



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Маяк»
(ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»)

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 09.01.2024г.

УТВЕРЖДЕНА



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«КРАЕВЕДЕНИЕ. ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок реализации: 1 смена (36 часов)

Вырица

2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование	«Краеведение. Велосипедный туризм»
Направленность	туристско-краеведческая
вид	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
тип	модифицированная
уровень освоения	ознакомительная
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон РФ ОТ 29.12.2012 N273 - ФЗ (ред. От 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенция ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.); - Приоритетный национальный проект «Образование»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"; - Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (в соответствии с частью 11 статьи 13 ФЗ N273 в новой редакции); - ГОСТ Р 52887 - 2018 «Услуги детям в организации отдыха и оздоровления»; - Указ №240 от 29 мая 2017 года Президента РФ об объявлении 2018 – 2027 годов Десятилетием детства в России; - Указ Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»; - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2021 год. Последняя редакция; - Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); - Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ. Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи 09-3242 от 18.11.15; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2019 г. № Р-136»; - Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 3 февраля 2020 г. № Р-9 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденных

	распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136»; - Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления. ГОСТ Р 52887-2018; - Устав и локальные акты учреждения.
Срок реализации	одна смена оздоровительной кампании
Возраст обучающихся	7– 15 лет
Дата разработки программы	2024 г.
где реализуется	ГБУ ДО ДООЦ «Маяк»: ДООЛ «Маяк»
<i>Изменения, вносимые в программу</i>	
<i>Дата</i>	<i>Вносимые изменения</i>

Введение

Туризм – непростой, трудоёмкий, но бесконечно интересный и полезный способ организации детского досуга. Ведь такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки самообслуживания.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Туристические походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Новизна программы заключается в том, что программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учётом региональных климатических условий, позволяющие в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструктора, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Велосипедный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**.

Современное общество уделяет особое внимание воспитанию и развитию личности обучающегося в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ. Иметь не только специальные знания и умения, но и иметь развитые морально-волевые, коммуникативные, лидерские и физические качества, уметь эффективно работать в команде.

Актуальность и практическая направленность данной программы заключается в том, чтобы дать воспитанникам возможность освоить все премудрости туризма – значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им любовь к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

В процессе освоения программы большое количество времени уделяется открытию и познанию потенциальных возможностей, личностных качеств.

В какие формы выльется реализация этих потребностей, каков будет её характер – во многом зависит от той среды, которая окружает подростка, общности, с которой он себя идентифицирует, и деятельности, в которую он включён. Всё вместе это образует некое пространство его личностного самоутверждения. Педагогам важно создать для подростков подобное пространство, которое отвечало бы насущным возрастным потребностям подростка и при этом было бы благоприятным для его нравственного развития. Взрослым надо поддержать его природное любопытство и желание всё испытать самому, физическую энергию и желание приключений, фантазии и романтизму, стремление к независимости и самостоятельной ответственности, потребность проявить себя среди других.

Цель: создание условий для развития физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития личности.

Задачи обучения:

Обучающие:

- содействовать приобретению навыков в работе с картой и компасом;
- расширить и углубить знания воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре;

- содействовать получению воспитанниками основных навыков краеведческой работы.

Развивающие:

- удовлетворить естественную потребность обучающихся в познании мира и своего края;
- привить интерес к занятиям туризмом;

Воспитательные:

- содействовать воспитанию бережного отношения к природе;
- содействовать воспитанию целеустремлённости, упорства в достижении цели;
- создать «ситуации успеха» для каждого с целью воспитания «успешной личности»;
- создать условия для формирования разновозрастного детско-юношеского коллектива.

Здоровьесберегающие:

- содействовать укреплению здоровья детей;
- создать условия для физического совершенствования воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

Основной принцип программы – комплексность. Он основывается на цикличности туристско - краеведческой деятельности, должностно - ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся.

Форма и условия обучения: программа является краткосрочной, так как рассчитана на освоение в рамках одной смены детского оздоровительно-образовательного центра. Комплексной, так как направлена на изучение основ туризма, ориентирования, топографии, краеведения, на укрепление здоровья обучающихся и совершенствование физического развития. Данная программа предназначена для занятий детей среднего и старшего школьного возраста, принятых в коллектив без специального отбора.

