



Автономное учреждение дополнительного образования  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Мастерская талантов «Сибирюс»  
(АУ ДО «Мастерская талантов «Сибирюс»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

О.В. Пахтыбаева



УТВЕРЖДАЮ:

Директор автономного учреждения  
дополнительного  
образования Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Мастерская талантов «Сибирюс»



А.Э. Шишкина

приказ от 15.12.2023 № 267-о

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
автономного учреждения дополнительного  
образования Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры  
«Мастерская талантов «Сибирюс»  
протокол от 15.12.2023 № 3.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Азбука туризма»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень:** ознакомительный

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет

**Срок реализации программы:** 2 месяца

**Объем:** 36 академических часов

**Авторы-составители:**

педагоги дополнительного образования  
Центра детско-юношеского туризма  
АУ ДО «Мастерская талантов «Сибирюс»  
Клименко Кристина Николаевна  
Кочергина Елена Александровна  
Полетаев Сергей Михайлович  
Самохвалова Юлия Васильевна

г. Радужный, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовая основа программы.....	3
1.2. Направленность программы. ....	5
1.3. Уровень освоения программы.....	5
1.4. Актуальность, основные идеи программы.....	5
1.5. Новизна программы.....	6
1.6. Цель программы.....	6
1.7. Задачи программы.....	6
1.8. Адресат программы. ....	7
1.9. Объем программы и срок освоения. ....	8
1.10. Особенности организации учебного процесса.....	8
II. Содержание программы.....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	9
2.3. Календарно-тематический план.....	10
2.4. Общее содержание программы.....	12
III. Система текущего контроля и промежуточной аттестации.....	14
3.1. Формы и порядок проведения аттестации обучающихся.....	14
3.2. Планируемые результаты освоения программы.....	15
3.3. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	16
3.4. Форма документа фиксации образовательных результатов.....	17
3.5. Форма документа об обучении.....	18
IV. Условия реализации программы.....	18
4.1. Кадровое обеспечение программы.....	18
4.2. Методическое обеспечение программы.....	18
4.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
V. Информационные источники.....	20
Для педагога:.....	20
Для обучающегося:.....	21
Список художественной литературы:.....	21
Приложение.....	22

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая основа программы**

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена и разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 года, протокол № 3).

8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 года № 66403).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 года № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.07.2023 г. №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 г. №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

15. Приказ Минпросвещения России № 702, Минэкономразвития России № 811 от 19 декабря 2019 г. «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

18. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей, расположенных на территории Российской Федерации (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования Российской Федерации).

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 год) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

20. Устав автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мастерская талантов «Сибириус».

21. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мастерская талантов «Сибириус».

### **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука туризма» имеет туристско-краеведческую направленность и обучает школьников основам туристско-краеведческой деятельности, готовит школьников к участию в мероприятиях туристско-краеведческой направленности, в том числе к мероприятиям направления «Школа безопасности».

Знания и умения, получаемые детьми в различных областях, способствуют расширению кругозора и всестороннему гармоничному развитию личности. Привлечение детей к туристско-краеведческой деятельности успешно решает эту задачу. Освоение элементарных навыков туризма и получение знаний о природе родного края способствует развитию и формированию личности ребенка.

### **1.3. Уровень освоения программы**

Программа краткосрочная и может являться единицей законченного обучения или составной частью программ курса туристско-краеведческой направленности.

Данная программа относится к ознакомительному уровню и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

### **1.4. Актуальность, основные идеи программы**

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс

образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным и в то же время очень действенным, в силу своей демократичности и гуманности, средством в деле воспитания и образования. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения и остается педагогически целесообразной.

Одна из основных задач дополнительного образования состоит в том, чтобы помочь обучающимся в полной мере проявить свои способности, развить творческий и интеллектуальный потенциал, инициативу, самостоятельность, умение обрабатывать информацию, а также сформировать у обучающихся потребность и способность к самостоятельному приобретению знаний, к непрерывному образованию и самообразованию. Актуальность данной программы заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриотизма, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

### **1.5. Новизна программы**

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит школьников с основами туризма и краеведения, даёт навыки, необходимые для участия в мероприятиях туристско-краеведческой направленности, в том числе по направлению «Школа безопасности». Практические занятия на местности и в помещении проводятся на протяжении всего периода реализации Программы. Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена с учетом комплекса туристско-краеведческих практических занятий, которые позволяют за небольшой промежуток времени изучить основы туристской подготовки, подготовиться к участию в туристских мероприятиях.

