

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБПОУ «Воробьевы горы»
Е.В. Коркунова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Современный детский туризм»

(углубленный уровень)

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет
Срок реализации программы: 4 года (1152 часа)
Количество часов в год: 288 часов

Автор-составитель: Коломнин Дмитрий Игоревич,
педагог дополнительного образования

МОСКВА
2023

«Современный детский туризм»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель структурного подразделения
центр спортивно-патриотического
воспитания и ГТО

_____/ Шашков А.А.
« ____ » _____ 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

_____/ Кузнецова А.А.
« ____ » _____ 2023 г.

Рекомендовано

Педагогическим советом структурного подразделения
центр спортивно-патриотического воспитания и ГТО
Протокол заседания Педагогического совета
от «25» мая 2023 г. № 2

Дополнительная общеразвивающая программа включена в Перечень дополнительных общеразвивающих программ структурного подразделения центр спортивно-патриотического воспитания и ГТО, утвержденная приказом ПР-АХ № 129/23 от «19» июня 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими законодательными и нормативными правовыми актами Российской Федерации и города Москвы, локальными нормативными актами ГБПОУ «Воробьевы горы».

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный детский туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Уровень программы

Уровень программы – углубленный.

Актуальность программы

Актуальность программы «Современный детский туризм» заключается в том, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребёнка является одной из важных проблем современного общества.

В настоящее время в целом по стране, и в особенности в крупных городах, люди стали уделять меньше внимания совместным выездам на природу, в ближайшие леса, реки и озера. Проводят много времени в торговых центрах и дома. Выросло целое поколение детей, которые если и выезжали за пределы города, то только в другие страны, чаще всего на курорты. Дети не знают своей страны, своего региона, не представляют себе жизни за пределами города. Работа по данной программе позволит познакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, позволит изучить на практике историю, географию, природный комплекс своего края, своей страны.

Новизна данной программы состоит в том, что кроме базовых туристских навыков и умений уделяется внимание близким видам спорта, таким как спортивное ориентирование, лыжный туризм, велотуризм. Разнообразие видов активной туристской деятельности дает возможность получить знания, умения и навыки, которые смело можно применять и в самостоятельных семейных походах, независимых от образовательного процесса. Что в свою очередь позволит воспитать у обучающихся чувство свободы выбора, уверенности в своих силах, самостоятельности и ответственности за свои решения.

Цель программы

Цель программы – воспитание стремления к познанию родного края, создание условий для развития творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность. Развитие физических и интеллектуальных способностей.

Задачи программы

Обучающие:

- дать знания по туристской подготовке;
- обучить проживанию в полевых условиях – походы;
- углубить знания об окружающей среде;
- дать знания по топографии;
- изучая основы туристской подготовки привить детям уважение и любовь к природе, родному краю, его истории и своеобразию;

- научить действовать в нестандартных ситуациях.

Развивающие:

- развить уровень общей и специальной физической подготовки;
- развить личность, активность, самостоятельность;
- развить интеллектуальные способности;
- развить психологическую и морально-волевую устойчивость.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям спортивно-туристского клуба и Московского дворца пионеров;
- формировать нравственное сознание личности;
- воспитать целеустремленность, решительность, настойчивость при достижении цели, самостоятельность, чувство локтя, умение владеть собой, ответственность;
- создать коллектив, отношения в котором основаны на взаимоуважении, дружеских связях и сотрудничестве, способствующих нравственному росту и самораскрытию личности.
- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Учащиеся, для которых программы актуальна

Возраст обучающихся по данной программе: 12-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей.

Формы и режим занятий

Форма обучения - очная, групповая. Основная форма обучения фиксируется в учебном плане.

Количество обучающихся в группе: 13-20 человек.

Занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа. Предусмотрен перерыв продолжительностью не менее 10 минут в конце каждого учебного часа.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 4 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 1152 часа. Количество учебных часов в год: 288 часов.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По итогам 1-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований, выездов, походов;
- виды туризма и их взаимосвязь, принципы семейного туризма;
- необходимое снаряжение для походов;
- естественные и искусственные препятствия в походе;
- основы ориентирования на местности, основы радиосвязи, лыжного, велотуризма;
- медико-санитарные основы самоконтроля, травмы и способы оказания помощи в походе;

уметь:

- обращаться с необходимым в походе снаряжением;
- ориентироваться на местности;
- оказывать простейшую доврачебную помощь, вести простейший самоконтроль за состоянием здоровья;
- выполнять технические приемы преодоления препятствий;
- передвигаться на лыжах, велосипедах в полевых условиях.

По итогам 2-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- тактические аспекты комбинированных походов, питание в походе, водно-солевой режим, упаковка и переноска продуктов;
- основы водного туризма;
- углублять знания в ориентировании, лыжном туризме, велотуризме;
- состав медицинской аптечки для многодневных походов, правила оказания неотложной медицинской помощи, осуществление самоконтроля в походе;
- как организовываются и проводятся соревнования по туризму.

уметь:

- составлять простейшие маршруты комбинированных походов, составлять раскладку продуктов и упаковку их для похода;
- ориентироваться на пересеченной местности, на различных видах спортивных дистанций бегом, на лыжах, на велосипедах;
- правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий в водном туризме;
- приспосабливаться к разновозрастной группе.

По итогам 3-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности при проведении походов различной категории сложности, в комбинированных маршрутах;
- туристские возможности и краеведческие особенности Москвы и Подмосковья;
- углубятся ранее полученные знания в таких видах как ориентирование, лыжный туризм, водный туризм, велотуризм;
- основы гигиены и закаливания, пищевой и водный режимы в сложных походах.

уметь:

- составлять комбинированные маршруты на 7-10 дней, используя знания по технике безопасности, тактике, пищевому и питьевому режиму, упаковке и переноске продуктов и снаряжения;
- совершенствовать навыки в ориентировании, лыжной, велосипедной, водной, навыки в радиосвязи;
- чувствовать себя уверенно в знакомом коллективе.