Программа обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма – сведения по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основные сведения о своём крае, элементарных понятиях ориентирования на местности, знания основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах, основах велосипедного спорта.

Нормативный срок реализации программы – 21 день.

Виды занятий: индивидуальные и групповые.

Режим занятий обусловлен спецификой дополнительного образования и особенностями детей.

Образовательный процесс организуется 12 часов в неделю (6 раз в неделю по 2 часа). Возможны изменения в режиме занятий (увеличение или уменьшение количества занятий в неделю), а также предусмотрена дистанционная реализация программы.

Продолжительность занятия- 40 минут. Обязательные перерывы между занятиями – 10-15 минут.

Санитарно-гигиенические требования: занятия проводятся в оборудованном кабинете, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет соответствует нормам освещения и проветривания, имеется место для хранения личных вещей, аптечка для оказания первой доврачебной помощи.

Педагогическая целесообразность. В основе курса заложено не только приобретение новых знаний, выходящих за рамки школьной программы, самостоятельная подготовка и проведение похода, экскурсии, но и развитие творческой самостоятельности, трудовых умений и навыков самообслуживания, самообеспечения, самовыживания, в том числе и в экстремальных условиях, участие в соревнованиях.

Принципы построения программы:

- лично-ориентированный подход к каждому ребенку;
- принцип «не навреди»: нагрузка на каждого ребенка дозируется в зависимости от его физических и психологических возможностей;
- сотрудничество педагога и обучающегося.

В походе ребёнку предоставляются дополнительные ступени, где он сможет реализовать свои природные свойства, обучающийся в большей степени ощутит собственную независимость от взрослых, откроются возможности для свободного и автономного бытия, для самостоятельного поступка, самостоятельного выбора позиции, подросток попадёт в новую обстановку, где больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями, когда при повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у ребёнка появится принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому разделу обучения, в нем идёт отработка всех тем программы.

Формы и методы, используемые при реализации программы

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- обучение от простого к сложному - соблюдается преемственность разделов и тем с материалом, изученным в предыдущие годы и межпредметные связи программ общеобразовательной школы и программы дополнительного образования (например, по истории, географии, природоведению и т.д.), чередование теоретических и практических занятий с целью закрепления тренировки и контроля за знаниями, умениями и навыками, систематическое отслеживание результатов обучения, активное использование нетрадиционных форм и методов работы;
- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- метод наглядности - картографический материал, ТСО, видео и аудиоаппаратуры, дополнительная литература, СМИ.
- метод контроля: спортивный рост, качество усвоения программы;

Формы промежуточной аттестации

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в походах;
- презентации по краеведческим темам;
- судейство соревнований.

