Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный турист»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор составитель:
Соловьев Василий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ....3

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА....3

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ....4

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ....6

1.3.1УЧЕБНЫЙ ПЛАН....6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА....6

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ....15

II.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ...15

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК....15

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ....16

2.3ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ....17

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ....18

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ....24

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:....25

Приложение№1....27

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год....27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм как вид спорта открывает большие возможности для развития самых разносторонних качеств ребенка: физических, морально-волевых, психологических, патриотических и даже эстетических. По своей сути детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным фактором. Для детей, которые решили заниматься спортивным туризмом, очень важно наличие как общей, так и специальной выносливости. Развитие этого качества помогает правильно решить спортивные задачи на маршруте: грамотно распределить силы при выполнении различных упражнений и технических приемов, выполнить эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от пяти дней до нескольких недель.

Направленность программы - туристско-краеведческая

Уровень программы - базовый.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– 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)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность программы: Туристские походы и экскурсии популярны в подростковой среде. Занимаясь туризмом, участвуя в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, есть возможность постоянного совершенствования

спортивного мастерства. Принимая участие в походах выходного дня, обучающиеся знакомятся с природным, культурным и историческим наследием своей малой родины.

Программа ценна своей практической значимостью. Обучающиеся могут показать свои способности в походах и путешествиях, на соревнованиях, лыжных гонках, а также, проявить талант в ежегодно проводимых слетах. В процессе ее реализации, обучающиеся получают опыт социального общения в разновозрастном детском коллективе.

Новизна программы Одной из сильных сторон образовательного туризма является возможность органично реализовывать межпредметные связи в образовательном процессе, закрепляя на практике пройденный материал на уроках в школе, с одной стороны, а с другой, расширяя объём знаний в ходе совершаемых путешествий. В настоящее время активно развивающимся направлением становится спортивный туризм, спортивное ориентирование, а также событийный туризм, который включает в себя ряд мероприятий культурного, спортивного, этнографического, выставочного видов туризма. Благодаря событийному туризму, наблюдается возрождение местных культурных традиций, обычаев, развитие народного творчества. Программа «Юный турист» опирается на принципы доступности, сбережения здоровья, наглядности, активности, разностороннего развития детей и молодежи. Основная цель данного подхода состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Программа позволяет обрести навыки безопасных путешествий.

Отличительная особенность: Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает коммуникативные способности обучающихся, интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Адресат программы: Программа предназначена для детей в возрасте 9-11 лет, набор в группу свободный.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 144часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия по туризму в помещениях проводятся длительностью по 45 минут с 10-минутным перерывом после каждого (40 минут в период полярной ночи). Практические занятия планируются с учетом вида деятельности, погодными условиями и степенью подготовленности обучающихся от 1 (занятие на местности) до 6 часов (туристская тропа).

Наполняемость групп - 12-15 человек.

Формы организации образовательного процесса:

Основная форма образовательного процесса - групповая. В процессе обучения применяются такие виды занятий: квесты, мастер-классы, экскурсии, соревнования, походы, встречи с интересными людьми.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование активной жизненной позиции учащихся на основе интереса к природному, историческому, культурному наследию своего края, пробуждение патриотизма, популяризации здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

Научить:

- навыкам по основам спортивного туризма и туристско- краеведческой деятельности,
- научить основам ориентирования на местности
- техническому и тактическому мастерству для участия в соревнованиях на

дистанциях пешеходного туризма, по спортивному ориентированию,
- научить действиям при поисково-спасательных работах;
- навыкам подготовки к походам, соревнованиям
- составлению нитки маршрута и графика движения на маршруте
- составлению продуктовой раскладки
- основам хождения на лыжах
- научить алгоритму оказания первой доврачебной помощи

Привить:
- устойчивый интерес к занятиям туризмом и ориентированием;
- чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства бережного отношения к природе и животным.
- эстетический и музыкальный вкус;

Сформировать:
- понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- умение анализировать деятельность других обучающихся и давать им оценку (с помощью педагога);
- умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- творческие способности;
- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развить:
- спортивные способности;
- наблюдательность, внимательность, быстрое принятие решений;
- любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- способность к анализу своих действий и действий участников команды;
- умение работать со снаряжением;
- умение работать в команде;
- гармоничную, многогранную личность, направляемую педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающуюся личность, стремящуюся к постоянному росту, на заключительном этапе.