По итогам 4-го года обучения, обучающиеся будут знать:

- правила участия в соревнованиях различных классов по разным дисциплинам, организацию и проведение соревнований по разным видам туризма;
 - организацию привалов и ночлегов в различных условиях;
 - туристские возможности и краеведческие особенности Москвы и Подмосковья;
 - углублять ранее полученные знания в таких видах как ориентирование, лыжный туризм, водный туризм, велотуризм, спутниковой навигации;
- уметь:
- проводить подготовку туристского путешествия на всех этапах;
 - выполнять технические приемы преодоления различных видов препятствий на сложном рельефе в разных видах туризма;
 - самостоятельно составлять отчеты о походах, подводить итоги походов.

Личностные результаты:

- осознание себя членом коллектива спортивно-туристского клуба;
- осознанное выполнение правил поведения в условиях похода и соревнования, на занятиях;
- эмоциональная устойчивость в процессе выступления на соревнованиях;
- адекватная самооценка, оценка выступления на соревнованиях;
- стремление к совершенствованию результатов в спортивном туризме;
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми;
- осознание себя гражданином страны.

По итогам освоения программы у обучающихся будут развиты такие личностные качества, как целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, дисциплинированность и ответственность.

Метапредметные результаты:

- умение сопоставлять собственные действия с запланированными результатами;
- умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с задачей;
- умение осуществлять самоконтроль, самооценку;
- умение использовать схемы для решения задач;
- умение выслушивать другое мнение, а также формулировать, отстаивать и аргументировать своё;
- умение находить аналогии, выстраивать логические рассуждения, делать умозаключения и собственные выводы;
- умение выбирать нужную информацию;
- умение поддерживать беседу, выслушивать собеседника и доходчиво доносить до него свои мысли.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Реализация программы «Современный детский туризм» предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Входная диагностика осуществляется в форме собеседования и тестирования уровня физической подготовки.

Текущий контроль осуществляется после прохождения определенного раздела программы в формах:

- зачета по теоретическим знаниям (устная беседа, тестирование);
- зачета по физической подготовке;
- участие в учебно-тренировочных сборах по ориентированию;
- участие в фестивалях, в городских соревнованиях по спортивному ориентированию, первенствах Москвы по спортивному ориентированию согласно календаря Федерации спортивного ориентирования г. Москвы (не менее 80 % обучающихся).

Набор в группы может проводиться в течение всего учебного года (периода) при условии прохождения входного тестирования подготовленности обучающегося.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» в формах: участия в соревнованиях, слетах, походов.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы» в форме зачёта (сдача нормативов ОФП и выполнение основ техники туризма).

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме участия в соревнованиях.

Обучающимся, успешно освоившим программу и прошедшим аттестацию в форме, предусмотренной программой, выдается свидетельство об освоении дополнительной общеразвивающей программы.

Средства контроля

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих параметров:

1. Тестирование уровня физической подготовленности (за основу взяты нормы ГТО для школьников на 2020 год);
2. Выполнение тестовых заданий по различным теоретическим направлениям;

3. Присвоение разрядов и званий по спортивному ориентированию или туризму;
4. Оценка результатов участия в окружных соревнованиях;
5. Оценка результатов участия в городских соревнованиях, фестивалях, первенствах и чемпионатах России, а также международных соревнованиях.
6. Подготовка и работа со снаряжением на практических занятиях, при прохождении технических этапов дистанций;
7. Умение вязать и применять туристские узлы;
8. Прохождение этапов пешеходной, лыжной дистанции

Тестирование уровня общей физической подготовленности

Возраст (лет)	Бег 60 метров, сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
12	9,80	10,20	11,10	10,00	10,70	11,30
13-15	8,7	9,70	10,50	9,70	10,40	10,80
Возраст (лет)	Бег на 100 метров, сек					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
16-18	13,80	14,20	15,00	16,20	17,00	18,00
Возраст (лет)	Бег 2000 м, мин и сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
12	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
13-15	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
16-18	7,50	8,50	9,20	10,00	11,10	12,20
Возраст (лет)	Прыжок в длину с места, см.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
12	175	165	145	165	155	140
13-15	210	200	180	180	170	155
16-18	230	220	200	185	170	155
Возраст (лет)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий			
12	8	6	4			
13-15	11	9	6			
16-18	14	11	8			
Возраст (лет)	Отжимание в упоре лежа (число раз)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
12	20	15	10	15	10	5
13-15	32	27	22	20	15	10
16-18	32	27	22	20	15	10
Возраст (лет)	Бег на лыжах 3 км, мин. и сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

12	19	20	22	Без учета времени		
13-15	15,30	16	17	19	20	21,30
16-18	14,30	15	15,50	18	19	20
Возраст (лет)	Бег на лыжах 5 км, мин. и сек.					
	мальчики					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
13-15	Без учета времени			Без учета времени		
16-18	25	26	28	Без учета времени		

Подтверждение высокого уровня ориентирования спортивными разрядами:

Возраст, лет	Участие в соревнованиях и присвоение разрядов и званий по спортивному ориентированию или спортивному туризму (только для высокого уровня)			
	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения
12-13	3 юн. разряд	2 юн. разряд	-	-
14-15	3 разряд	3 разряд	2 разряд	
16-18	3 разряд	3 разряд	2 разряд	1 разряд

