

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЖУРСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ ДО «УЦДО»
Протокол № 1
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «УЦДО»
Н.А. Малькоиская
Приказ № 95/3
«07» сентября 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юные туристы»

Туристско-краеведческая направленности

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Красникова Виктория Юрьевна

Ужур
2023

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юные туристы» детских туристских объединений образовательных учреждений, направлена на формирование и развитие туристических навыков у детей 11-17 лет.

Направленность программы: туристско-краеведческая. Ориентирована на развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края. Программы ориентированы на изучение географического положения, территорий и границы края. Расположение своего района на территории края и природные особенности края, климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. А так же туристские возможности края, своего района. Обзор экскурсионных, рекреационно-природных объектов. Изучение наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Новизна программы в том, что все больше вопросов уделяется развитию туризма в России. Изучение природы своего края, через пребывание в ней и сохранение ее.

Программа **актуальна**, так как ориентирована на создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности; на укрепление психического и физического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия и положительную социализацию в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Отличительные особенности программы. В основе данной модифицированной программы лежит типовая образовательная программа А.Г. Маслова «Юные инструкторы туризма» Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования РФ. В разработке программного содержания использованы также программы дополнительного образования Козловой Ю.В. «Лидер: школа туристского организатора», и Смирнова Д.В. «Спортивный туризм: туристское многоборье». Существенных изменений в программе нет. Частично пересмотрено и перераспределено содержание программы, более конкретизировано содержание практических работ, выстроен алгоритм достижения учащимися задачи программы.

Программа является модульной, возможно проведение отдельных занятий в сетевой и дистанционной форме.

Адресатом программы являются обучающиеся 11-17 лет. Лучшее время для начала занятий -11-12 лет. Ребята желающие исследовать природу своего района и края. Работать в команде и самостоятельно ориентироваться на местности. Проявлять внимание в оказании первой помощи.

Для зачисления обучающихся на стартовый уровень программы не требуется предварительной подготовки, главное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы – 10-15 человек.

Предполагается разновозрастной состав группы.

Срок реализации программы: 1 год.

Объем учебных часов: время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, из расчета по 6 учебных часа в неделю 36 недель (216 часов).

Форма обучения: групповая, фронтальная, индивидуальная. Обучение проходит в очной форме. С учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очно-заочной или заочной форме.

Режим занятий

Обучение проходит 2 раза в неделю в среду 2 часа и в субботу 4 часа (по 45 минут) с переменной между ними (10 минут).

Цель и задачи

Цель программы: личностное профессиональное и жизненное самоопределение воспитанников через обучение, воспитание, развитие и оздоровление в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- привить интерес к самостоятельному туризму и краеведению как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- дать набор стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию, краеведению, первой доврачебной помощи, обеспечению безопасности, организации быта в полевых условиях;
- обеспечить непосредственное самостоятельное познание окружающего мира в доступных географических пределах;
- способствовать созданию и развитию доброжелательного (положительного) детского коллектива, как инструмента (средства) воспитания;
- оказать помощь обучающимся в приобретении лидерских (организаторских) качеств;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств, гражданственности и патриотизма;
- создать условия для укрепления психофизического и физического здоровья воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 7 разделов:

1. Туристская подготовка.
2. Обеспечение безопасности.
3. Топография и ориентирование.
4. Краеведение.
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.
6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).
7. Мероприятия.

Учебный план

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристская подготовка	60	18	42	Практические действия при разведении костра, установки туристского лагеря и распределение туристских должностей
2	Обеспечение безопасности	10	10	0	Опрос по технике безопасности по туристской подготовке
3	Топография и ориентирование	22	7	15	Практические действия по ориентированию на местности с помощью компаса и схемы
4	Краеведение	20	10	10	Опрос знаний растений и животных.
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	20	10	10	Практические действия по оказанию первой помощи при травмах
6	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	40	5	35	Сдача спортивных нормативов
7	Мероприятия	44	4	40	Участие в мероприятиях объединения и муниципального уровня.
	Всего	216	64	152	

Содержание учебного плана программы

Стартовый уровень:

Раздел 1. Туристская подготовка (60 ч.)