Воспитать:
- трудолюбие, терпение;
- уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к людям, отзывчивость, силу воли, трудолюбие, уважение к труду другого человека и его результатам, спокойствие в трудной ситуации;
- активность, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность;
- ответственность за свою деятельность;
- безопасное поведение во всех видах своей деятельности;
- уверенность в себе и результатах своей деятельности;
- любовь к природе и окружающему миру, желание соблюдать правила поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и прогулок;
- умение создать психологический комфорт в команде.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название разделов	1 год (144 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	74	22	52	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	Топография и ориентирование	24	3	21	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
3.	Краеведение	8	5	3	опрос, защита работ
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4	наблюдение, опрос, выполнение практических задач
5	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	выполнение нормативов, опрос
итого		**144**	**36**	**108**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование тем и разделов
1. Основы туристской подготовки	
1.1	Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно- туристских мероприятий Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий
1.2	Туристские маршруты по Мурманской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы. Теория. Виды туризма. Возможные маршруты по Мурманской области. Категорийность походов.

1.3	Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни. Теория. Туристические слёты, туриады, соревнования, направленные на популяризацию спортивного туризма. Направления в спортивном туризме для физического оздоровления обучающихся.
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение в походах (пешеходный, лыжный)
1.4.1	Личное снаряжение в туризме Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов
1.4.2	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.3	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.4	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.5	Групповое снаряжение в туризме Теория. Основное групповое снаряжение.
1.4.6	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение.
1.4.7	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.
1.4.8	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.
1.4.9	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.
1.4.10	Установка палатки Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки. Установка дуг. Крепление оттяжек.
1.4.11	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента Практика. Способы крепления тента.
1.4.12	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокуши.

1.4.13	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.
1.4.14	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.
1.4.15	Ремонт и уход за личным снаряжением Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
1.5.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов.
1.5.2	Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег Теория. Выбор места под отдых, под ночлег. Опасные места. Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Подготовка места под костер.
1.5.3	Организация бивуака в лыжном походе Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.
1.5.4	Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника) Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от осадков. Использование тентов от палаток.
1.5.5	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш. Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра.
1.5.6	Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи Практика. Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи.
1.5.7	Заготовка и хранение дров Практика. Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими предметами. Сохранение дров сухими. Сушка дров.
1.5.8	Вода в походе. Изготовление умывальника. Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника
1.5.9	Организация гигиенических процедур в походных условиях. Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.

1.5.10	Сушка одежды в походе Теория. Способы сушки одежды в походе.
1.6	Подготовка к походу, путешествию
1.6.1	Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте Теория. Изучение особенностей региона. Планирование маршрута по дням. Средства связи на маршруте. Регистрация в МКК. Регистрация группы в МЧС.
1.6.2	Подготовка списка личных вещей, снаряжения Теория. Анализ списка личных вещей. Выбор легких вещей и снаряжения. Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак.
1.7	Питание в туристском походе
1.7.1	Питание в туристском походе Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.
1.7.2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов.
1.8	Туристские должности в группе
1.8.1	Туристские должности в группе Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.
1.8.2	Распределение обязанностей в туристической группе перед походом. Практика. Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода.
1.9	Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий Виды локальных и протяжённых препятствий. Как преодолеть переправы в брод, переправы по бревну, спуски. Преодоление завалов, заболоченных участков.
1.9.1	Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе Теория. Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе. Взаимопомощь, неконфликтность.
1.9.2	Преодоление локальных препятствий Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.

1.9.3	Преодоление протяжённых препятствий. Практика. Виды протяженных препятствий и способы их преодоления.
1.9.4	Техника передвижения на маршруте Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы.
1.9.5	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Теория. Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины.
1.9.6	Взаимодействие групп при разделении на маршруте Теория. Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала, компаса.
1.9.7	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.
1.10	Подведение итогов туристического похода, соревнований по спортивному туризму.
1.10.1	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу. Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета.
1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.
1.11	Туристские слёты и соревнования
1.11.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму.
1.11.2	Подготовка и участие в соревнованиях
1.12	Экскурсии
2. **Топография и ориентирование**	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте
2.1.1	Топографическая и спортивная карта Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.
2.1.1	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт. Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.
2.2	Условные знаки
2.2.1	Топографический диктант Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.