### **1.6. Цель программы**

**Цель программы:** подготовка обучающихся к участию в мероприятиях туристско-краеведческой направленности, в том числе по направлению «Школа безопасности»; формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоение начальных туристских и краеведческих знаний, умений и навыков.

### **1.7. Задачи программы**

**Задачи программы:**

**Цель программы:** формирование у учащихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности, освоение начальных знаний, умений и навыков в области туризма, краеведения, а также по направлению "Школа безопасности".

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с правилами техники безопасности при проведении мероприятий туристско-краеведческой направленности, правилами оказания первой помощи;
- сформировать навыки работы с личным, групповым и специальным туристским снаряжением, правилами ухода за ними;
- сформировать навыки ориентирования на местности при помощи карты и плана местности;
- познакомить с туристскими узлами и их применением;
- познакомить с правилами туристского быта.
- познакомить обучающихся с правилами надевания ОЗК и БОП
- познакомить обучающихся с топографическими знаками и сигналами бедствия.

#### *Развивающие:*

- развитие 4к – компетенций (коммуникации, креативности, работы в команде, критического мышления);
- создание условий для успешной командной работы в образовательных целях;
- развитие физических качеств и формирование навыков здорового образа жизни;
- расширение кругозора и повышение уровня краеведческих знаний учащихся.

#### *Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, экологической культуры личности обучающихся;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности;
- воспитание умения работать в коллективе, выработка организаторских навыков.

### **1.8. Адресат программы.**

Возраст детей, которым адресована программа (диапазон, который охватывает возраст учащихся от начала до окончания срока обучения) – 6-17 лет.

Категория детей, которым предназначена программа – Программа

рассчитана на детей, посещающих образовательные организации;

Наполняемость групп (количество обучающихся в каждой учебной группе) – 15-25 человек;

Предполагаемый состав групп (одного или разных возрастов) в группе предполагается состав детей разного возраста;

Условия приема детей – зачисление в группу осуществляется после заключения договора о сетевом взаимодействии с организацией, в которой обучается ребёнок, и по заявлению одного из родителей (законных представителей).

Программа рассчитана как на детей, уже имеющих опыт туристской работы, так и для начинающих.

### **1.9. Объем программы и срок освоения.**

Общее количество академических часов, необходимых для освоения программы – 36.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Срок реализации программы – до 8 недель.

### **1.10. Особенности организации учебного процесса**

Форма и режим занятий – очная. Формы обучения: индивидуальные, групповые и по подгруппам.

Учебная работа предполагает проведение занятий форме бесед, дидактических игр, практических занятий. Физкультурно-оздоровительная работа: двигательный и познавательный материал программы закрепляется и совершенствуется с помощью подвижных игр поискового характера, упражнений с туристской направленностью.

При проведении занятий традиционно используются три формы работы:

- демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения педагога и наблюдают за демонстрационным экраном или экранами компьютеров на своих рабочих местах;

- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;

- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.

Обучение по программе строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у обучающихся взаимное уважение, умение работать в группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат.

Программа является традиционной и представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать



педагогические задачи, связанные с обучением и воспитанием учащихся. В процессе обучения обучающиеся приобретают практические навыки по организации туристского быта и умению ориентироваться на местности, расширяют знания о природе своего края. Реализация программы повышает психологическую защищенность ребенка от агрессивной внешней социальной среды, помогает стать коммуникабельными, способными реализовать свой творческий потенциал.

Занятия проводятся согласно оговорённым в договоре о сетевом взаимодействии условиям с обязательным 10-15 минутным перерывом после каждых 40 минут занятия в соответствии с требованиями СанПиН СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Занятия на местности проводятся в светлое время суток в сухую погоду при температуре не ниже минус 18 градусов. При неблагоприятных погодных условиях допускается перенос занятий в здание образовательного учреждения.

## II. Содержание программы

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный период	
Продолжительность учебного года	Начало учебного года: январь 2024 г. Окончание учебного года: июнь 2024 г.
Период реализации программы	Начало учебного года: январь 2024 г. Окончание учебного года: март 2024 г.
Количество учебных недель	8 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Сроки проведения весенних каникул	25.03.2024 г. – 31.03.2024 г.
Промежуточная аттестация	февраль 2024 г.