Оцениваемые параметры	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Подготовка и работа со снаряжением на практических занятиях, при прохождении технических этапов дистанций	готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку при помощи педагога. Веревка сбухтована слабо, петли разные по длине, не готова к переноске по дистанции. На дистанции правильно, но медленно выполняет алгоритм действий.	самостоятельно готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку. Быстро, аккуратно с равными петлями бухтует веревку, веревка готова к переносу по дистанции. На технических этапах правильно выполняет алгоритм действий. Обучающийся в группе может обустроить бивуак	в оптимальное время самостоятельно готовит обвязку, закрепляет карабины, жумар и восьмерку. Умеет подготовить снаряжение к дистанции «Связка» На технических этапах в оптимальное время выполняет алгоритм действий. Обучающийся самостоятельно может обустроить бивуак
Умение вязать и применять туристские узлы	знает названия и может завязать 6 основных узлов, но не всегда укладывается во временной норматив (1 мин)	знает названия и может завязать 9 основных узлов, но не всегда укладывается во временной норматив (1 мин)	знает названия узлов и может завязать 12 основных узлов, всегда укладывается во временной норматив (30 сек.) и знает их правильное применение
Прохождение этапов пешеходной, лыжной	допускает более 3-х ошибок при прохождении этапов дистанции и	допускает не более 2-х ошибок при прохождении этапов дистанции и	безошибочно и быстро проходит этапы дистанции

дистанции	самостоятельно их исправляет	самостоятельно их исправляет	
-----------	------------------------------	------------------------------	--

- Позиции педагогического наблюдения:
- позиционирование себя членом спортивно-туристского клуба, обучающимся Московского дворца пионеров;
 - самоконтроль в спортивно-туристской деятельности;
 - активность участия в мероприятиях спортивно-туристского клуба и Московского дворца пионеров;
 - умение позитивно взаимодействовать в паре, группе, команде;
 - вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Тест
2.	Основы физической подготовки	60	10	50	Тест
3.	Основы туристской подготовки	64	28	36	Соревнования
4.	Основы радиопеленгации	14	10	4	Практика
5.	Основы лыжного туризма	54	22	32	Практика
6.	Основы велотуризма	54	22	32	Практика
7.	Безопасность в комбинированных походах	8	6	2	Зачет
8.	Охрана природы и экологическое воспитание	14	5	9	Тест
9.	Психологическая подготовка	6	4	2	Тест
10.	Культурно-массовые мероприятия	6	2	4	Экскурсия
11.	Итоговые занятия	4	1	3	Тест
Итого:		288	114	174	

Содержание учебно-тематического плана 1-ого года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть. Знакомство с группой, ознакомление обучающихся с программой 1го года обучения. Инструктаж по технике безопасности (в начале каждого учебного полугодия). История ГБПОУ «Воробьевы горы». История объединения. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

2 Основы физической подготовки

Теоретические занятия. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Ознакомление с простейшими видами физических упражнений.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Отработка техники бега. Сдача контрольных нормативов.

3 Основы туристской подготовки

Теоретическая часть. Виды туризма, их взаимосвязь. Беседа о разных видах туризма и краеведении в Москве и Подмосковье. Значение туристско-экскурсионной и краеведческой деятельности для человека.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Основы туристской подготовки: одежда, личное оборудование для походов, групповое оборудование. Костёр. Азы ориентирования. Стороны горизонта. Карта.

Практическая часть. Отработка использование личного и группового снаряжение туриста-пешеходника. Отработка алгоритма действия по разведению костров.

Выполнение упражнений на определение сторон света, ориентирование карты по северу. Решение ситуационных задач по потери ориентировки, выполнение тестовых задач по действию участника соревнований по восстановлению местонахождения.

4 Основы радиопеленгации

Теоретическая часть. Что такое радиосвязь и спортивная радиопеленгация («охота на лис»). Приёмник, передатчик. Позывные «лис».

Практическая часть. Подготовка радиопеленгатора к работе. Определение звуковых комбинаций «лис».

5 Основы лыжного туризма

Теоретическая часть. Передвижение на лыжах. Правильное падение на лыжах. Основы лыжных походов. Основы ориентирования на лыжах.

Практическая часть. Упражнения на передвижение и технику преодоления препятствий на лыжах: падения, спуски, подъемы. Движение на лыжах по спортивной карте.

6 Основы велосипедного туризма

Теоретическая часть. Состав велосипеда. Виды, типы и их отличия. Горный велосипед. Ориентирования на велосипеде. Правила дорожного движения на велосипеде.

Практическая часть. Технический осмотр и подготовка велосипеда к движению. Отработка посадки и слезания с велосипеда. Отработка задачи по движению по маршруту.

7 Безопасность в комбинированных походах

Теоретическая часть. Безопасность в походах. Разведение костра. Заготовка дров. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.

Походная аптечка.

Практическая часть. Выполнение алгоритма участника похода по безопасности обращения с огнем при разведении костра, при заготовке дров и установке лагеря. Выполнение ситуативных тестов по правилам дорожного движения для велосипедиста в условиях похода.

8 Охрана природы и экологическое воспитание

Теоретическая часть. Значение природы в жизни человека. Основные нормы и правила поведения в лесу. Законы об охране природы, охоте и рыболовству и роль туриста в их выполнении.

Практическая часть. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Ведение записей, зарисовок, описание маршрута, сбор экспонатов, и других краеведческих материалов природы истории, культуры и их описание.

9 Психологическая подготовка

Теоретическая часть. Особенности психологической подготовки, отработка вариантов позитивного общения; осознание собственного «Я»; работа в группе.

Практическая часть. Выполнение упражнений и тестовых заданий на формирование позитивного общения.

10 Культурно-массовые мероприятия

Практическая часть. Проведение клубных дней по плану. Совместный просмотр фото-видео материалов.

11 Итоговые занятия

Теоретическая часть. Подведение итогов первого года обучения.

Практическая часть.

