	Подготовка к итоговому мероприятию: конкурсы, выставки	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
36		Итоговое мероприятие	2	Проведение итогового мероприятия, награждение участников.	МБУ ДО ЦТДМ АР	Наблюдение
		ИТОГО:	72			

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Родительское собрание.	Организация работы с родителями	Знакомство родителей с особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком. Избрание родительского комитета.	беседа	сентябрь	п.д.о.
2	Единый урок информационной безопасности.	Формирование навыков поведения в информационном обществе с целью обеспечения информационной безопасности	Просмотр презентации. Разработка норм и правил поведения в сети Интернет.	беседа	декабрь	п.д.о
3	Фестиваль детского творчества	Создание условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности.	Участие в мастер-классах различной направленности.	мастер-классы	март	п.д.о

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. - СРК г. Первоуральск, 2002г.
2. Устиновский Н.Н. Техника туристического многоборья, книга 1.
3. Методические рекомендации. Екатеринбург, 2002г.
4. Туристские коллективы школьников: приоритеты развития. // Внешкольник 2005 №6
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468).
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
7. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М.2012.
8. Организация и подготовка туристского похода, М. ЦРИБ "Турист", 1986.
9. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник, «Советский спорт», МП. 2008.
10. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм». (пр. Минспорта от 22.07.2013 №571)
12. Регламент проведения соревнований (Дистанция пешеходная) 23.03.2019
13. Методическое пособие для подготовки к конкурсу «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» на областных соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель»
- 14.Тараканов А.В. «Методические рекомендации по решению ситуационных задач по первой помощи в рамках соревнований, проводящихся ГАУДО КОЦДЮТЭ, Кемерово, 2017 г.
15. Приказ Минспорта РФ Об утверждении программы развития вида спорта «спортивный туризм» в Российской Федерации от 21.03.2019 №257

Список литературы для учащихся

2. Вяткин Л.А. Спортивное ориентирование. 2-е издание, Саратов, «Академия» 2004г.
3. Садикова И.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания. – Мн.: Современный литератор, 2000. – 352с.
4. Соловьев В.В. География Кузбасса.