### 2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование блоков	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный	2	1	1	Тестирование.
2.	Туристско-бытовые навыки.	9	2	7	Практическая работа на местности, тестирование, игровые упражнения, творческая работа, топографический диктант, решение ситуационных задач.
3.	Работа со специальным снаряжением	4,5	1	3,5	Практическая работа на местности, тестирование, игровые упражнения, творческая работа, топографический диктант, решение ситуационных задач

4.	Оказание первой помощи. Сигналы бедствия	7	1,5	5,5	Практическая работа на местности, тестирование, игровые упражнения, творческая работа, топографический диктант, решение ситуационных задач
5.	Виды туристских узлов и правила их применения	4,5	1	3,5	Практическая работа на местности, тестирование, игровые упражнения, творческая работа, топографический диктант, решение ситуационных задач
6.	Ориентирование. Азимут. Топографические знаки	6,5	1,5	5	Краеведческая викторина, практическая работа, творческая работа, квест, тестирование, отчет.
7.	Итоговое мероприятие	2,5	0	2,52	Викторина
	ИТОГО по программе	36	8	28	

### 2.3. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Наименование темы	Объем часов		Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
			Всего	В том числе				
				Теория	Практика			
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой обучения.	2	1	1	комбинированное	уч. кабинет	тестирование
2.		Туристско-бытовые навыки. Правила обустройства бивака	2,5	0,5	2	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа
3.		Работа со специальным снаряжением. Правила обращения с ОЗК, БОП	2	0,5	1,5	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа

4.		Работа со специальным снаряжением. Правила обращения с ОЗК, БОП	2,5	0,5	2	комбинированное	уч. кабинет	викторина
5.		Туристско-бытовые навыки. Правила обустройства бивака	2	0,5	1,5	комбинированное	уч. кабинет	тестирование
6.		Правила оказания первой помощи	2,5	0,5	2	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа
7.		Туристские узлы и их применение.	2	0,5	1,5	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа
8.		Туристские узлы и их применение.	2,5	0,5	2	соревнование	спорт. зал	практическая работа
9.		Специальное туристское снаряжение.	2	0,5	1,5	комбинированное	спорт. зал	практическая работа
10.		Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Личная аптечка туристов.	2,5	0,5	2	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа
11.		Возможные опасности в природной среде. Меры по профилактике травм и заболеваний.	2	0,5	1,5	комбинированное	уч. кабинет	тестирование
12.		Правила транспортировки пострадавшего. Сигналы бедствия	2,5	0,5	2	практическое	спорт. зал	практическая работа
13.		Работа с картой.	2	0,5	1,5	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа

14.		Ориентирование на местности.	2,5	0,5	2	комбинированное	уч. кабинет	практическая работа
15.		Топографические знаки, легенда карты. Понятие азимута. Ориентирование по карте и по признакам местности	2	0,5	1,5	практическое	природный полигон	практическая работа, тестирование
16.		Итоговая аттестация по результатам освоения программы.	2,5		2,5	практическое	уч. кабинет	практическая работа
ИТОГО:			36	8	28			

## **2.4. Общее содержание программы**

### **1. Азбука туристско-бытовых навыков.**

#### **1.1. Вводное занятие. ТБ. Правила поведения во время занятий.**

##### **Знакомство с программой.**

Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте.

##### **Практические занятия:**

Заполнение журналов по ТБ, викторина по ТБ, игры на знакомство. Составление правил группы.

#### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение, уход за ним.**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

##### **Практические занятия:**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.3. Туристская палатка.**

История палаток. Виды палаток. Из чего состоит палатка. Расположение вещей палатке. Выбор места и установка. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

**Практические занятия:**

Установка палатки. Размещение в ней вещей. Работа в команде, слаженность, установка палатки на время.

**1.4. Комплектация рюкзака. Правильное размещение вещей.**

Типы туристских рюкзаков. Зачем нужен рюкзак. Как собрать рюкзак в поход. Правило укладки рюкзака. Регулировка рюкзака. Снаряжения с учетом веса рюкзака и комфортности передвижения. Весовые нормы.

**Практические занятия:**

Выбор рюкзака. Укладка и регулировка рюкзака. Эстафета «Рюкзачок».

**1.5. Обустройство бивака. Бивачные работы.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практические занятия:**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра, приготовление пищи.

**1.6. Знакомство с туристскими узлами и их применением.**

История узлов. Знакомство с видами узлов и их предназначением. Виды туристских узлов, узлы, применяемые в туризме.

**Практические занятия:**

Отработка навыков вязки узлов: на время, с закрытыми глазами, на ходу. Конкурс «Булинь».

**1.7. Компас. Работа с компасом. Азимут.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практические занятия:**

Работа с компасом определение сторон горизонта, определение

азимута на предмет. Движение по азимуту, сбор контрольных точек.