2.2.2	Легенды в ориентировании Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.
2.2.3	Ориентирование по топографической и спортивной картам. Практика. Прохождение маршрута по карте с компасом.
2.3	Виды спортивных соревнований по ориентированию Теория. Разновидности соревнований. Рельеф местности соревнований.
2.3.1	Ориентирование в заданном направление. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования.
2.4	Составление маршрута Теория. Выбор маршрута движения в зависимости от местности, препятствий и условий прохождения дистанции.
2.4.1	Соотношение расстояний на карте и на местности. Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами.
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте. Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.
2.5	Способы ориентирования в горной местности.
2.5.1	«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков. Теория. Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние, пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям.
2.5.2	Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям. Практика. Алгоритм действий: успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.
2.5.3	Международные сигналы бедствия Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.
2.6	Ориентирование с использованием телефона, навигатора
2.6.1	Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности. Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение своего местонахождения.
2.6.2	Принципы работы с навигатором. Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута.

2.6.3	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор. Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.
2.7	Соревнования
3. Краеведение	
3.1	История родного края, его природные особенности
3.1.1	Природные особенности Мурманской области
3.1.2	История Кольского края Теория. Знакомство с историей края.
3.2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
3.2.1	Достопримечательности
3.2.2	Достопримечательности
3.2.3	Маршруты по видам туризма по Мурманской области. Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.
3.2.4	Планирование маршрута с посещением интересных объектов Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.
3.3	Проектно-исследовательская деятельность
3.3.1	Подготовка проектов и исследовательских работ Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.
4.2	Походная медицинская аптечка Теория. Список составляющих медицинской аптечки.
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи
4.3.1	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.
4.3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего
4.4.1	Использование подручных средств для транспортировки Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.
4.4.2	Транспортировка пострадавшего по рельефу Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.
5. Общая и специальная физическая подготовка	
5.1	Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье Теория. Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья.
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.
5.3	Общая физическая подготовка
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.
5.3.2	Упражнения на растяжку, гибкость. Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.
5.3.3	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости. Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.
5.3.4	Круговая тренировка Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.
5.3.5	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.
5.3.6	Беговые упражнения Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.
5.3.7	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе Практика. Техника бега по пересеченной местности.
5.3.8	Спортивные игры в спортивном зале Практика. Командные игры пионербол, волейбол.
5.3.9	Спортивные игры на свежем воздухе Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.

5.3.10	Передвижение по пересеченной местности Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим.
5.3.11	Эстафеты для отработки действий с карабином. Практика. Выполнение технических приемов с передачей эстафеты другому участнику в команде.
5.3.12	Упражнения с использование туристического снаряжения и инвентаря. Практика. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.
5.3.13	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения. Практика. Беговые эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.
5.3.14	Эстафеты с применением туристических этапов. Практика. Каждый участник команды проходит свой этап.
5.3.15	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. на лыжах. Практика. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Одежда и экипировка для занятий лыжной подготовкой. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.
5.3.16	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах Практика. Подъемы и спуски на лыжах.
5.3.17	Техника разворота на лыжах Практика. Повороты с переступанием.
5.3.18	Средства восстановления организма после нагрузок. Теория. Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.
5.4	Специальная физическая подготовка
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.
5.4.2	Надевание индивидуальной страховочной системы Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.
5.4.3	Использование средств самостраховки Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.
5.4.4	Прохождение дистанции 1 класса Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.
5.4.5	Командное прохождение дистанции Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.
5.4.6	Прохождение туристической полосы на рельефе Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени на рельефе.

5.4.7	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени в зале.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения содержания модуля обучающиеся будут
знать:

- структуру туризма, для чего нужны путешествия;
- виды костров и их назначение; нормы и вес продуктов для однодневного похода; гигиенические требования к дежурным.
- классификацию карт, топографические знаки (основные).
- техника прохождения естественных препятствий, переправ;
- назначение узлов;
- последовательность оказания помощи при ожогах, обморожении, обветривании, растяжениях и вывихах; способы транспортировки, состав медицинской аптечки.
- меры безопасности на биваке, в маршевых переходах;
- географическое положение, рельеф, климат Хибин; топонимы.
- групповое и личное снаряжение, состав ремнабора, примерный набор продуктов для похода.

уметь:

- правильно уложить рюкзак;
- выбрать место для бивака, разместить и оборудовать его, заготовить дрова; упаковать продукты, готовить пищу на костре;
- определять азимут, точку своего стояния на карте, определять расстояния на карте;
- преодолевать естественные препятствия;
- работать с верёвкой и вязать узлы (проводник, восьмёрка, штык, стремя, схватывающий, встречный);
- оказать первую помощь; наложить повязку (колосовидную, восьмиобразную); транспортировать пострадавшего;
- укрыться от явлений природы: ветер, ливень, гроза;
- составить меню и раскладку продуктов для краткосрочного похода;

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год: 144 часа.