Теория (18 ч): Классификация походов по сложности, по способу передвижения. Подготовка к походу выходного дня. Туристские должности в группе. Обязанности направляющего и замыкающего. Подведение итогов похода.

Практика (42 ч): Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода. Изучение личного, группового, специального снаряжения, и правила укладки рюкзака. Одежда и обувь для походов. Требования к месту привала, бивака. Правила расположения на территории лагеря палаток, костра, мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Разведение костра по назначению. Организация питания в походе выходного дня. Меню, список продуктов. Съедобные и ядовитые грибы, ягоды, растения.

Раздел 2. Обеспечение безопасности (10 ч.)

Теория (10ч): Режим работы занятий. План занятий. Техника безопасности при работе с туристским снаряжением. История

возникновения и развития туризма в России. Правила пользования туристским снаряжением.

Практика (0ч):

Раздел 3. Топография и ориентирование (22 ч)

Теория (7ч): Стороны горизонта. Градусное значение сторон горизонта. Определение азимута. Ориентир, что может служить ориентиром. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам.

Практика (15ч): определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка); тренировочные упражнения глазомера на местности; упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел 4. Краеведение(20 ч)

Теория (10 ч): Географическое положение, территория и границы края. Расположение своего района на территории края.

Природные особенности края. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Туристские возможности края, своего района. Обзор экскурсионных, рекреационно-природных объектов. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика (10 ч): знакомство с картой своего района, края; посещение экскурсионного, рекреационно-природного объекта; экскурсия в музей, подготовка краеведческого материала о природе края, своего района, своего населенного пункта.

Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 ч.)

Теория (10ч): Возможные заболевания и травмы, обусловленные участием в походах выходного дня: солнечный удар, ожог, обморожение, ушибы, ссадины, порезы, мозоли, отравления ядовитыми грибами или растениями, желудочные заболевания. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.

Практика (10ч): Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего разными способами.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (40 ч.)

Теория (5ч): Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы) и влияние на него физических упражнений. Влияние различных специальных физических упражнений на развитие выносливости, быстроты реакции, развития силы, равновесия, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Практика (35ч): **Общая физическая подготовка:**

Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Ежедневные

индивидуальные занятия членов группы. Значение правильного распределения нагрузок: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств и упражнений.

Содержание практических занятий: разучивание комплекса упражнений разминки; составление индивидуальных планов-графиков общефизической подготовки.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах).

Легкая атлетика: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка, перекладина.

Плавание: освоение одного из способов плавания, плавание на время на 25, 50, 100 и более метров.

Специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски. Плавание на скорость в спасательном жилете, упражнения на задержку дыхания под водой, прыжки в воду с разной высоты, ныряние за предметами. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам, по мелкой воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе; в заданном направлении в движении.

Упражнения на развитие быстроты: бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с перепрыгиванием и оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении предметами. Бег через барьеры различной высоты.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Быстрое приседание и вставание.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести: прыжки в длину через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки со скакалкой в движении на одной и двух ногах. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (грузом в руках).

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.

Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Раздел 7. Теория (5ч): Правила соревнований, тематика мероприятий. Правила техники безопасности на отдельных этапах. Программа похода выходного дня.

Практика (35ч): Проведение похода выходного дня. Участие в соревнованиях по туристской подготовке. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Личностными результатами является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметными результатами

- Знать основные понятия в туристской подготовке;
- Знать приемы и правила пользования туристским снаряжением;
- Знать правила поведения, техники безопасности и гигиены труда на занятиях;
- Знать правила оказания первой помощи;
- Ориентироваться на местности с помощью компаса и схемы;
- Уметь применять теоретические знания на практике;
- Уметь работать с туристским снаряжением.

Планируемые результаты

Результатами освоения программы можно определить зачеты по каждой теме разделов программы. В карте зачетов (Приложение №3). По

результатам карты зачетов в конце года обучения выдаются свидетельства о прохождении программы (образец в приложении №4).