### **1.8. Ориентирование по компасу и карте.**

Виды карт. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия:**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, измерение расстояний.

### **1.9. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травматизма.**

#### **Личная гигиена туриста. Медицинская аптечка.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Травматизм в походе.

#### **Практические занятия:**

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Походная медицинская аптечка Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Транспортировка пострадавшего.

## **III. Система текущего контроля и промежуточной аттестации**

### **3.1. Формы и порядок проведения аттестации обучающихся**

Формы аттестации соответствуют локальному акту АУ ДО «Мастерская талантов «Сибириус» в котором представлены критерии и показатели оценки уровней образовательных результатов. программы.

Проверка достигаемых учащимися результатов производится в следующих формах: входной контроль, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Формы промежуточной аттестации (итогового контроля) по итогам изучения программы: соревнования, конкурсы, игровая ситуация и др.

#### **Виды контроля:**

– вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

– текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

– промежуточный контроль, проводимый в середине реализации программы, помогает отслеживать динамику развития обучающегося. Проводится в виде тестирования по пройденным разделам.

– итоговый контроль, проводимый в конце реализации программы, организуется в игровой форме.

По итогам освоения программы обучающимся может быть выдано свидетельство в электронном виде.

### **3.2. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы соотнесены с задачами и содержанием программы. Результатом успешного освоения данной программы будет успешное выполнение всех практических задач, а также участие в итоговом мероприятии.

Ожидаемым результатом реализации программы ознакомительного модуля является формирование у обучающихся в области:

#### *ценностно-смысловых компетенций:*

– умения принимать решения при выполнении практических заданий под контролем педагога;

– умения осуществлять поиск необходимых материалов при изучении материала.

#### *учебно-познавательных компетенций:*

– владения навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в мероприятиях своей возрастной группы;

– владения навыками вязки туристских узлов;

– владения навыками подбора группового и личного снаряжения;

– владениям навыками обустройства бивака;

#### *социокультурных компетенций:*

– владения культурными нормами и традициями родного края;

– владения навыками взаимодействия в команде.

#### *коммуникативных компетенций:*

– умения совместно выполнять поручения в микрогруппах;

– умения выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог.

#### *информационных компетенций:*

– владения навыками работы с источниками информации:

книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом.

**Виды контроля:**

- входной, который проводится перед началом работы и предназначен для определения общего уровня обучающегося;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- промежуточный, проводимый в середине реализации программы;
- итоговый, проводимый в конце реализации программы.

**Возможные формы отслеживания образовательных результатов:** наблюдение за обучающимися в процессе работы; индивидуальные и групповые творческие задания; самостоятельная оценка обучающимися собственных знаний и умений; выполнение практических заданий и т.д.

Контроль знаний, практических умений и навыков обучающихся осуществляется на основании критериев оценки результативности обучения.

**Итоговая аттестация.**

Результатом успешного обучения по данной программе будет участие в итоговом мероприятии с целью демонстрации полученных во время обучения навыков и умений.

**Минимум знаний, умений и навыков обучающихся  
в результате освоения программы**

Обучающиеся усвоят правила техники безопасности при проведении туристских мероприятий, научатся применять туристские знания на практике, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, вязать туристские узлы, подбирать личное и групповое снаряжение, обустроить бивак, устанавливать палатку и располагать в ней вещи, оказывать первую помощь при легких травмах, обращаться со специальным туристским снаряжением.

**3.3. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

Наблюдение за обучающимися в процессе работы; индивидуальные и групповые творческие задания; самооценка обучающихся своих знаний и умений; выполнение практических заданий; викторина; выставка работ; защита исследовательских работ; тестирование, анкетирование; участие в учрежденческих, муниципальных, региональных, всероссийских конкурсах и пр.

Материалы для оценивания разрабатываются педагогом дополнительного образования непосредственно перед проведением контроля с учетом уровня обученности, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Контроль знаний, практических умений и навыков обучающихся осуществляется на основании критериев оценки результативности обучения.



Оценка уровня результативности обучения:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Описываются оценочные материалы: комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций).

При разработке заданий, используемых в оценочных материалах, необходимо опираться на соответствие уровня сложности заданий уровню программы, осваиваемому участником (принцип соответствия).

Оценочные задания необходимо проектировать таким образом, чтобы результат их выполнения, сложившийся наличный уровень развития и образования участника сравнивался с его же предшествующим уровнем. Сравнения с результатами решений других участников программы, работающих на иных уровнях сложности, как правило, следует избегать. В этом смысле, различные оценочные процедуры, которые позволяют определить либо динамику соревнующихся групп, либо выполнить конкурсную оценку достижений участников на основании индивидуального зачёта проводятся отдельно.

