

Министерство образования и науки Алтайского края  
комитет по образованию города Барнаула  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр  
внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «31» мая 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦВР «ВСК  
«Борец» А.И. Николайчик  
Приказ №69  
От «31» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм»

Возраст учащихся: 7 - 18 лет.  
Срок реализации: 1 учебный год  
Программа – модифицированная

Авторы-составители:  
Николайчик Александр Александрович,  
тренер-преподаватель,  
Лузянин Анатолий Владимирович,  
методист

г. Барнаул, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы... ..	3
1.1. Пояснительная записка... ..	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты... ..	5
1.3. Содержание программы... ..	10
2. Комплекс организационно педагогических условий... ..	15
2.1. Календарный учебный график... ..	15
2.2. Условия реализации программы... ..	15
2.3. Формы аттестации... ..	17
2.4. Оценочные материалы... ..	17
2.5. Методические материалы ... ..	19
2.6. Список литературы... ..	20

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ Федерации от 31.03.2022 №678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец» Приказ № 42 от 30.05.2019г. с изм.)

### **Актуальность:**

Туристско-краевая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков туристической и краеведческой деятельности (участия в туристических и краеведческих мероприятиях и соревнованиях).

В настоящее время уделяется большое внимание развитию туризма в Алтайском крае в регионе утверждена государственная программа «Развитие туризма в Алтайском крае».

Особенностью программы является разносторонняя туристическая подготовка учащихся с 7 до 18 лет.

Туристская деятельность направлена на развитие способностей учащихся, становлению ребенка как личности, формированию таких важных качеств личности как воля, настойчивость, взаимопомощь и взаимовыручка. Занятие туризмом способствует социализации ребёнка, выбору своей будущей профессии.

Ребенок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. Туризм – наиболее доступная и рациональная форма активного отдыха, физической культуры и спорта.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**  
«Туризм».

#### **Вид программы.**

Программа является авторской. В разработке программы участвовал коллектив авторов: Николайчик Александр Александрович тренер-преподаватель; Лузянин Анатолий Владимирович, методист.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Адресат программы:** Программа рассчитана на учащихся: 7 – 18 лет.

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 144 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы)).

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:**  
разновозрастные

**Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
«Туризм»	__ часов в неделю; __ часов в год.	3 часа в неделю; 108 часа в год.	__ часов в неделю; __ часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** формирование разносторонне личности, развитие двигательной и познавательной активности учащихся - туриста, а также через средства туризма и краеведения формирование желания вести здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

Личностные (воспитательные):

1. Выработать интерес к занятиям туризмом.
2. Формирование разносторонне развитой личности
3. Развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности.

Метапредметные (развивающие):

1. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
2. Заложить основы навыков самостоятельной деятельности и самообразования.
3. Формирование морально-волевой подготовки в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
5. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

Образовательные (обучающие, предметные):

1. Познакомить учащихся туристической подготовкой;
2. Научить выполнять специальные упражнения по туризму.
3. Дать учащимся основы знаний по предмету подготовки.
4. Формирование туристических навыков выживания в экстремальных условиях.

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
Знать	-	Предметные результаты: • планирование занятий физическими упражнениями в режиме	-

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		<p>дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представление о том, какие стили плавания;</li> <li>• представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;</li> <li>• представление об измерении уровня развития основных физических качеств;</li> <li>• измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;</li> <li>• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения туристических соревнований;</li> <li>• выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в доступной форме объяснять правилу (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.</li> </ul> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения туристических соревнований и др.;</li> </ul>	
Уметь	-	Предметные результаты:	-

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• изложение фактов истории, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;</li> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;</li> </ul> <p style="text-align: center;">Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;</li> <li>• организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> </ul> <p style="text-align: center;">Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> </ul>	

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Владеть	-	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения.</li> </ul> <p>Личностные результаты: -          проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего</li> </ul>	-



	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
		языка и общих интересов.	

### 1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов обучения			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Туристическая подготовка	Тема №1. Инструктаж. Туристские путешествия, история развития туризма. Документы.	3	3		анкетирование
		Тема №2 Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты,
		Тема №3. Подготовка к походам, путешествиям	36	12	24	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
		Тема №4. Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	3	3	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
		Тема №5 Туристическое снаряжение (питание)	9	3	6	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты.
		Тема №6. Туристские слеты, соревнования	9		9	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты.
2.	Топография и ориентирование	Тема №7. Понятие о топографической и спортивной картах	6	3	3	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.