Максимальное количество зачетов = 21

Интерпретировать результаты карты зачетов можно следующим образом:

в диапазоне 1 – 20 (1-23) баллов – **0 уровень** освоения программы ниже среднего уровня,

в диапазоне 21 – 41 (24-44) балла – **1 уровень** освоения программы **ниже среднего уровня**, обучающийся владеет основными знаниями и навыками туризма, знаком с правилами оказания первой помощи в путешествиях, имеет представление о прохождении туристских маршрутов, может быть участником несложных походов выходного дня

в диапазоне 42–51 (45-57) балла- **2 уровень** освоения программы выше **среднего уровня**, обучающийся владеет основными знаниями и навыками туризма, знаком с правилами оказания первой помощи в путешествиях, имеет практику прохождения туристских маршрутов, хорошо владеет техникой и тактикой преодоления препятствий на различных маршрутах, может быть рекомендован участником спортивных соревнований по основным видам туризма и спортивных походов с ночлегами в полевых условиях летний период и в межсезонье;

в диапазоне 52 – 63 (58-72) баллов– **3 уровень** освоения программ **повышенного уровня**, обучающийся владеет основными знаниями и навыками отдельных видов туризма, владеет навыками оказания первой помощи в путешествиях, имеет практику прохождения туристских маршрутов, отлично владеет техникой и тактикой преодоления препятствий на различных маршрутах, владеет знаниями и навыками продуктивного взаимодействия в туристской группе, может быть рекомендован участником спортивных соревнований по основным видам туризма и спортивных походов до 1 категории включительно в летний и зимний периоды и в межсезонье.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение

Раздел: Основы туристской подготовки.

Образцы меню, списков продуктов для походов разной сложности.

Отчеты о походах разной сложности (пешеходный, водный, лыжный туризм).

Фотолетописи о деятельности объединения.

Стихи, загадки на туристскую тему.

Перечень должностных обязанностей в походе.

Слайдовая презентация на тему: «Деятельность туристско-краеведческого объединения»

Раздел: Обеспечение безопасности.

Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения в природе, на занятиях в помещении, на местности, в бассейне и пр.

Сборник инструкций по обеспечению безопасности в походе.

Тесты на знание правил безопасности в походе, в транспорте, на дороге

Учебный видеоматериал на тему: «Туристские узлы».

Раздел: Топография и ориентирование.

Разработка заданий на карточках на определение обратного азимута «Расшифруй пароль».

Разработка занятия на тему: «Способы ориентирования» (слайдовая презентация, практические задания).

Учебный видеоролик «Ориентирование в лесу».

Слайдовые презентации на темы: «Ориентирование в лесу», «Сбор в поход».

Раздел: Краеведение.

Кроссворды на темы: «Флора Красноярского края», «Фауна Красноярского края» в электронном виде.

Электронный атлас растений Ужурского района.

Разработка занятия на тему: «Достопримечательности города Красноярска» (слайдовая презентация, кроссворд, тестовые задания).

Раздел: Первая доврачебная помощь.

Образцы списка медикаментов походной медицинской аптечки.

Разработка занятия на тему: «Первая доврачебная помощь при переломах» (слайдовая презентация, практические задания).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года с образованием – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое, владеющий навыками туристской подготовки.

В данный момент программа реализуется педагогом дополнительного образования – Красниковой Викторией Юрьевной. Образование – высшее «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева».

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение №3

Таблица промежуточных результатов подготовки воспитанников по программе

Раздел программы	Тема программы	Баллы	Критерии
1.	Туристская подготовка		
1.2.1	Пешеходный походный выходной день 10 км	1	Пройти пешеходный маршрут на 10 км
		2	Рассмотреть маршрут следования. Знать обязанности по должностям в походе.
		3	Самостоятельно определен маршрут следования, исполнены должностные обязанности