В ходе конкурсных и соревновательных процедур рекомендуется проводить публичную оценку тех или иных достижений, уровней развитости ребёнка лишь в рамках заданных номинаций, границы которых укладываются в зону ближайшего развития участника.

Указываются авторы используемых методик, даются ссылки на источники информации.

Сами диагностические материалы, бланки опросников, тексты тестов, нормативы выполнения, перечни и описания заданий помещаются в Приложении к программе.

### **3.4. Форма документа фиксации образовательных результатов**

Результаты промежуточной аттестации фиксируются, согласно Положению «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в отделах развития детских технопарков «Кванториум» АУ ДО «Мастерская талантов «Сибиряус», в документе «Протокол результатов аттестации обучающихся».

Выносятся в приложение программы.

### **3.5. Форма документа об обучении**

Обучающимся, освоившим дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшим промежуточную аттестацию (итоговый контроль), по запросу родителей (законных представителей) выдается документ (свидетельство о прохождении обучения по Программе) установленного образца (возможен в электронном варианте).

## **IV. Условия реализации программы**

### **4.1. Кадровое обеспечение программы**

Обучение осуществляется высококвалифицированными педагогами дополнительного образования, имеющими опыт обучения детей по программам дополнительного образования.

Требования к квалификации педагога дополнительного образования, работающего по данной программе:

– высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;

– высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»;

– к квалификационной категории по должности «педагог дополнительного образования» требований нет.

### **4.2. Методическое обеспечение программы**

Обучение по программе предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

– сборники, методические, учебные пособия;

– экранные видеолекции, видеоисточники, документальные адаптированные видеоматериалы;

– информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной образовательной программе.

Дидактическое обеспечение программы представлено таблицами, плакатами, раздаточным материалом, обучающими карточками, презентациями необходимых для обучения и представления, конспектами занятий.

### **4.3. Материально-техническое обеспечение программы**

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия	Помещения для занятий, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования
Перечень оборудования учебного помещения, кабинета, мебель	Учебный кабинет Компьютер преподавателя – 1 шт.; Стол преподавателя, стул – 1 шт.;

	<p>МФУ НР – 1 шт.;</p> <p>Мультимедийный проектор – 1 шт.;</p> <p>Экран для проектора – 1 шт.;</p> <p>Стол ученический – 6 шт.;</p> <p>Стул ученический – 12 шт.;</p> <p>Флипчарт магнитно-маркерный на треноге – 1 шт.</p>
Перечень технических средств обучения	<p>Туристический топор Китай – 2 шт.;</p> <p>Тросик костровой Россия – 1 шт.;</p> <p>Носилки – 1 шт.;</p> <p>Комплект шин – 2 шт.;</p> <p>Контрольный пункт с компостером – 15 шт.;</p> <p>Курвиметр – 1 шт.;</p> <p>Секундомер – 2 шт.;</p> <p>Бинокль – 2 шт.;</p> <p>Комплект инструментов и приборов топографических Россия – 1 шт.;</p> <p>Костровая тренога Россия – 1 шт.;</p> <p>Тент шатер 4,6м x 4м – 1 шт.;</p> <p>Чехол для переноски колов – 2 шт.;</p> <p>Котел туристический – 2 шт.;</p> <p>Плита Следопыт – 2 шт.;</p> <p>Палатка – 3 шт.;</p> <p>Рюкзак 90 XL – 9 шт.;</p> <p>Полиспаст -1 шт.;</p> <p>Слэклайн Gibbon Surfer Lite – 4 шт.;</p> <p>Фонарь налобный – 9 шт.;</p> <p>Обруч гимнастический – 5 шт.;</p> <p>Мяч гимнастический – 5 шт.;</p> <p>Конусы – 10 шт.;</p> <p>Скакалка гимнастическая – 5 шт.</p>
Перечень расходных материалов, необходимых для занятий	<p>Медицинская аптечка – 1 шт.;</p> <p>Индивидуальный медицинский пакет туриста – 8 шт.;</p> <p>Комплект перевязочных материалов – 8 шт.;</p> <p>Веревка спасательная статика 10 мм – 100 м.;</p> <p>Веревка «Спортивный туризм» – 300 метров;</p> <p>Спусковое устройство – 10 шт.;</p> <p>Карабин автомат с байонетной муфтой – 100 шт.;</p> <p>Набор для выживания – 1 шт.;</p> <p>Канцелярские принадлежности: (ручка, карандаш простой, ластик, линейка) – 8 комплектов; Бумага А4 – 10 шт., фотобумага – 4 шт., пленка для ламинатора – 6 шт., клей карандаш – 8 шт.; ножницы – 8 шт.; набор красок гуашь – 4 шт.; набор красок акрил – 4 шт.; кисточки для рисования; фанера – 4 листа; набор фломастеров – 4 шт.; набор цветной бумаги, картона – 4 шт.; заготовки из дерева.</p>
Учебный комплект на каждого обучающегося	<p>Коврик туристский – 1 шт.;</p> <p>Сидушка туристская – 1 шт.;</p> <p>Ролик на карабин – 1 шт.;</p> <p>Страховочная система (беседка, грудная обвязка) - 1 шт.;</p> <p>Зажим альпинистский – 1 шт.;</p> <p>Каска защитная с вентиляционными отверстиями – 1 шт.</p>
Программное и	Установленное на рабочем месте педагога