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Тест
2.	Физическая подготовка	50	10	40	Тест
3.	Туристская подготовка	74	31	43	Соревнования

4.	Радиопеленгация	20	6	14	Практика
5.	Лыжный туризм	52	16	36	Практика
6.	Велосипедный туризм	48	22	26	Практика
7.	Безопасность в комбинированных походах	10	6	4	Зачет
8.	Охрана природы и экологическое воспитание	10	4	6	Тест
9.	Психологическая подготовка	7	5	2	Тест
10.	Культурно-массовые мероприятия	8	2	6	Экскурсия
11.	Итоговые занятия	5	2	3	Тест
Итого:		288	108	180	

Содержание учебно-тематического плана 2-ого года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 2го года обучения. Инструктаж по технике безопасности (в начале каждого учебного полугодия). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

2 Физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение разминки и заминки. Правильная техника бега. Физическая выносливость. Значимость поддержания спортивной формы и упражнения для её укрепления.

Практическая часть. Бег на выносливость; техника кроссового бега по разным типам местности. Упражнения для укрепления спортивной формы. Сдача контрольных нормативов.

3 Туристская подготовка

Теоретическая часть. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Заготовка дров. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Режим дня в походе.

Компас. Ориентирование по компасу.

Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами.

Практическая часть. Тестовые задания «виды костров их назначение». Задачи по приготовлению пищи в походе и использованию походной кухни.

Упражнения по ориентированию карты по компасу. Работа с картами различного масштаба.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения на запоминание знаков. Игры, соревнования. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Построение на миллиметровке заданного

азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

4 Радиопеленгация

Теоретическая часть. Технические средства спортивной радиопеленгации. Простейшие принципы спортивной радиопеленгации. Оборудование для «охоты на лис»

Практическая часть. Подготовка радиопеленгатора к работе, отработка навыка поиска контрольных пунктов («лис») и их пеленгация.

5 Лыжный туризм

Теоретическая часть. Одежда. Выбор лыж. Особенности использования современных лыж. Как за ними следить и содержать в исправном состоянии. Преодоление препятствий на лыжах с рюкзаком. Прокладка лыжни. Ориентирование на лыжах.

Практическая часть. Отработка полученных навыков передвижение и техника преодоления препятствий на лыжах. Движение по намеченному маршруту. Работа на лыжах по лыжной сетке.

6 Велосипедный туризм

Теоретическая часть. Поддержание в должном техническом состоянии велосипеда. Совершенствование техники езды на велосипедах, выработка физической выносливости. Технические особенности велосипеда. Особенности велосипедных походов. Ориентирование на велосипеде в лесу, в городе.

Практическая часть. Техническое обслуживание велосипеда (простейшее). Отработка навыка езды по пересеченной местности, преодоление простейших препятствий. Отработка основных задач по ориентированию на велосипедах – запоминание, «по-до-ку».

7 Безопасность в комбинированных походах

Теоретическая часть. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь. Характерные заболевания и травмы в походе. Группы лекарств, входящие в походную медицинскую аптечку. Наиболее распространенные лекарства.

Практическая часть. Тесты по доврачебной помощи. Выполнение алгоритма по первой доврачебной помощи. Упражнения по наложению повязок на травмы.

8 Охрана природы и экологическое воспитание

Теоретическая часть. Природа в жизни человека. Культурный и архитектурный облик Москвы и Подмосковья – это наша планета. Карта Москвы и Подмосковья – оценка экологического состояния.

Практическая часть. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Ведение записей, зарисовок, описание маршрута, сбор экспонатов, и других краеведческих материалов природы истории, культуры и их описание.

9 Психологическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние туризма на формирование личности. Работа в коллективе. Формирование спортивной мотивации через групповую работу. Психологическая готовность к туризму.

Практическая часть. Тестовые задания. Упражнения на совместную работу в походе.

10 Культурно-массовые мероприятия

Практическая часть. Проведение клубных дней по плану. Совместный просмотр фото-видео материалов.

11 Итоговые занятия

Теоретическая часть. Подведение итогов второго года обучения.

Практическая часть. Клубные соревнования. Проведение открытого занятия для родителей.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Тест
2.	Совершенствование физической подготовки	56	8	48	Тест
3.	Совершенствование туристской подготовки	80	28	52	Соревнования
4.	Совершенствование радиопеленгации	12	8	4	Практика
5.	Совершенствование лыжного туризма	56	26	30	Практика
6.	Совершенствование велотуризма	46	28	18	Практика
7.	Безопасность в комбинированных походах	6	5	1	Зачет
8.	Охрана природы и экологическое воспитание	12	8	4	Тест
9.	Психологическая подготовка	6	4	2	Тест
10.	Культурно-массовые мероприятия	6	2	4	Экскурсия
11.	Итоговые занятия	4	1	3	Тест
Итого:		288	122	166	

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 3го года обучения. Инструктаж по технике безопасности (в начале каждого учебного полугодия). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на

занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

2 Совершенствование физической подготовки

Теоретические занятия. Формирование комплекса физических упражнений для развития всех групп мышц.

Практическая часть. Выполнение специальных комплексов упражнений для формирования менее развитых групп мышц. Отработка скоростного бега. Упражнения на выносливость. Сдача контрольных нормативов.

3 Совершенствование туристской подготовки

Теоретическая часть. Туристские слеты и соревнования. Поход. Тактика похода. Естественные и искусственные препятствия. Виды препятствий в различных походах, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности: подъемы и спуски по склону, траверсы склона, преодоление сухих неглубоких оврагов.

Совершенствование навыков ориентирования. Движение по азимуту с компасом и без него. Точный азимут. Чтение рельефа и передвижение по нему.

Практическая часть. Отработка движения группой. Отработка навыка преодоления естественных и искусственных препятствий на маршруте, преодоление рек, трещин, оврагов, канав с использованием веревки. Решение задач ориентирования при движении по маршруту по топографической карте: выбор варианта движения, движение по точному цифровому азимуту, движение по нитке маршрута.

4 Совершенствование радиопеленгации

Теоретическая часть. Виды дисциплин «охоты на лис», их отличия и особенности. Поведение радио сигнала в зависимости от типа местности (горная, равнинная). Цикл работы передатчиков.