1.2. 2	Лыжный поход выходного дня 10 км	1	Пройти лыжный маршрут на 10 км
		2	Изучен маршрут следования и способы ориентирования
		3	Самостоятельно определен маршрут следования, исполнены должностные обязанности
1.2. 3	Туристские переправы	1	Назвать перечень специального снаряжения, знать его применяя
		2	Спуститься и подняться в специальном снаряжении на местности
		3	Знать прохождение учебных препятствий (спуск, подъем, параллельная, маятниковая переправы)
1.3. 1	Групповое и личное снаряжение в походе	1	Назвать групповое и личное снаряжение в поход
		2	Определить снаряжение для лыжного и пешеходного похода
		3	Сбор в рюкзак личное снаряжение в пешеходный поход
1.4. 1	Туристский лагерь (бивак)	1	Знать типы костров, их предназначение.
		2	Знать правила расположения на территории лагеря палаток, костра, мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.
		3	Определить места, пригодных для организации привалов на местности.
1.5. 1	Питание в походе	1	Знать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, растения.
		2	Знать организацию питания в походе выходного дня.
		3	Приготовить пищу на костре.
2.			Обеспечение безопасности
2.1	Опасности в туризме, причины	1	Назвать возможные препятствия в походе
		2	Знать субъективные опасности в туризме
		3	Определить выходы из опасных ситуациях похода
2.2	Обеспечение безопасности в туристских мероприятиях	1	Знать инструкции по организации и проведению туристских походов
		2	Знать ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.
		3	Отработка навыков безопасной работы у костра, а также с топором, пилой в учебно-тренировочном походе.
2.3. 1	Естественные препятствия в походе	1	Определить естественные препятствия в походе
		2	Основные способы преодоления препятствий в пешеходном и лыжном походе.
		3	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов с помощью альпенштока, веревочных перил; траверсирование склона с использованием веревочных перил.
2.3. 2	Туристские узлы	1	Завязать туристские узлы: - проводник восьмерка, - простой проводник, - двойной проводник
		2	- прямой, - стремя.
		3	- булинь, - штыки
3.			Топография и ориентирования
3.1	Средства ориентирования	1	Знать условные знаки топографических карт
		2	Рассмотреть средства ориентирования
		3	Выполнить топографический диктант
3.2	Ориентирование по схеме	1	Знать способы ориентирования на местности
		2	Пройти маршрут за контрольное время
		3	Пройти маршрут на местности

4.			Краеведение
4.1	Туристские возможности своего района	1	Изучить ранее пройденные маршруты (другими группами)
		2	Изучить туристские возможности края, своего района
		3	посещение экскурсионного, рекреационно-природного объекта
5.			Первая доврачебная помощь
5.2	Походная медицина цинковая аптечка	1	Изучить состав медицинской аптечки для похода
		2	Знать состав медицинской аптечки походов выходного дня
		3	Собрать медицинской аптечки походов выходного дня
5.3	Оказание первой доврачебной помощи	1	Изучить оказание первой доврачебной помощи при ранениях ушибах, растяжениях
		2	Рассказать оказание первой доврачебной помощи при ранениях ушибах, растяжениях
		3	Оказать первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях
5.4	Транспортировка пострадавшего	1	Изучить способы транспортировки пострадавшего
		2	Назвать способы транспортировки пострадавшего
		3	Транспортировать пострадавшего разными способами
6.			Общая и специальная физическая подготовка
6.2.	ОФП	1	Бег на 1 км (время)
		2	Изучить попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах
		3	Выполнить спуски и подъемы на склонах различной крутизны
6.3	Полоса препятствий	1	Изучить этапы прохождения полосы препятствий
		2	Отработка отдельных этапов полосы препятствий
		3	Пройти туристскую полосу препятствий
6.4.1	Соревнования по спортивному туризму	1	Назвать виды туристских соревнований
		2	Отработаны отдельные этапы туристских соревнований
		3	Участие в соревнованиях по спортивному туризму
6.4.2	Соревнования по ориентированию	1	Изучить документацию соревнований
		2	Участие в учебно-зачетной тренировки по ориентированию
		3	Участие в соревнованиях по ориентированию на 1 км
8			Мероприятия
8.1	Результативность	1	Справка о зачете походов
		2	Грамота за 1, 2, 3 места по соревнованиям
		3	Создано портфолио достижений
Кол-во зачетов			22 зачета