		Тема №8. Условные знаки и обозначения	3	3		анкетирование
		Тема №9. Способы ориентирования	3		3	участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты
		Тема №10. Ориентирование по горизонту, азимут	3		3	участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты
3.	Обеспечение безопасности	Тема №11. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.	3	3		анкетирование
		Тема №12. Медицинская подготовка	6	3	3	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты,
4.	Краеведение	Тема №13. Краеведение	6	3	3	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты
5.	Контрольные испытания	Тема №14. Аттестация.	9	6	3	Зачёт (Промежуточный / Итоговый контроль)
Итого на учебный год			108	45	63	

## Содержание учебного плана

### Радел №1. Туристическая подготовка.

Тема №1. Инструктаж. Туристские путешествия, история развития туризма. Документы.

Теория: Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»

Тема №2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их

назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Практика: Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

Тема №3. Подготовка к походам, путешествиям

Теория: Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.

Практика: Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.

Тема №4. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Порядок подведения итогов похода.

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

Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

Тема №5 Туристическое снаряжение (питание).

Теория: Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.

Практика: Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов.

Тема №6. Туристские слеты, соревнования

Практика: Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

## **Раздел №2. Топография и ориентирование.**

Тема №7. Понятие о топографической и спортивной картах

Теория: Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения.

Практика: Преодоление несложных естественных препятствий.

### Тема №8. Условные знаки и обозначения

Теория: Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку.

Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа.

Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте.

Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.

### Тема №9. Способы ориентирования

Теория: Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры». Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение.

Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения.

Практика: Движение по азимуту с помощью компаса. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра.

Измерение расстояний на карте и на местности.

Измерение и построение азимутов.

### Тема №10. Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.

## **Раздел №3. Обеспечение безопасности.**

Тема №11. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория: Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.

### Тема №12. Медицинская подготовка

Теория: Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.

Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста.

Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов.

Практика: Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

#### **Раздел №4. Краеведение.**

##### **Тема №13. Краеведение**

Теория: Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края

Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края

Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода.

Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

Практика: Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов.

#### **Раздел №5. Контрольные испытания.**

##### **Тема №14. Аттестация.**

Теория: Составление отчета о походе. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов

Практика: Участие в мероприятиях и соревнованиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

<b>Количество часов</b>	<b>108 учебных часов<sup>1</sup></b>
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	зимние каникулы (8 календарных дней с 1 января по 8 января). Летние каникулы с 1 июня по 31 августа. В случае нехватки учебных часов занятия могут проводиться во время каникул.
Даты начала и окончания учебного года	Начало учебного года с 11 сентября, окончание учебного года 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Май
Форма работы в каникулярное время	Соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы.

### 2.2. Условия реализации программы

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
Материально-техническое обеспечение	Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, стадион. Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе. Место проведения занятий определяется темой учебно-

<sup>1</sup> Возможно проведение резервных занятий по теме: «Участие в соревнованиях. Аттестация»

Аспекты	Характеристика
	<p>тематического планирования. Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование: мячи и гранаты для метания, аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.), ковры борцовские (маты борцовские), скакалки гимнастические; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), компасы, спутниковый навигатор, секундомер, коврики гимнастические.</p> <p>Туристическое снаряжение и оборудование</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ковер борцовский (мат борцовский) - требуется 24 штуки на группу;</li> <li>- Скакалка гимнастическая - требуется 8 единиц на группу;</li> <li>- Мяч баскетбольный - требуется 1 штука на группу;</li> <li>- Мяч футбольный - требуется 1 штука на группу;</li> <li>- Мяч волейбольный - требуется 1 штука на группу;</li> <li>- Секундомер - требуется 1 штука на группу;</li> <li>- Коврик гимнастический - требуется 15 единиц на группу;</li> <li>- Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, жумары, магнезница, пантины, спусковые устройства - требуется 15 комплектов на группу;</li> <li>- Компас - требуется 17 единиц на группу;</li> <li>- Карта (спортивная) - требуется 2 единицы на группу;</li> <li>- Карта (географическая) - требуется 2 единицы на группу;</li> <li>- Спутниковый навигатор - требуется 1 штука на группу;</li> <li>- Каска туристическая - требуется 15 штук на группу.</li> </ul>
Информационное обеспечение	<p>Наглядные материалы: стенды или плакаты с изображением материалов по проведению инструктажа, техники безопасности, медицинской подготовки.</p>
Кадровое обеспечение	<p>Требования к кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p>



### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Творческая работа
- Соревнования
- Конкурс
- Выставка
- Фестиваль
- Слёт
- Анкетирование
- Мастер-классы
- Мероприятия
- Контрольные нормативы ФСК ГТО