Практическая часть. Отработка навыка участия в дисциплинах спортивной радиопеленгации - спринт и радио-ориентирование, поиск передатчиков.

5 Совершенствование лыжного туризма

Теоретическая часть. Использование веревок при преодолении препятствий зимой. Страховочная система. Лыжная техника преодоления подъёмов. Техника для катания по равнинам. Закрепление ориентирования на лыжах, чтение карты на ходу и реализация заданного маршрута.

Практическая часть. Отработка и совершенствование полученных навыков передвижения на лыжах. Чтение спортивной карты на ходу и движение по заданному маршруту. Натяжение веревочных этапов и их выполнение.

6 Совершенствование велосипедного туризма

Теоретическая часть. Велотуризм и совершенствование навыков участника велопохода. Самостоятельный выбор варианта движения в велопоходе. Контактные педали. Ремонт велосипеда в походе и необходимый инструмент. Диагностика поломки и её ремонт. Своевременное обслуживание своего велосипеда. Крепление груза на велосипед. Крепление карты на велосипед.

Практическая часть. Отработка навыков передвижения по пересеченной местности с грузом. Чтение спортивной карты при движении. Выбор варианта и его реализация. Решение задач по ремонту велосипеда в походе.

7 Безопасность в комбинированных походах

Теоретическая часть. Безопасность в походах. Правила дорожного движения для пешеходов, для велосипедистов. Опасность обморожения в лыжных походах. Опасность передвижения на велосипедах. Средства безопасности в водном походе.

Практическая часть. Тесты по безопасности в походах. Выполнение алгоритма по предупреждению обморожений в лыжных походах.

8 Охрана природы и экологическое воспитание

Теоретическая часть. Основные нормы и правила поведения в лесу. Законы об охране природы, охоте и рыболовству и роль туриста в их выполнении. Описание экологического облика Москвы и Подмосковья.

Практическая часть. Выполнение экологических викторин и участие в конкурсах. Участие в экскурсиях по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Ведение записей, зарисовок, описание маршрута, сбор экспонатов, и других краеведческих материалов природы, истории, культуры и их описание.

9 Психологическая подготовка

Теоретическая часть. Корреляционная работа для самооценки ребёнка. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Психологическая готовность к туризму.

Практическая часть. Выполнение тестовых заданий по готовности к походу, соревнованию, по взаимодействию в группе.

10 Культурно-массовые мероприятия

Практическая часть. Клубные дни по плану. Просмотр фото-видео материалов.

11 Итоговые занятия

Теоретическая часть. Подведение итогов третьего года обучения.

Практическая часть. Итоговое тестирование. Клубное соревнование.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	Тест
2.	Мастерство физической подготовки	46	15	31	Тест
3.	Мастерство туристской подготовки	90	30	60	Соревнования
4.	Мастерство	12	8	4	Практика

	радиопеленгации				
5.	Мастерство лыжного туризма	46	15	31	Практика
6.	Мастерство велосипедного туризма	56	20	36	Практика
7.	Безопасность в комбинированных походах	6	5	1	Зачет
8.	Охрана природы и экологическое воспитание	12	8	4	Тест
9.	Психологическая подготовка	6	4	2	Тест
10.	Культурно-массовые мероприятия	6	2	4	Экскурсия
11.	Итоговые занятия	4	4	-	Тест
	Итого:	288	115	173	

Содержание учебно-тематического плана 4-ого года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теоретическая часть. Ознакомление обучающихся с программой 4го года обучения. Инструктаж по технике безопасности (в начале каждого учебного полугодия). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

2 Мастерство физической подготовки

Теоретические занятия. ОФП и СФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Виды физических упражнений, контроль, режим и смена упражнений для поддержки физической формы. Подбор и периодичность выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.

Практическая часть. Разработка и алгоритм комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Совершенствование техники бега.

3 Мастерство туристской подготовки

Теоретическая часть. Мастерство в пешеходном, водном, лыжном и вело туризме. Категорийные походы, техническое и тактическое мастерство участника похода. Взаимосвязь ориентирования и туризма. Туристские слеты и соревнования. Секреты мастерства туристской подготовки: установка лагеря и разведение костра при разных погодных условиях. Организации питания в походе. Обеспечение безопасности в экспедиции. Режим дня в период соревнований и экспедиций.

Тактика похода. Естественные и искусственные препятствия. Виды препятствий в различных походах, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности: подъемы и спуски по склону, траверсы склона, преодоление сухих неглубоких оврагов.

Ориентирование. Ориентирование по компасу. Стороны горизонта. Устройство компаса. Заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам по местным признакам.

Топографическая подготовка. Ориентирование с помощью карты и компаса. Прокладка маршрута и пользование топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практическая часть. Тесты по снаряжению для похода. Составление алгоритма для участника похода по личному снаряжению туриста-пешеходника. Отработка правил ухода за личным снаряжением. Отработка ремонта снаряжения. Решение задач по совершенствованию снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.

Отработка техники преодоления препятствий с использованием специального снаряжения и без: подъемы и спуски по склону, траверсы склона, преодоление сухих неглубоких оврагов.

Упражнения по ориентированию карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту. Задачи по движению по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: Солнцу, Луне, Полярной звезде. Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Работа с картами различного масштаба.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Изучение на местности изображения местных предметов. Упражнения на запоминание знаков. Игры, соревнования. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

4 Мастерство радиосвязи

Теоретическая часть. «Охота на лис», технические средства спортивной радиопеленгации. Принципы спортивной радиопеленгации.

Практическая часть. Отработка алгоритма совершенствования поиска контрольных пунктов («лис») и принципов ориентирования при помощи радиопеленгатора.

5 Мастерство лыжного туризма

Теоретическая часть. Мастерство участника лыжных походов. Мастерство техники и тактики ориентирования на лыжах.