0 уровень - в диапазоне 1 – 20 баллов - освоения программы **ниже среднего уровня;**

1 уровень - в диапазоне 21 – 41 балл - освоения программы **среднего уровня;**

2 уровень - в диапазоне 42–51 балл - освоения программы **выше среднего уровня;**

3 уровень - в диапазоне 52 – 63 балла - освоения программ **повышенного уровня.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: устное изложение, беседа, рассказ, наблюдение, показ (выполнение) руководителем, работа по образцу, работа со схемами.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- организационный момент, характеризующийся внешней и внутренней (психологической) готовностью обучающихся к занятию;
- постановка цели занятия, организация восприятия и осмысления новой информации, объяснение нового материала;
- закрепление нового материала в форме творческого применения полученных знаний;
- подведение итогов занятия, рефлексия.

Учебное занятие делится на 2 части:

- теоретическая (инструктажи, пояснения, мастер-классы, схемы и др.)
- практическая (выполнение практических заданий)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Раздел: Основы туристской подготовки.

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М.ФЦДЮТиК, 2006.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. - М., ФЦДЮТиК, 2008.
3. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001–2004 гг. - М. 2001.

Раздел: Обеспечение безопасности.

1. Ильин А.А., Школа выживания. Первые действия в экстремальной ситуации. «Издательство ЭКСМО-Пресс», 2002 год.
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Приказ МО от 13.07.92г. №293.
3. Сайт Красноярского краевого детско-юношеского центра «Центр туризма и краеведения» krstur.cross-edu.ru, разделы: «Нормативные документы», «Маршрутно-квалификационная деятельность».

Раздел: Топография и ориентирование.

1. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П., Петров С.В., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеоб. учр. 7 кл. – М.: Фирма Издательство АСТ, 2000.
2. Красникова В.Ю. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. *Методическая разработка.* 2022.
3. Туристские карты:
Природный парк «Ергаки». М: 1:80000 – Красноярск: ИИЦ «Ориент», 2006.
4. Электронные ресурсы: Топографические карты Красноярского края Масштаб: 1:2000

Раздел: Краеведение.

1. Атлас Красноярского края и республики Хакасии. – Новосибирск: Роскартография, 1994.
2. Богаченко Ю.А., Ергаки: первое знакомство. *Путеводитель для туристов.* – Красноярск: типография «Поликом», 2009.
3. Енисейский энциклопедический словарь. Гл. редактор Дроздов Н.И. – Красноярск, 1998.
4. Карлова О.А. Красноярский край. – Красноярск, 1999.
5. Кoryтный л.м. Реки Красноярского края. – Красноярское книжное издание, 1991.
6. Красноярский край в истории Отечества: книга вторая 1917-1940. Хрестоматия для учащихся. – Красноярск: книжное издательство, 1996
7. Электронные ресурсы:
Охрана пещер. Красноярский городской клуб спелеологов, 2005.
Топографические карты Красноярского края Масштаб: 1:2000.
Туристские карты:
Природный парк «Ергаки». М: 1:80000 – Красноярск: ИИЦ «Ориент», 2006.

Раздел: Первая доврачебная помощь.

1. Гоголев М.И., Гайко Б.А., Шкуратов В.А., Ушакова В.И., Основы медицинских знаний учащихся: Пробный учебник для средних учебных заведений. – М.: Просвещение, 1991.
2. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т., Фролов М.П., Петров С.В., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеоб. учр. 7 кл. – М.: Фирма Издательство АСТ, 2000.
3. Фролов М.П., Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Петров С.В., Вихорев М.П., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеоб. учр. 6 кл. – М.: Фирма Издательство АСТ, 2000.
4. Фролов М.П., Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Петров С.В., Богогоявленский И.Ф., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеоб. учр. 9 кл. – М.: Фирма Издательство АСТ, 1999.
5. Фролов М.П., Смирнов А.Т., Литвинов Е.Н., Петров С.В., Богогоявленский И.Ф., Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеоб. учр. 10 кл. – М.: Фирма Издательство АСТ, 1999.