Характеристика ожидаемых результатов реализации программы

Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- знание: правил поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте; правил передвижения по дорогам; правил обращения с огнём; правил обращения с опасными инструментами; правил общения с незнакомыми людьми; основных норм гигиены; способов ориентирования на местности и элементарных правил выживания в природе; принятых в обществе норм отношения к природе, к памятникам истории и культуры, рисков и угроз нарушения этих норм; действенных способов защиты природы; истории и культуры родного края; гендерных норм поведения мальчиков и девочек; основ организации коллективной творческой деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы «Краеведение. Велосипедный туризм». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям туризмом и краеведением, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать полученные знания и опыт для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в туристско-краеведческой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы «Краеведение. Велосипедный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы «Краеведение. Велосипедный туризм». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах туристско-краеведческой деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом и краеведением.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название раздела/темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Охрана труда и техника безопасности	1	1	-
2	Изучение родного края	1,5	0,5	1
2.1	Физико-географическое положение области, района.			
2.2	Составление путевого дневника.			
2.3	Оформление отчёта.			
3	Организация и подготовка путешествий.	1,5	0,5	1
3.1	Инструкция по организации и проведению туристических походов, путешествий.			
3.2	Установка палатки, укладка рюкзака.			
3.3	Подготовка походной документации.			
4	Организация и проведение путешествий.	10	2	8
4.1	Движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.			
4.2	Движение по заболоченной местности.			
4.3	Обеспечение безопасности.			
4.4	Составление, описание маршрута и интересных объектов.			
4.5	История памятника погибшим детям узникам концлагеря в п. Вырица			
4.6	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.			
4.7	Наши земляки в годы ВОВ.			
4.8	Страховка и самостраховка в походе.			
4.9	Плотина старой электростанции			
4.10	Работа с картами и компасом.			
4.11	История храма Серафима Вырицкого			
5.	Подведение итогов путешествий. Ориентирование в походе.	1,5	0,5	1
5.1	Обсуждение походов.			
5.2-	Оформление фотоальбома.			
5.3				
6	Топографическая подготовка туриста.	3,5	1,5	2
6.1	Устройство и типы компасов.			
6.2	Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.			
6.3	Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.			
6.4	Ориентирование карты по компасу.			
6.5	Измерение расстояния по карте.			
6.6	Определение азимута.			
6.7	Зарисовка топографических знаков.			
7	Физическая подготовка туриста.	7	2	5
7.1	Значение физической подготовки для туриста.			
7.2	Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.			
7.3	Устройство велосипеда и уход за ним			

7.4-7.8	Отработка основных навыков езды на велосипеде.			
7.9	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением).			
7.10-7.11	Крепление оборудования на велосипеде.			
7.12	Правила дорожного движения для велосипедистов.			
7.13-7.14	Движение на велосипеде по шоссе.			
8	Первая доврачебная помощь.	2,5	0,5	2
8.1	Личная гигиена туриста.			
8.2	Состав походной медицинской аптечки.			
8.3-8.4	Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.			
8.5	Транспортировка пострадавшего.			
9		3	1	2
9.1	Общее туристическое снаряжение.			
9.2	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток их достоинства и недостатки.			
9.3	Подготовка к походу.			
9.4	Укладка рюкзака.			
9.5	Установка различных видов палаток.			
9.6	Различные виды карабинов, работа с ними.			
10	Техника преодоления препятствий.	5	1	4
10.1	Основные понятия техники туризма.			
10.2	Техника преодоления препятствий.			
10.3	Страховка и само страховка.			
10.4-10.6	Приёмы преодоления всевозможных препятствий.			
10.7	Зачётный поход.			
	Итого	36	10	26

По завершении обучения учащиеся должны знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по карте и компасу;
- первую доврачебную помощь;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования, уметь использовать велосипед в походных условиях;
- иметь общие представления об истории и достопримечательностях п. Вырица Гатчинского района Ленинградской области

Содержание программы обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу.

Тема 1.1. Беседа о туризме и о работе кружка. Техника безопасности.

Теория: виды туризма по характеру путешествия: горный, сухопутно-равнинный, подземный, подводный, комбинированный; по способу передвижения путешественников: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автомобильный, конный; разнообразие форм и содержание туристической деятельности; туристические законы; основы техники безопасности; задачи на год.

Раздел 2. Изучение родного края.

Тема 2.1. Физико-географическое положение области, края, района.

Теория: знакомство с физико-географическим положением Ленинградской области, Гатчинского района. Рельеф, полезные ископаемые, внутренние воды, памятники природы, заповедные территории области и района. Климат, растительный и животный мир области и района. История п. Вырица, памятные и исторические места.

Тема 2.2. Составление путевого дневника.

Практика: составление путевого дневника, описание отдельных участков пути; фотографирование в походе.

Тема 2.3. Оформление отчёта.

Практика: оформление отчёта путешествия, альбома, выставки, уголка туриста.

Раздел 3. Организация и подготовка путешествий.

Тема 3.1. Инструкция по организации и проведению туристических походов.