Занятия по программе проводятся с сентября по 31 мая 2023-2024 учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничные дни) и дополнительных каникул в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Календарный учебный график - **Приложение 1.**

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы от 12 до 15 обучающихся.

Информационное сопровождение:

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/cdthibiny.

Ресурсное обеспечение развития детского туризма состоит из рекреационных ресурсов (природные ресурсы, историко-культурные, инфраструктура туризма), объектов социально-культурного обеспечения и уровня социально-экономического развития г. Кировска.

Детская туристская база «Рябинушка», расположенная в микрорайоне Кукисвумчорр, является местом проведения практических занятий и учебных сборов по программам туристской направленности.

Теоретические занятия проходят в основном здании МАОДО ЦДТ «Хибины» г. Кировска в отдельном оборудованном кабинете, а также в подготовленном кабинете клуба «Север» МАОДО ЦДТ «Хибины» по адресу пос. Кукисвумчорр ул. Советская д.8 (турбаза «Рябинушка»)

Для демонстрации и выполнения обучающимися практических заданий (презентаций, докладов, учебных фильмов) установлен компьютер, подключенный к сети интернет, оснащенный всеми необходимыми лицензированными программами; оформлены информационные стенды, учебная литература.

Для организации туристской работы в учебном объединении в наличии имеются: палатки, тенты, палатки хозяйственные, палатка – шатер, спальные мешки, туристические коврики, газовые горелки, мультигорелки, рюкзаки, сани – волокуши; самонадувающиеся коврики; навигатор, компасы, рации, портативные радиостанции; фонари налобные; тренога, костровое оборудование, котелки, термосы; альпинистские веревки, каски, карабины, спусковые устройства, биперы, лавинные лопаты, щупы, жумары, ледорубы и т.д.; туристские лыжи, снегоступы; велосипеды спортивные; зимние костюмы, штормовые костюмы; скалодром с зацепами; бинокль; аптечки, ремнаборы, манекен для отработки навыков сердечно-легочной реанимации.

Наглядный материал:

1. Разработки учебно-методических пособий на электронном носителе:
   - оборудование костра и его использование;
   - макеты костров;
   - наглядное пособие «Узлы», «Макеты узлов»;
   - плакаты по ориентированию, топографии, медицине;
   - плакаты, иллюстрирующие технику безопасности;
   - комплекс правил по технике безопасности;
   - экскурсионные маршруты по Хибинским тундрам;
   - конспект открытого занятия «Обеспечение безопасности в Хибинских тундрах».
2. Географические и топографические карты Хибинских тундр, Мурманской области
3. Подборка статей эколого-краеведческой тематики из СМИ.
4. Подборка видео материала для проведения экскурсий.
5. Подборка подвижных игр на природе.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим и физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития, обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 01-10 сентября 2023 года
Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения
Итоговая аттестация проводится в конце обучения
Результативность в период освоения программы, в основе которой лежит выполнение задания, наблюдение педагога, сдача зачетов в игровой форме, соревнований, разработка квестов, участие в походах выходного дня, оценивается по 10-балльной системе и оформляется в диагностических картах.

Уровни освоения программного материала:

Уровни/кол-во баллов	**Параметры**	**Показатели**
Высокий уровень/ 71-100% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические навыки и умения	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий
Средний уровень/ 31-70% усвоения материала	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические навыки и умения	Владеет базовыми умениями и навыками, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов.
Низкий/ 10-30% усвоения материала	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические навыки и умения	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Критерии оценки.

Критерий	**Условия оценки**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Топография и ориентирование	Имеет представление	Знает не в полном объеме	Знает в полном объеме и умеет применять на практике

Туристский быт и снаряжение	Имеет представление	Требуется помощь при выходе в поход различной категории сложности, обустройстве базового лагеря	Умеет самостоятельно собраться в поход различной категории сложности, прогнозировать опасности на маршруте, обустроить базовый лагерь
Основы гигиены и ПДП	Имеет теоретические знания, но не может применить на практике	Требуется помощь при оказании ПДП, не может самостоятельно принять решение.	Умеет самостоятельно оказать ПДП, не требуется поддержка со стороны педагога
Физическая форма и здоровье.	Имеет представление	Может выполнять нормативы без учета времени и нагрузки	Самостоятельно поддерживает своё физическое здоровье, выполняет все нормативы с учетом возраста

Формы аттестации/контроля

Тема	Вид контроля
Топография и ориентирование	Тест, тематическая игра/соревнование
Туристский быт и снаряжение Походная подготовка.	Практическая работа на местности
Основы гигиены и ПДП	Тест, тематическая игра/соревнование
Физическая форма и здоровье.	Спортивная игра/соревнование

Оценочные материалы:

Контроль освоение программы учащихся по теоретическим и практическим знаниям, проводится на протяжении всего обучения и обобщается в итоговой таблице (с обязательным приложением протокола Ф-1) утвержденной Положением об организации туристско-краеведческой работы в МАОДО «ЦДТ «Хибины».