Практическая часть. Совершенствование и выполнение алгоритма по навыкам успешного передвижения и техники преодоления препятствий на лыжах: падения, спуски, подъемы. Движение по лыжной сетке.

6 Мастерство велосипедного туризма

Теоретическая часть. Углубленное изучение технических особенностей велосипеда, особенностей велосипедных походов. Совершенствование навыков ориентирования на велосипеде.

Практическая часть. Составление алгоритма для участника по навыкам технического осмотра и подготовки велосипеда к соревнованию, походу. Отработка навыков мастерства владения велосипедом. Решение ситуационных задач по ориентированию на велосипеде.

7 Безопасность в комбинированных походах

Теоретическая часть. Безопасность в походах. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Заготовка дров. Хранение продуктов, кухонных и костровых принадлежностей. Правила обращения с огнем, работы с колюще-режущими предметами (топоры, пилы). Правила дорожного движения. Правила передвижения на судах по воде, в экстремальных погодных условиях.

Походная аптечка. Характерные заболевания и травмы в походе. Группы лекарств, входящие в походную медицинскую аптечку. Наиболее распространенные лекарства.

Оказание доврачебной помощи. Первая (доврачебная) помощь в походе при ожогах, повреждениях кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломах, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожениях. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи).

Практическая часть. Тесты.

8 Охрана природы и экологическое воспитание

Теоретическая часть. Техническая составляющая эколога. Гринпис, его работа и деятельность на территории России. Экологические программы нашего района.

Практическая часть. Решение ситуативных задач: экологическая тропа. Составление технических рекомендаций для деятельности экологического туристского клуба. Участие в экологических викторинах и конкурсах.

9 Психологическая подготовка

Теоретическая часть. Особенности психологической подготовки, отработка вариантов позитивного общения; осознание собственного «Я», и что «Я» являюсь для команды. Поэтапная работа, повышающая самооценку ребёнка: принятие себя, работа в команде. Средства и методы психологической подготовки в группе и индивидуально.

Практическая часть. Тестовые задания по работе в команде. Командные игры на сплочение.

10 Культурно-массовые мероприятия

Практическая часть. Проведение клубных дней по плану. Просмотр фото-видео материалов.

11 Итоговые занятия

Теоретическая часть. Подведение итогов обучения по программе. Выдача дипломов.

Практическая часть. Проведение заключительного открытого занятия. Клубные соревнования.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Современный детский туризм» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные занятия; учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия; практические занятия на местности; соревнования; комбинированные занятия; полевая практика; поход.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной и итоговой аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Департаментом образования и науки города Москвы перечень, Календарный план спортивно-массовых мероприятий с обучающимися, воспитанниками, студентами и педагогическими работниками образовательных организаций Департамента образования и науки города Москвы, а также городских и всероссийских олимпиадах, не менее 80% обучающихся в соответствии с ежемесячным планом проведения мероприятий подразделения в период реализации программы.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: технология личностно-ориентированного обучения, групповые технологии, игровые технологии, технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии. Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный метод, репродуктивный метод, метод состязательности, метод воспитывающих ситуаций, метод импровизации, метод убеждения, метод формирования опыта поведения, метод стимулирования поведения и деятельности.

Педагогом ведется строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, морально-волевого и функционального развития обучающегося.

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами: видеодиски с записью соревнований различного уровня; видео материал техники выполнения упражнений; карточки со схемами технических действий; карточки с заданиями; плакаты.

Основные формы занятий, реализуемых в рамках данной программы, можно условно разделить на три категории: 1. походы; 2. тренировки, соревнования на открытом воздухе; 3. занятия в помещении;

Поход – это комплексное мероприятие, в котором взаимодействие педагога с обучающимися происходит 24 часа в сутки, в течение нескольких дней, недели, месяца. Организация учебно-воспитательного процесса в походе осуществляется различными методами и приемами. Именно в походе педагог варьирует различные методы обучения в разных сочетаниях. По источнику познания: словесный -объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, дискуссия и т.д.; практический – работа на биваке (сбор дров, разжигание костра, приготовление пищи, и т.д.), работа с картографическими материалами, преодоление препятствий на маршруте и пр.; наглядный (демонстрация различных технических приемов). По степени продуктивности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский.

Тренировки и соревнования на открытом воздухе – это в основном практические занятия, иногда в виде игры, также здесь применяется наглядный метод демонстрации приемов.

Занятия в помещении проходят как лекции, беседы, круглые столы, практические занятия, творческие мастерские, игры, тренинги и др. Здесь чаще всего применяются словесные методы: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, дискуссия. Наглядные методы реализуются в демонстрациях, иллюстрировании и т.п. Возможно применение в помещении и практических методов – составление карт, решение занимательных упражнений, викторин и пр. По степени продуктивности здесь применяются методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики лыжного, водного, велосипедного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы строятся так, чтобы обучающиеся научились все делать самостоятельно. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов, составленных кружковцами самостоятельно. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Учебный план и программа третьего года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом и втором году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, обучающиеся углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Также вводится ряд новых тем: выживание в природной среде, ведение дневниковых записей, фото- и видеосъемка в походе.

Педагогом ведется строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, морально-волевого и функционального развития обучающегося.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, тематики занятий, этапа обучения.

На первых занятиях очень важно познакомить обучающихся с историей и традициями Московского дворца пионеров, спортивно-туристского клуба отдела оборонно-спортивной работы УФКиС, историей и традициями детско-юношеского туризма в Москве.

В процессе обучения по программе приоритетным является стимулирование интереса к занятиям, воспитание культуры поведения в условиях похода и соревнования, на занятиях, формирование адекватной самооценки, воспитание бережного отношения к оборудованию и спортивному инвентарю, используемых на занятиях.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, дисциплинированности и ответственности.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, путешественниками, представителями отечественного туризма; встречи и совместные мероприятия с выпускниками спортивно-туристского клуба; вечера авторской песни; тематические мероприятия; участие в памятных и мемориальных акциях, походах.