Теория: ознакомление с инструкцией по организации и проведению туристических походов, путешествий и экскурсий с детьми. Подбор группы. Определение целей и района похода. Туристические должности в группе: командир группы, заведующий питанием, снаряжением, краевед, медик, костровой, фотограф. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана подготовки маршрута, план график похода, сметы расходов. Подбор и подготовка группового и личного снаряжения. Культура поведения туриста, значение дисциплины в походе. Оформление походной документации. Получение разрешения на поход. Расчёт питания, подбор и закупка продуктов.

Тема 3.2. Установка палатки, укладка рюкзака.

Практика: основные правила установки палатки, отработка умений по укладке рюкзака; закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Тема 3.3. Подготовка походной документации.

Практика: основные правила подготовки походной документации; развитие умений копировать карты, разрабатывать маршрут, план - график похода; умение готовить групповое и специальное снаряжение.

Раздел 4. Организация и проведение путешествий.

Тема 4.1. движение по маршруту, нормы переходов, строй, темп, режимы.

Теория: отработка движения по маршруту, нормы переходов, соблюдение строя, темпа движения, режима. Движение в лесу через кустарники и завалы, сложность движения в густом лесу. Движение на велосипеде по шоссе и пересечённой местности.

Тема 4.2. Движение по заболоченной местности.

Теория: совершенствование навыков движения по заболоченной местности с отработкой техники преодоления естественных препятствий. Страховка и самостраховка во время движения.

Тема 4.3. Обеспечение безопасности.

Теория: обеспечение безопасности - главное требование к каждому участнику похода. Основные причины возникновения опасности: дисциплина туристов, плохая подготовка похода, климатические условия. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. Правила дорожного движения.

Тема 4.4. Составление, описание маршрута и интересных объектов.

Теория: основные правила составления, описания маршрута и интересных объектов.

Тема 4.5. История памятников п. Вырица

Практика: совершенствование движения цепочкой, соблюдение правил и режима пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.

Тема 4.6. Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.

Практика: однодневный поход в деревню Вырица. Преодоление естественных препятствий: подъёмы, спуски, движение по лес, по шоссе на велосипеде.

Тема 4.7. Наши земляки в годы ВОВ.

Практика: экскурсия к памятнику героям ВОВ. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Тема 4.8. Страховка и самостраховка в походе.

Практика: Однодневный поход за платину электростанции, на берег реки Оредеж. Отработка навыков страховки и самостраховки во время движения.

Тема 4.10. Работа с картами и компасом. Однодневный поход в п. Кобрино

Практика: Однодневный поход в п. Кобрино Работа с картами и компасом. Зарисовка топографических карт; ориентирование по компасу, карте. Описание интересных объектов.

Тема 4.11. История памятника

Практика: Экскурсия к памятникам. Фотографирование во время экскурсии, выбор сюжета, ракурса.

Раздел 5. Подведение итогов похода, путешествия.

Тема 5.1. Обсуждение походов.

Теория: обсуждение походов, просмотр походных фотографий. Составление отчёта о походе.

Тема 5.2.-5.3. Оформление фотоальбома.

Практика: разбор и классификация фотографий, оформление альбома и слайдовой презентации.

Раздел 6. Ориентирование в походе. Топографическая подготовка туриста.

Тема 6.1. Устройство и типы компасов.

Теория: устройство и типы компасов, цена деления лимба и точность определения углов с их помощью, пользование компасов в походе, определение азимута, определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту.

Тема 6.2. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Теория: масштаб; виды масштабов; масштабы топографических и географических карт; определение расстояния по карте; определение сторон света по солнцу, звёздам, местным признакам; топографическая карта и условные топографические знаки; измерение на местности.

Тема 6.3. Ориентирование по сторонам горизонта, по местным признакам.

Практика: совершенствование умений ориентироваться по сторонам горизонта и местным признакам.

Тема 6.4. Ориентирование карты по компасу.

Практика: ориентирование карты по компасу.

Тема 6.5. Измерение расстояния по карте.

Практика: измерение расстояния по карте.

Тема 6.6. Определение азимута.

Практика: что такое азимут? Обучение навыкам определения азимута. Движение по азимуту.

Тема 6.7. Зарисовка топографических знаков.