п\п	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка учащегося		Практическая подготовка учащегося			
		Теоретические знания (по основным разделам	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальным оборудованием	Творческие навыки	Общеучебные навыки

		програм мы)																					
		ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ	ВУ	СУ	НСУ

Теоретические знания (по основным разделам программы):

ВУ – учащийся успешно осваивает теоретический материал, самостоятельно разрабатывает по заданным темам буклеты и презентации.

СУ – учащийся имеет удовлетворительные знания материала, активно участвует при обсуждениях темы.

НСУ – учащийся знает изучаемый материал.

Владение специальной терминологией (по результатам опроса, тестирования):

ВУ – учащийся знает и понимает используемую терминологию, может свободно применять в диалогах.

СУ – учащийся понимает используемую терминологию.

НСУ – учащийся не знает используемую терминологию, может путаться при ответах.

Практические умения и навыки, предусмотренные программой (палатка, костер, бивак, еда, ОКДЗ, ДП, ПП, СС, ЛОГ, СО):

ВУ – 8-10 баллов

СУ – 4-7 баллов

НСУ – 0-3 баллов

Владение специальным оборудованием (по результатам практических занятий):

ВУ – учащийся знает и понимает используемое оборудование, может свободно применять на практике.

СУ – учащийся знает основное используемое оборудование, применяет в отработанных на занятиях примерах, не может использовать при нестандартных ситуациях.

НСУ – учащийся не знает основное оборудование и не понимает области его применения.

Творческие навыки (ЗГ, ТК, ПО):

ВУ – 3 баллов

СУ – 2 баллов

НСУ – 0-1 баллов

Общеучебные навыки (ОП, ТБ, ДО):

ВУ – 3 баллов

СУ – 2 баллов

НСУ – 0-1 баллов

Муниципальное автономное образование дополнительного образования

«Центр детского творчества «Хибины» города Кировск»

ПРОТОКОЛ Ф – 1

Итогового определения уровня умений и навыков, свойств и качеств личности, учащихся по результатам слежения за развитием детей, подростков, молодежи в процессе туристско-краеведческого дополнительного образования

с « » _____ 201 г. по « » _____ 201 г.; гр. №

№ п./п	ФИО	Шкл.	Г.о	П	К	Б	Е	ОКДЗ	Д	ДП	ПП	ТБ	В	ДО	ДВОТУ	ДКС	ДЛДО	ОЗГ	ОПС	СЛОГ	СОО

Подписи:

Педагог дополнительного образования_____

<u>Условные обозначения к форме – 1</u>

П Палатка

0,8 - 1 – учащийся знает виды и типы палаток, умеет правильно и самостоятельно выбрать место для установки палатки, умеет устанавливать и размещать в ней вещи.

0,4 - 0,7 - учащийся знает виды и типы палаток, устанавливает и выбирает место для палатки с помощью педагога, может самостоятельно разместить в ней вещи.

0 - 0,3 – учащийся знает, что такое палатка, но не имеет практических навыков по установке и выбору места.

К Костер

0,8 - 1 -учащийся знает технологию оборудования костра, соблюдает технику безопасности, знает типы костров и способы разжигания при различных погодных условиях, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом, предусматривает комфортность и безопасность.

0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может развести и оборудовать костер, соблюдает технику безопасности, знает типы костров, обеспечивает эколого-обоснованное обращение с поверхностным почвенно-травяным покровом.

0 - 0,3 -учащийся имеет бытовой уровень по разведению костра и выбору места, не имеет практических навыков по способам разжигания костров при различных погодных условиях.

Б Бивак

0,8 - 1 - учащийся умеет выбрать безопасное, уютное и комфортное место, умеет оборудовать бивак с учетом всех необходимых бытовых служб (отхожих мест, умывания, сушилки), умеет предусмотреть наличие близости воды и дров.