### 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Проводиться посредством анкетирования учащихся по пройденному материалу.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы по предмету «Туризм»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Зачет (может проводиться в устной, письменной или практика)</li><li>• Творческая работа</li><li>• Соревнования</li><li>• Конкурс (конкурс может носить как теоретический (например, викторина по пройденному материалу), так и практический характер (нормативы ГТО и др.))</li><li>• Выставка (организация выставки по теме)</li><li>• Фестиваль (показательные выступления)</li><li>• Слёт (участие в слете связанным с темой программы)</li><li>• Анкетирование</li><li>• Мастер-классы (демонстрация изученных</li></ul>

Показатели качества реализации ДООП	Методики
	упражнений другим учащимся, родителям, педагогам) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мероприятия (мероприятия связанные образовательной программой, темой занятия, )</li> <li>• Контрольные нормативы ФСК ГТО</li> </ul>

Учебные занятия и тренировки, индивидуальные дополнительные занятия, мастер-классы, тренинги, учебно-полевые сборы, участие в соревнованиях и конкурсах, познавательные экскурсии и встречи, участие в военно-патриотических мероприятиях, самоподготовка, обобщение опыта, взаимная подготовка.

Теоретическая подготовка оценивается путём анкетирования, практическая по выбору педагогического работника: сдача части нормативов ГТО, анализом обучения, анализом участия в мероприятиях и соревнованиях. Практические результаты могут оцениваться по пяти достигнутым уровням подготовки: (низкий- до слабого, слабый, средний, высокий, высший - далее) либо (зачёт не зачёт). Нормативы выбраны по среднестатистическому принципу, либо по соответствию комплекса ГТО либо выполнение упражнений по туристической подготовке на выбор учащегося по согласованию с педагогом.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения. Программа предусматривает возможность проведения психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и анкетирование занимающихся с целью контроля, за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволяет своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

Программа учитывает психолого-возрастные особенности детей школьного возраста 7-18 лет. Оценка спортивных нормативов происходит в соответствии с половозрастными требованиями для сдачи норм ГТО. Оценка уровня теоретической подготовленности происходит в соответствии с возрастом учащегося:

Психологические особенности для детей младшего школьного возраста 7-10 лет. Особенность возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Коренное изменение социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку.

Психологические особенности для детей в подростковом возрасте 11-14 лет. Основная особенность этого периода – резкие, качественные изменения,

затрагивающие все стороны развития. Становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Психологические особенности для детей в подростковом возрасте 15-17 лет.

Юношеский возраст это самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Специфика возраста – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив.

В течение учебного года в журнале работы педагога дополнительного образования ведется учет результативности усвоения образовательной программы по видам деятельности в рамках участия в мероприятиях и соревнованиях.

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Акция
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Выставка
- Галерея
- Диспут
- Защита проекта
- Игра
- Концерт
- Презентация
- Мини-конференция

- Мастер-класс
- Олимпиада
- Семинар
- Фестиваль
- Чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция
- Ярмарка

#### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

#### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции

## **2.6. Список литературы**

### **Нормативно-правовые акты**

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. //: СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)

2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 01.02.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации") [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_72806/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/)

Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КонсультантПлюс. [сайт]. - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС Консультант плюс. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/)

6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. [сайт]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС «Гарант»: [сайт]. - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. : [сайт]. - Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>

#### Литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. М., Профиздат, 1985. – 160 с.
3. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 263 с.
4. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980. – 51 с.
5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному

ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 112 с.

6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 173 с.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984. – 112 с.
8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 126 с.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 208 с.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
12. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. – 47 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 140 с.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий / П.И. Лукоянов – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 140 с.
15. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 151 с.
17. Меренов И.В. Обеспечение безопасности в водных путешествиях / И.В. Меренов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976. – 118 с.
18. С картой и компасом: Практ. пособие по воен. топографии. - М. : Изд-во ДОСААФ, 1981. - 112 с., ил., 4 л. ил.
19. Основы безопасности в пешем походе : Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма; [Разраб. В. Г. Варламов]. - М. : центр. рекл.-информ. бюро "Турист", 1983. - 62 с.; 21 см..
20. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990. – 159 с.
21. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 111 с.
22. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. издание/ Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В. — М.5 Физкультура и спорт, 1989. — 463 с,
23. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с.
24. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. - Изд. 3-е, без изм. - Москва : Изд-во Игоря Балабанова, 2008. - 123, [1] с. : ил., портр., табл.