Практика: зарисовка топографических знаков; развитие умения читать топографические карты.

Раздел 7. Физическая подготовка туриста.

Тема 7.1. Значение физической подготовки для туриста.

Теория: значение физической подготовки для туриста; сила, ловкость, выносливость – основные критерии физической готовности.

Тема 7.2. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста.

Теория: физическая и морально-психологическая подготовка туриста; установка «я справлюсь и смогу».

Тема 7.3. Закаливание, комплекс упражнений зарядки.

Теория: закаливание детского организма; основные виды закаливания; разработка комплекса упражнений зарядки.

Тема 7.4-7.8. Сдача нормативов по физической подготовке. Практика езды на велосипеде.

Практика: ходьба; длительный бег; бег с препятствиями и по пересечённой местности; минутный бег; эстафеты; кросс 1500 метров; кросс по пересечённой местности 1000 метров; ходьба с рюкзаком весом 3 кг; быстрая ходьба с переноской пострадавшего; челночный бег на подъём и спуск; всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Велопробег.

Тема 7.9. Туристические упражнения прикладного многоборья.

Практика: установка палатки, вязка узлов, работа со специальным туристическим снаряжением.

Тема 7.10-7.11. Сдача нормативов по физической подготовке.

Практика: прыжок в длину и высоту; опорные прыжки; прыжки в глубину с гимнастической лестницы; упражнения на гимнастических снарядах; упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами; пружинистые приседания в положении выпада. Движение на велосипеде по шоссе.

Тема 7.12. Движение на велосипеде

Практика: эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений: «Тоннель», «Сквозь обруч».

Тема 7.13-7.14. Спортивные игры.

Практика: игра в футбол и волейбол.

Раздел 8. Первая доврачебная помощь.

Тема 8.1. Личная гигиена туриста.

Теория: личная гигиена туриста, обувь, уход за ногами и обувью во время похода, гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде. Купание в походе, значение водных процедур.

Тема 8.2. Состав походной медицинской аптечки.

Теория: состав походной медицинской аптечки; показания и противопоказания лекарственных препаратов; личная аптечка туриста, индивидуальные лекарственные

препараты при хронических заболеваниях; первая доврачебная помощь пострадавшему; виды и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 8.3-8.4. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах.

Практика: оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах (вывих, ушиб, растяжение, тепловой удар, обморок и др.).

Тема 8.5. Транспортировка пострадавшего.

Практика: транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала.

Раздел 9. Туристическое снаряжение.

Тема 9.1. Общее туристическое снаряжение.

Теория: общее туристическое снаряжение: групповое, личное, специальное; типы различных видов снаряжения, их преимущества и недостатки; требования к снаряжению: лёгкость, прочность, удобство в пользовании.

Тема 9.2. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки.

Теория: типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинства и недостатки; правила укладки рюкзака; уход за снаряжением и ремонт; варочная посуда и костровые приспособления; теплоизоляционные коврики; ремонтный набор; типы палаток, их достоинства и недостатки; знакомство со специальным снаряжением: верёвки, карабины, страховочные системы.

Тема 9.3. Подготовка к походу.

Практика: подготовка к походу; получение и распределение снаряжения.

Тема 9.4. Укладка рюкзака.

Практика: виды рюкзаков; правила укладки рюкзака.

Тема 9.5. Установка различных видов палаток.

Практика: виды палаток, их достоинства и недостатки; основные правила установки палатки.

Тема 9.6. Различные виды карабинов, работа с ними.

Практика: знакомство с автоматическими карабинами; страховочными системами (грудная и поясная); спусковыми устройствами; «Жумарами».

Раздел 10. Техника преодоления препятствий.

Тема 10.1. Основные понятия техники туризма.

Теория: основные понятия техники туризма, характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, завалы.

Тема 10.2. Техника преодоления препятствий.

Теория: знакомство с техникой преодоления препятствий; меры безопасности при преодолении препятствий.

Тема 10.3. Страховка и самостраховка.

Практика: знакомство со страховкой и самостраховкой.

Тема 10.4-10.6. Приёмы преодоления всевозможных препятствий.