0,4 - 0,7 - учащийся с помощью педагога может оборудовать бивак, самостоятельно оценить правильность выбора места

0 - 0,3 - учащийся не имеет практических навыков по установке и выбору места для бивака, но может самостоятельно оценить правильность выбора места

Е Еда

0,8 - 1 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, самостоятельно может приготовить пищу для себя и других участников в условиях нецивилизованного быта.

0,4 - 0,7 - учащийся умеет составить раскладку продуктов, может продумать меню в зависимости от сложности похода, но не может самостоятельно приготовить пищу,

0 - 0,3 - учащийся не умеет готовить пищу в походных условиях

ОКДЗ Ориентирование, знание и использование знаков дорожного движения.

0,8 - 1 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом и определять расстояние по карте, понимает отображение местности на карте, легко

ориентируется на местности с помощью карты.

0,4 - 0,7 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, условные знаки топографических карт, знает классификации карт, умеет пользоваться компасом, понимает отображение местности на карте.

0 - 0,3 - учащийся знает основные знаки дорожного движения, знает и может пользоваться компасом.

Д Движение

1 - учащийся умеет с экономией энергии и безопасно передвигаться независимо от средств в заданном темпе.

0 – учащемуся сложно передвигаться в заданном группой темпе.

ДП Доврачебная помощь

0,8 - 1 – учащийся знает теорию, может самостоятельно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, знает и может применить на практике приемы транспортировки пострадавшего.

0,4 - 0,7 – учащийся знает теорию, умеет диагностировать ранения пострадавшего, знает приемы оказания первой доврачебной помощи.

0 - 0,3 - учащийся знает теорию, но не может применить на практике полученные знания.

ПП Преодоление препятствий

1 - учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, легко и уверенно.

0 – учащийся умеет проходить маршрут, по которому движется группа согласно инструкции, но чувствует себя неуверенно и нуждается в помощи.

ТБ Техника безопасности

1 – учащийся знает и использует правила техники безопасности, умеет оценить возможные риски и трудности на маршруте, ведет себя предусмотрительно.

0 – учащейся пренебрегает правилами техники безопасности, при прохождении маршрута не умеет оценивать возможные риски.

В Выносливость

1 - учащийся эмоционально устойчив к стрессовым ситуациям, умеет действовать в экстремальных условиях, спокойно переносит изменения при движении на маршруте.

0 – учащейся быстро устает, не может сохранять спокойствие, раздражителен при изменениях и внезапных сложностях на маршруте.

ДО Должностные обязанности в походе

1 - учащийся знает и выполняет возложенные на него обязанности.

0 – учащийся отказывается выполнять возложенные на него обязанности

ДВКОТУ (Доброжелательность, взаимопомощь, коммуникабельность, отзывчивость, терпимость, уравновешенность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЛДС (Лидерство, умение организовать группу, дело, самостоятельность)

ОДО (Ответственность, дисциплинированность, организованность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ЗГ (Участие в выполнении задания группы, активность, неравнодушность, инициативность)

1 - учащийся имеет все перечисленные качества

0 – учащийся обладает некоторыми из перечисленных качеств

ОП (Умение составить отчет о походе)

1 - учащийся знает и может самостоятельно составить отчет о походе.

0 – учащийся не может выполнить отчет

СС (Спортивно-соревновательная деятельность)

1 - учащийся активно принимает участие во всех проводимых мероприятиях

0 – учащийся не проявляет интереса к соревновательной деятельности

ЛОГ (Личная и общественная гигиена и санитария)

1 - учащийся знает и может самостоятельно позаботиться о ЛОГ

0 – учащийся не выполняет мер для поддержания ЛОГ

СО (Умение снаряжаться, одеваться по сезону в соответствии с условиями похода, его длительностью, видом и темпом передвижения)

1– учащийся знает и может самостоятельно собраться на предполагаемый маршрут с учетом всех требований

0 – учащийся может собраться только под контролем старшего (преподавателя, родителя)

Проверочный тест по теме «Ориентирование» 1 вариант	**Проверочный тест по теме «Ориентирование» 2 вариант**
1. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами: А) линии электропередач, Б) граница леса, В) летящий самолёт, Г) автобус, стоящий на остановке, Д) овраг, Е) дорога, Ж) просека, З) трактор в поле. 2. Выбери четыре приметы хоженой травы: А) высокая трава, Б) примятая трава, В) следы от транспорта, Г) растущие на тропе грибы и ягоды, Д) фантики от конфет, остатки пищи, окурки, Е) наличие следов птиц и зверей, Ж) сломанные ветки. 3. В солнечный полдень тень указывает направление на: А) юг, Б) север, В) запад, Г) восток. 4. Укажи пять способов определения сторон света на местности:	1. Укажи пять способов определения сторон света на местности: а) направление нехоженых рек, б) компас, в) звёзды, г) направление движения поездов, д) местные приметы, е) часы. ж) направление ветра, з) собственная тень, и) направление течения реки, к) направление хоженых тропу. 2. В солнечный полдень тень указывает направление на: А) север, Б) юг, В) запад, Г) восток. 3. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами: а) овраг, б) дорога, в) просека, г) трактор в поле. д) линии электропередач, е) граница леса, ж) летящий самолёт, з) автобус, стоящий на остановке. 4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