## **У. Информационные источники**

### **Для педагога:**

1. Вострокнутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 196 с. — (Высшее образование).
2. Первая помощь: Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / Л. И. Дежурный, Ю.С. Шойгу, С.А. Гуменюк, Г.В. Неудахин. - М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018. 68 с.
3. Ершов, М.Ф. История Югры в древности и средневековье (методические материалы к семинарским занятиям) / Авт.-сост. М.Ф. Ершов ; отв. Ред. В. И. Сподина ; Деп. Образования и молодежной политики ХМАО - Югры, БУ ХМАО - Югры «Обско-угорский ин-т прикладных исследований и разработок». - Ханты-Мансийск : ООО «Югорский формат», 2014. - 56 с.
4. Константинов, Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - 672 с., илл.
5. Константинов, Ю.С. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель - Константинов Ю.С. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2019. - 500 с.
6. Константинов, Ю.С. Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. Пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин / под общ. Редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова - М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.
7. Макеева, Т. В. Здоровье сберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 251 с. — (Профессиональное образование).
8. Образцов, П. И. Основы учебно-исследовательской деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. И. Образцов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Профессиональное образование).
9. Озеров, А.Г. Этнография и краеведение – организация и проведение практических исследований. М.: ООО «Юный краевед», 2018. – 224 с.
10. Панченко, Л.Н. Краеведение: дидактический материал по предмету «Краеведение» в помощь учителю / под ред. С.А. Герасимовой. - 2-е изд., дораб. - Тюмень: ООО «ФОРМАТ», 2017. - 90 с., ил.
11. Ориентирование на местности : атлас / А.Н. Приваловский, М.В. Юрьева, В.А. Неходцев, Л.А. Царева. - М. : Дрофа, 2019. - 46 с. - (Российский учебник).

12. Факторович, А. А. Педагогические технологии : учебное пособие для академического бакалавриата / А. А. Факторович. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 128 с. — (Высшее образование).

**Для обучающегося:**

1. Константинов, Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - 672 с., илл.

2. Константинов, Ю.С. Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. Пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин / под общ. Редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова - М.: ООО «Буки-Веди», 2018. 224 с.

3. Томилин А.Н. Как люди открывали свою Землю / А.Н. Томилин – М.: Просвещение, 2008. – 160 с.

4. Ориентирование на местности : атлас / А.Н. Приваловский, М.В. Юрьева, В.А. Неходцев, Л.А. Царева. - М. : Дрофа, 2019. - 46 с. - (Российский учебник).

5. Озеров, А.Г. Этнография и краеведение – организация и проведение практических исследований. М.: ООО «Юный краевед», 2018. – 224 с.

**Список художественной литературы:**

1. Андрианова Наталья – «Россия для детей»;
2. Джонатан Свифт – «Путешествие Гулливера»;
3. Жюль Верн – «Воскруг света за 80 дней»;
4. Крузенштерн Иван – «Первое российское плавание вокруг света»;
5. Нескрасов Андрей – «Приключения капитана Врунгеля»;
6. Роберт Льюис Стивенсон – «Остров сокровищ».

**Протокол результатов  
промежуточной аттестации обучающихся**

Название группы \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной  
общеразвивающей программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Количество детей \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации  
Итоговый контроль**

<b>№</b>	<b>ФИО обучающегося</b>	<b>Форма проведения аттестации</b>	<b>Уровень</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Подпись педагога \_\_\_\_\_