Практика: отработка в помещении и на местности различных приёмов преодоления всевозможных препятствий.

Тема 10.7. Зачётный поход.

Практика: однодневный поход по родному краю; краеведение.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	количество
1.	аптечка	1 комп.
2.	велосипеды	15
3.	Зарядное устройство на солнечных батареях	1
4.	Каска туристическая	15
5.	Навигационное устройство портативного типа	2
6.	насос велосипедный с набором игл	3 шт
7.	палатки 4-хместные	2 шт
8.	Радиостанции портативные	3
9.	Ремонтный набор	1
10.	Перчатки туристические	10 пар
11.	Планшет велосипедный	10
12.	рюкзаки велосипедный	10 шт
13.	Спутниковый трек	1
14.	Трекинговые палки	3
15.	фотоаппарат	2
16.	Фонарь налобный	10
17.	Историко-этнографический комплект материалов	1
18.	Аккумулятор портативный	1

Методическое обеспечение

Литература для педагога:

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
2. Бардин КВ. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. М.: Просвещение, 1973.- 203 с.
3. Гаранин Н. И. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
4. Данилюк А.Я., Кондаков, А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: ОАО «Издательство «Просвещение», 2010.
5. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
6. Кабушкина Н. И. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005
7. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос. 2000.- 151 с.
9. Нечаев М.П. Планы и программы воспитания в современной образовательной организации: метод. пособие/ М.П. Нечаев. – М.: Перспектива, 2014.
10. Нечаев М.П. Технологии внеурочной деятельности учащихся в реализации стандарта общего образования. ФГОС в школе. Учебно-методическое пособие / М.П. Нечаев. – М.: УЦ Перспектива, 2012.
11. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
12. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М.: ЦДЮТК РФ, 2001. - 96 с.
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. – М.: Просвещение, 1982

Литература для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. «Детско-юношеский туризм». Учебно-методическое пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. – 600 с., ил М. ЦДЮТур РФ 1999

2. Казанцев В.В. Велоигры и велосоревнования для школьников. М. ЦДТЭС, 1988
3. Казанцев В.В. Составление письменного отчёта о туристическом велосипедном походе школьников. М. ЦДТЭС, 1990

Список используемой литературы:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М.: Просвещение», 1981. - 205 с.
3. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 252 с.
4. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Виноградов Ю.Н., Митрухова Т.В. Воскресные путешествия пешком. Ленинград: Лениздат, 1988. - 144 с.
6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 240 с.
7. Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М: Советский спорт, 2007. - 216 с.
8. Квартальнов В.А. Туризм. М.: Финансы и статистика, 2002. - 320 с.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1986. - 241 с.
11. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Практическое руководство. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
12. Макаренко С.Н., Саак А.Э. История туризма. Таганрог: Издательство ТРТУ, 2003. - 94 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М.: Профиздат, 1987. - 224 с.
14. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1990.

Интернет источники:

1. www.Tourlib.net - Сайт "Всё о туризме - туристическая библиотека". Посвящён проблемам развития туризма в мире. Сайт создан с целью накопления и обмена информацией о туризме, туристическом бизнесе, отдыхе, путешествиях и рекреации, а также обсуждения проблем экономического и туристического образования.
2. [WWW. RUDETINTERESNO.INFO](http://WWW.RUDETINTERESNO.INFO) – сайт, на котором можно обнаружить массу информации теоретического характера по туризму.
3. www.tourest.ru – справочник по туризму.
4. www.rulit.net – чтение онлайн книги В. И. Сафонова «10 писем Робинзону». Автор рассказывает о том, как выжить в дикой природе в экстремальных условиях.
5. www.survinat.ru - сайт «Выживание в дикой природе» - это статьи, которые рассказывают, как быть готовым оказаться в дикой природе и умение выживать в экстремальных условиях.
6. www.yestravel.ru –энциклопедия туризма. В "Энциклопедии туризма" даны толкования и определения для терминов, слов, названий и т.д., употребляющихся в туризме, географии, картографии, спорте и во многих других сферах интересов и жизнедеятельности человека.
7. www.kisyar.ru – советы туристам – новичкам.
8. www.images.yandex.ru- советы туристу. 188 тысяч изображений.