А) направление ветра, Б) собственная тень, В) направление течения реки, Г) направление хоженых троп, Д) направление нехоженых рек, Е) компас, Ж) звёзды, З) направление движения поездов, И) местные приметы, К) часы. 5. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света: А) стволам и коре деревьев, Б) кустам и сухой траве, В) лишайнику и мху, Г) направлению течения ручьёв, Д) склонов холмов и бугров, Е) наезженной колее, Ж) муравейникам, З) таянию снега, И) полыньям на водоёмах, К) скорости ветра. 6. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь? А) по часам, Б) по луне, В) по Полярной звезде.	А) по Полярной звезде, Б) по луне, В) по часам. 5. Выбери четыре приметы хоженой травы: а) фантики от конфет, остатки пищи, окурки, б) наличие следов птиц и зверей, в) сломанные ветки. г) высокая трава, ж) примятая трава, д) следы от транспорта, е) растущие на тропе грибы и ягоды. 6. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света: А) стволам и коре деревьев, В) кустам и сухой траве, Б) лишайнику и мху, Г) направлению течения ручьёв, Д) склонов холмов и бугров, Ж) наезженной колее, Е) муравейникам, З) таянию снега, И) полыньям на водоёмах, К) скорости ветра.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1) **Принцип вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, климатическими и погодными условиями Мурманской области.

2) **Принцип сознательности и активности**, т.к. ясное понимание целей и задач предстоящей работы - необходимое условие сознательного обучения: покажите их учащимся, объясните важность и значение, раскройте перспективы.

3) **Принцип – опора на реальные представления учеников**. В основе его лежат следующие научные закономерности: органы чувств человека обладают разной чувствительностью к внешним раздражителям, у подавляющего большинства людей наибольшей чувствительностью обладают органы зрения.

4) **Принцип систематичности и последовательности**. Этот принцип опирается на следующие научные положения, играющие роль закономерных начал: человек только тогда обладает настоящим и действенным знанием, когда в его мозгу отражается четкая картина внешнего мира, представляющая систему взаимосвязанных

понятий. Универсальным средством и главным способом формирования научных знаний является организованное обучение; система научных знаний создается в той последовательности, которая определяется внутренней логикой учебного материала и познавательными возможностями учащихся.

5) **Принцип доступности** – это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащегося.

6) **Принцип связи теории с практикой**. Основой данного принципа является центральное положение классической философии, согласно которому точка зрения субъекта – первая и основная точка зрения познания. Практика – критерий истины, источник познавательной деятельности; правильно поставленное воспитание вытекает из самой жизни, практики, готовит подрастающее поколение к активной преобразующей деятельности. Чем больше приобретаемые учащимися знания в своих узловых моментах взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему.

Методы обучения

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

1. Методы обучения по типу познавательной деятельности:

– Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);

– Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и, таким образом, обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);

– Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);

2. Методы обучения в зависимости от источников знаний:

– Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;

– Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;

– Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волошин А. Минералы Кольского полуострова. - Мурманск, 1988г.
2. Горский В.А., Русских Г.А., Смирнов Д.В. Учебно-исследовательская деятельность школьников: монография - Москва: Учреждение РАО «Институт содержания и методов обучения», 2010. - 151 с.
2. Зайцева И., Александров Г., Кобяков К., Лихачёв В. Природа и природные ресурсы Мурманской области. Кольский Центр охраны дикой природы.
3. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей» (монография) М.ФЦДЮТК, 2001-180 с.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986г.
5. Куликов В.М. Знатоки идут по фотоследу. – М.: ЦДЮТ, 2002г.
6. Муниров Р. Р. Учителю о краеведении» (учебное пособие). Уфа, 2005. - 99 с.
7. Муниров Р. Р. Школьное краеведение (учебное пособие) Уфа, 2004. - 163 с.
8. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.:
9. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001г.
10. Словарь юного туриста, - М.: ЦДЮТ, 2003г.
11. Смирнов Д.В. Программа факультатива "Юный турист: изучаю родной край". Сборник программ внеурочной деятельности : 1-4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — М.: Вентана-Граф, 2011. - 192 с.
12. Стрижёв А.Н. Туристу о природе. – М.: Профиздат, 1986г.
13. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003г.
14. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТиК, 2003г.