Календарный учебный график

№ занятия	тема	форма занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля	время проведения занятия	дата проведения	
							план	факт
1.	Введение в образовательную программу. Охрана труда и техника безопасности	лекция	1	палаточный городок	опрос			
2.	ФГП области, района, посёлка	практика	1	палаточный городок	собеседование			
3.	ФГП области, района, посёлка	практика	0,5	палаточный городок	собеседование			
4.	Организация и подготовка путешествий	лекция	1	палаточный городок	опрос			
5.	Организация и подготовка путешествий	лекция	0,5	палаточный городок	опрос			
6.	Движение по маршруту	тренировка	1	движение по посёлку	обсуждение			
7.	Движение по заболоченной местности	лекция	1	палаточный городок	собеседование			
8.	Обеспечение безопасности на маршруте	лекция	1	палаточный городок	собеседование			
9.	Составление описания маршрута и интересных объектов	практика	1	палаточный городок	творческая работа			
10.	История памятника погибшим детям узникам концлагеря в п. Вырица	практика	1	экскурсия	творческая работа			
11.	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения.	практика	1	экскурсия	обсуждение			
12.	Наши земляки в годы ВОВ	практика	1	экскурсия	творческая работа			

13.	Страховка и самостраховка в походе	лекция	1	палаточный городок	обсуждение			
14.	Плотина старой электростанции	практика	1	экскурсия	творческая работа			
15.	Работа с картами и компасом	тренировка	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
16.	История храма Серафима Вырицкого	практика	1	экскурсия	творческая работа			
17.	Подведение итогов путешествий	обсуждение, тест	1	палаточный городок	зачёт			
18.	Подведение итогов путешествий	обсуждение, тест	0,5	палаточный городок	зачёт			
19.	Устройство и типы компасов	обучение	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
20.	Масштаб	обучение	0,5	палаточный городок	взаимоконтроль			
21.	Масштаб	обучение	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
22.	Ориентирование. Азимут	обучение	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
23.	Измерение расстояний. Условные знаки	обучение	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
24.	Значение физической подготовки	лекция	1	палаточный городок	собеседование			
25.	Устройство велосипеда и уход за ним.	тренировка	1	палаточный городок	опрос			
26.	Отработка основных навыков езды на велосипеде	тренировка	1	линейка	обсуждение			
27.	Туристические упражнения прикладного многоборья	тренировка	1	палаточный городок	соревнование			
28.	Крепление оборудования на велосипеде	обучение	1	палаточный городок	взаимоконтроль			

29.	Правила дорожного движения для велосипедистов	лекция	1	палаточный городок	зачёт			
30.	Движение на велосипеде по шоссе.	отработка навыка	1	территория посёлка	обсуждение			
31.	Личная гигиена туриста	лекция	0,5	палаточный городок	опрос			
32.	Состав походной медицинской аптечки	обучение	0,5	палаточный городок	опрос			
33.	Оказание доврачебной помощи	обучение	1	палаточный городок	зачёт			
34.	Общее туристического снаряжение	лекция	1	палаточный городок	опрос			
35.	Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток	практика	1	палаточный городок	опрос			
36.	Различные виды карабинов, работа с ними.	Отработка навыков	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
37.	Техника туризма. Преодоление препятствий.	Отработка навыков	1	палаточный городок	зачёт			
38.	Страховка и самостраховка	Отработка навыков	1	палаточный городок	взаимоконтроль			
39.	Зачётный урок	тест	1	палаточный городок	соревнование			
	Итого:		36					

**Годовой календарный учебный план-график
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей ДООЦ
«Маяк» на 2024-2025 учебный год**

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года: 01.03.2024 г.

окончание учебного года: 01.02.2025 г.

начало учебных занятий: 01.03.2024 г.

Прием обучающихся в группы дополнительного образования ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» производится на основании заявления родителей (законных представителей) на приобретение путёвки на конкретную смену, а также регистрацией обучающегося на программу на сайте Навигатор47.