Приложение

Согласно положению об организации туристско-краеведческой работы в МАОДО «ЦДТ «Хибины» (пункт 3.13; 3.14) расписание составляется ежемесячно в связи со спецификой проведения занятий. Составление календарно учебного графика проходит параллельно с составлением расписания, в котором отображаются все формы работы с учащимися.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

группы					Даты, формы занятий, место проведения занятий, часовая нагрузка							П	Ф	+	-
					Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье				

Использованные сокращения ТЗ-теория, М-работа на местности, т/б-турбаза, ТТ-тренировочная тропа, ТТТ-туристско-тренировочная тропа, ПВД-поход, ТП-туристская прогулка, П- по плану часов, Ф-фактически проведено, «+»-перевыполнение часов, «-»-не выполнено часов.

Предложения, замечания ответственного за проверку расписания

_____

_____

Педагог ДО (_____)

Дата составления « » ---------- 20 г.

Дата согласования «____»_____ 20___ г.

Дата утверждения «____»_____ 20___ г.

Приложение№1

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год

№	часы	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	2	Основы туристской подготовки	лекция, рассказ, беседа, экскурсия; учебная дискуссия; познавательные игры. ПВД ТТТ ТП	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	2	Основы туристской подготовки		
3.	2	Основы туристской подготовки		
4.	2	Основы туристской подготовки		
5.	2	Основы туристской подготовки		
6.	2	Основы туристской подготовки		
7.	2	Основы туристской подготовки		
8.	2	Основы туристской подготовки		
9.	2	Основы туристской подготовки		
10.	2	Основы туристской подготовки		
11.	2	Основы туристской подготовки		
12.	2	Основы туристской подготовки		
13.	2	Основы туристской подготовки		
14.	2	Основы туристской подготовки		
15.	2	Основы туристской подготовки		

16.	2	Основы туристской подготовки		
17.	2	Основы туристской подготовки		
18.	2	Основы туристской подготовки		
19.	2	Основы туристской подготовки		
20.	2	Основы туристской подготовки		
21.	2	Основы туристской подготовки		
22.	2	Основы туристской подготовки		
23.	2	Основы туристской подготовки		
24.	2	Основы туристской подготовки		
25.	2	Основы туристской подготовки		
26.	2	Основы туристской подготовки		
27.	2	Основы туристской подготовки		
28.	2	Основы туристской подготовки		
29.	2	Основы туристской подготовки		
30.	2	Основы туристской подготовки		
31.	2	Основы туристской подготовки		
32.	2	Основы туристской подготовки		
33.	2	Основы туристской подготовки		

34.	2	Основы туристской подготовки		
35.	2	Основы туристской подготовки		
36.	2	Основы туристской подготовки		
37.	2	Основы туристской подготовки		
38.	2	Топография и ориентирование	лекция, рассказ, беседа, экскурсия; учебная дискуссия; познавательные игры. ПВД ТТТ ТП	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
39.	2	Топография и ориентирование		
40.	2	Топография и ориентирование		
41.	2	Топография и ориентирование		
42.	2	Топография и ориентирование		
43.	2	Топография и ориентирование		
44.	2	Топография и ориентирование		
45.	2	Топография и ориентирование		
46.	2	Топография и ориентирование		
47.	2	Топография и ориентирование		
48.	2	Топография и ориентирование		
49.	2	Топография и ориентирование		
50.	2	Краеведение	лекция,	опрос,

51.	2	Краеведение	рассказ, беседа, экскурсия; учебная дискуссия; познавательные игры.	защита работ
52.	2	Краеведение		
53.	2	Краеведение		
54.	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	лекция, рассказ, беседа, экскурсия; учебная дискуссия; познавательные игры.	наблюдение, опрос, выполнение практических задач
55.	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
56.	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
57.	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
58.	2	Общая и специальная физическая подготовка	беседа, игра	выполнение нормативов, опрос
59.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
60.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
61.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
62.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
63.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
64.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
65.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
66.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
67.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
68.	2	Общая и специальная физическая подготовка		

69.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
70.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
71.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
72.	2	Общая и специальная физическая подготовка		
Итого	**144**			