ГБУ ДО ДООЦ «Маяк» организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени.

Программы 36 часов реализуются в рамках проведения летних, осенней, зимней и весенней смены.

Адресность	весенний период	летний период	осенний период	зимний период	Итого
дети 7-18	23.03-31.03.2024	28.05.-25.08.2024	28.10.-05.11.2024	30.12.2024- 07.01.2025	15 нед.

Регламент образовательного процесса.

Дополнительные образовательные программы всех профилей в условиях обучения в рамках смен лагеря преподаются в интенсивном режиме и предполагают следующую учебную нагрузку для групп обучающихся различного возраста:

6 – 10 лет - 12 - 36 часов.

11- 14 лет – 18 – 36 часов.

15 – 18 лет – 24 - 36 часа.

Дети с ОВЗ до 30 часов.

Занятия проводятся по группам. Допустимы индивидуальные занятия. Численный состав объединения может быть 5 -15 человек.

4. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ ДО ДООЦ «Маяк».

Начало занятий в детских объединениях в 10-00, окончание учебных занятий в 20-00.

Продолжительность 1 часа учебного занятия:

- для детей младшего школьного возраста 35 - 40 минут,
- среднего и старшего школьного возраста - 40-45 минут.
- Дети с ОВЗ 20 - 35 минут

В расписании занятий предусмотрен перерыв 10-15 минут.

Максимальная величина недельной образовательной нагрузки (количество посещений занятий в неделю - от 3 до 12 раз (в каникулярное время недельная нагрузка увеличена на 2 часа).

Максимальная нагрузка в течение дня – 1 до 6 занятий в день с перерывом 10 - 15 минут.

ДИАГНОСТИКА

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ Уровни освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

НИЗКИЙ: Ребёнок проявляет интерес и желание общаться с прекрасным в окружающем мире. Замечает типичные и некоторые характерные признаки предметов, живых объектов и явлений. Владеет техническими и изобразительными навыками и умениями, но пользуется ими ещё недостаточно активно. Возникают трудности при выборе способа складывания изделия. Постоянно ищет помощи у взрослого или у другого ребёнка.

СРЕДНИЙ: Ребёнок проявляет устойчивый интерес и потребность в общении с прекрасным в окружающем мире. Видит общие, типичные, характерные признаки объектов и явлений окружающего мира, знает их многообразные эстетические и сенсорные признаки, которые делают их красивыми или некрасивыми. Обладает достаточно качественными техническими и изобразительными навыками и умениями, способами различных видов деятельности, позволяющими создать выразительные и интересные образы. В отдельных случаях могут возникать трудности при изготовлении изделий. При работе проявляет активность, самостоятельность, инициативу, творчество.

ВЫСОКИЙ: У ребёнка обнаруживается постоянный и устойчивый интерес, потребность общаться с прекрасным в окружающей действительности, испытывает радость от встречи с ним. Видит общие, типичные, видовые, характерные и индивидуальные признаки предметов, живых объектов и явлений действительности. Видит и понимает разнообразные эмоциональные проявления в окружающем мире, а так же в художественных образах. Умело применяет все технические и изобразительные навыки и умения в собственной творческой деятельности. Может создавать выразительный образ, проявляя самостоятельность, активность, творчество в выборе средств выразительности (цвета, материала, построения изображения). Стремится помочь другим детям при необходимости, объясняя и показывая способы изготовления изделий.

Объединение

Смена _____, год _____

**Диагностическая карта
Результативность**

Вид контроля (вводный, текущий, итоговый)

№ группы	ФИ обучающегося	Уровни освоения материала		
		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Проверяемые УУД:

предметные	метапредметные	личностные

Выводы:

Дата: _____ 20__ год

Педагог: _____

подпись

ФИО

Анкетирование обучающихся

Объединение

Смена _____, год _____, отряд _____

Фамилия, имя _____

Что понравилось на занятиях

Чему научился

Что узнал нового

Дата: « ____ » _____ 202_ год