На занятиях в контексте проекта «Разговоры о важном» проводятся короткие интерактивные беседы с обучающимися, направленные на развитие

ценностного отношения школьников к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре. Темы бесед определяются с учетом содержания программы и возраста обучающихся.

В процессе работы с обучающимися используются следующие методы воспитания: убеждения (беседа, объяснение, личный пример педагога), формирования опыта поведения (упражнение, приучение, педагогическое требование), поощрения (создание «ситуации успеха», благодарность, награждение).

Перечень методического обеспечения к программе

№ п/п	Название раздела учебно-тематического плана	Название и форма методического материала
1.	Вводные занятия. Теоретическая подготовка.	Плакаты, видеоролики
2.	Физическая подготовка.	Видеоматериалы техники выполнения упражнений, тренажеры
3.	Туристская подготовка.	Карточки со схемами технических действий, плакаты
4.	Основы радиосвязи	Учебники, карточки с заданиями, тренажеры
5.	Основы лыжного туризма	Карточки с заданиями, видеоуроки
6.	Основы велотуризма	Учебники, учебные схемы, карточки
7.	Безопасность в комбинированных походах	Видеоуроки
8.	Охрана природы и экологическое воспитание	Учебные схемы и плакаты
9.	Психологическая подготовка	Карточки с заданиями
10.	Итоговые занятия	Разбор учебных ситуаций

Для проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения по каждой учебной теме разработаны информационные материалы и технологические карты (инструкции, памятки) по выполнению обучающимися практических заданий.

Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

- просторный, хорошо освещенный кабинет для занятия с детьми;
- методический кабинет для педагогов;
- помещение для переодевания детей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и снаряжения;
- туалетная комната с водой;
- спортивный зал.

Требование к мебели:

- Столы или парты для занятий (не менее 10);
- Стулья по количеству занимающихся детей (20 штук);
- Банкетки – 4 штуки;

- Шкафчики или ящики для переодевания (20-25 штук);
- Шкафы для хранения снаряжения, инвентаря и необходимых материалов (5-6 штук);
- Стеллажи для хранения лыж, палок, лыжных ботинок и лыжных столиков;
- Магнитно-маркерная доска – 1 штука;
- Корзина для мусора – 2 штуки;
- Вешалка – 1 штука;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы:

1. Компас для ориентирования (Moscompass);
2. Чип SportIdent;
3. Зимний планшет для ориентирования;
4. Фонарь налобный;
5. Наручные часы;
6. Спортивный костюм;
7. Беговая обувь (кроссовки для внедорожного бега или шиповки);
8. Лыжи беговые;
9. Палки лыжные;
10. Ботинки лыжные;
11. Ролики или лыжероллеры.
12. Станции электронной отметки SFR;
13. Средства электронной отметки (чипы) SFR;
14. Комплект оборудования КП (контрольного пункта);
15. Компостер «крокодил»;
16. Скакалка;
17. Эспандер лыжный;
18. Коврик-пенка туристический;

Расходные материалы (в расчёте на одного обучающегося):

п/п	Наименование	Кол-во	Ед. изм
1.	Бумага 120 г/кв. м для печати карт, подготовки материалов к занятиям, выполнения практических заданий	240	лист
2.	Ручки шариковые	20	шт.
3.	Карандаши простые	12	шт
4.	Карандаши цветные (4 цв.)	5	компл.
5.	Лента маркировочная (оградительная)	2	шт.
6.	Рабочие тетради (дневники тренировок)	10	шт.
7.	Комплекты цветной бумаги	20	шт
8.	Мелки цветные 5 цветов	4	кор.
9.	Маркеры для маркерных досок 4 цвета	4	кор.

10.	Пластилин (12 цв.)	4	кор.
11.	Ластик бесцв.	20	шт.
12.	Картон белый	60	лист
13.	Папка с зажимом для бумаги	5	шт
14.	Файлы А4 (100 шт.)	1	уп.
15.	Файлы А5 (20 шт.)	1	уп.
16.	Пленки для ламинирования А4, 75 микрон	100	шт.
17.	Скотч цветной (комплект - оранжевый, красный, желтый)	5	шт.
18.	Скотч прозрачный	10	шт.

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629).

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

6. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06.

7. Методические рекомендации по реализации цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»: приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 15 августа 2022 г. № 03-1190.

8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

9. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).

10. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году».

11. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».

12. Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы».

13. Положение о дополнительной общеразвивающей программе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 31 января 2020 г. № ПР-ЛН-11/20).

14. Положение о применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в ГБПОУ «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 26 декабря 2017 г. № 78-Н).

15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 19 июля 2016 г. № 1741).

16. Положение о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 12 мая 2016 г. № 994).

17. Положение о документах, подтверждающих обучение по дополнительной общеразвивающей программе в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении города Москвы «Воробьевы горы» (утверждено Приказом ГБПОУ «Воробьевы горы» от 26 апреля 2023 г. № ПР-ЛН-8/23).

Литература:

1. Аганянц Е.К. Функциональная структура целостного поведения\ Физиология мышечной деятельности. М., 1982.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования. Воронеж, 2008.
3. Банникова Е.Г. Ориентируйтесь правильно! Шведский самоучитель по ориентированию. М., 2012.
4. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М., 2008.
5. Мухина О.Н. Энциклопедия спортивного ориентирования. Воронеж,

2008.

6. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. М.,

7.2008.Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1. Нормы ГТО для школьников 2020 – таблицы нормативов// URL: <http://gto-normativy.ru/>

2. Примеры тренировочных заданий по спортивному ориентированию // URL: <http://o-training.net/>

3. Международные требования для карт ориентирования// URL: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/isom_2017.pdf

Кадровое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный детский туризм» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного подразделения

Центр спортивно-патриотического воспитания и ГТО

Шашков А.А.

Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
"Современный детский туризм"

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год
группы 0400 Современный детский туризм. Коломнин Д.И. группа 1 (1 г.о.)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	03	очная, групповая	4	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.). Основы физической подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
2	Сентябрь	04	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	06	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
4	Сентябрь	10	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	11	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	13	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	17	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	18	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика

9	Сентябрь	20	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
10	Сентябрь	24	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
11	Сентябрь	25	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
12	Сентябрь	27	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
13	Октябрь	01	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
14	Октябрь	02	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
15	Октябрь	04	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	08	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
17	Октябрь	09	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
18	Октябрь	11	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
19	Октябрь	15	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
20	Октябрь	16	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
21	Октябрь	18	очная, групповая	2	Безопасность в комбинированных походах	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Зачет

22	Октябрь	22	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
23	Октябрь	23	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
24	Октябрь	25	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
25	Октябрь	29	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
26	Октябрь	30	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
27	Ноябрь	01	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
28	Ноябрь	05	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
29	Ноябрь	06	очная, групповая	2	Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
30	Ноябрь	08	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
31	Ноябрь	12	очная, групповая	4	Основы радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
32	Ноябрь	13	очная, групповая	2	Основы радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
33	Ноябрь	15	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
34	Ноябрь	19	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

35	Ноябрь	20	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
36	Ноябрь	22	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
37	Ноябрь	26	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
38	Ноябрь	27	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
39	Ноябрь	29	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
40	Декабрь	03	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
41	Декабрь	04	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
42	Декабрь	06	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
43	Декабрь	10	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
44	Декабрь	11	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
45	Декабрь	13	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
46	Декабрь	17	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
47	Декабрь	18	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика

48	Декабрь	20	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
49	Декабрь	24	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
50	Декабрь	25	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
51	Декабрь	27	очная, групповая	2	Итоговое занятие	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
52	Декабрь	31	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
53	Январь	10	очная, групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
54	Январь	14	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
55	Январь	15	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
56	Январь	17	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
57	Январь	21	очная, групповая	4	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
58	Январь	22	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
59	Январь	24	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
60	Январь	28	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования

61	Январь	29	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
62	Январь	31	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
63	Февраль	04	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
64	Февраль	05	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
65	Февраль	07	очная, групповая	2	Основы радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
66	Февраль	11	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
67	Февраль	12	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
68	Февраль	14	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
69	Февраль	18	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
70	Февраль	19	очная, групповая	2	Основы лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
71	Февраль	21	очная, групповая	2	Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
72	Февраль	25	очная, групповая	4	Основы радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
73	Февраль	26	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест

74	Февраль	28	очная, групповая	2	Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Эскурсия
75	Март	03	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
76	Март	04	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
77	Март	06	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
78	Март	10	очная, групповая	4	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
79	Март	11	очная, групповая	2	Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
80	Март	13	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
81	Март	17	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
82	Март	18	очная, групповая	2	Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Эскурсия
83	Март	20	очная, групповая	2	Основы физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
84	Март	24	очная, групповая	4	Безопасность в комбинированных походах	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
85	Март	25	очная, групповая	2	Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Эскурсия
86	Март	27	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест

87	Март	31	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
88	Апрель	01	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
89	Апрель	03	очная, групповая	2	Основы радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
90	Апрель	07	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
91	Апрель	08	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
92	Апрель	10	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
93	Апрель	14	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
94	Апрель	15	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
95	Апрель	17	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
96	Апрель	21	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
97	Апрель	22	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
98	Апрель	24	очная, групповая	2	Безопасность в комбинированных походах	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Зачет
99	Апрель	28	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
100	Апрель	29	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика

101	Май	05	очная, групповая	4	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
102	Май	06	очная, групповая	2	Основы велотуризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
103	Май	08	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
104	Май	12	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
105	Май	13	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
106	Май	15	очная, групповая	2	Основы туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
107	Май	19	очная, групповая	4	Основы туристской подготовки (2 ч.). Итоговое занятие (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
108	Май	20	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
109	Май	22	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
110	Май	26	очная, групповая	4	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
111	Май	27	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
112	Май	29	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

Педагог дополнительного образования:



Д.И. Коломнин

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного подразделения

Центр спортивно-патриотического воспитания и ГТО

Шашков А.А.

Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
"Современный детский туризм"

Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год
группы 0400 Современный детский туризм. Коломнин Д.И. группа 2 (4 г.о.)

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01	очная, групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
2	Сентябрь	02	очная, групповая	4	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	04	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
4	Сентябрь	08	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	09	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	11	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	15	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	16	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

9	Сентябрь	18	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
10	Сентябрь	22	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
11	Сентябрь	23	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
12	Сентябрь	25	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
13	Сентябрь	29	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
14	Сентябрь	30	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
15	Октябрь	02	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
16	Октябрь	06	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
17	Октябрь	07	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
18	Октябрь	09	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
19	Октябрь	13	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
20	Октябрь	14	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
21	Октябрь	16	очная, групповая	2	Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Эскурсия

22	Октябрь	20	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
23	Октябрь	21	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
24	Октябрь	23	очная, групповая	2	Безопасность в комбинированных походах	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Зачет
25	Октябрь	27	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
26	Октябрь	28	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
27	Октябрь	30	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
28	Ноябрь	03	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
29	Ноябрь	06	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
30	Ноябрь	10	очная, групповая	2	Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
31	Ноябрь	11	очная, групповая	4	Мастерство радиопеленгации (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
32	Ноябрь	13	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
33	Ноябрь	17	очная, групповая	2	Мастерство радиопеленгации	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
34	Ноябрь	18	очная, групповая	4	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

35	Ноябрь	20	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
36	Ноябрь	24	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
37	Ноябрь	25	очная, групповая	4	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
38	Ноябрь	27	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
39	Декабрь	01	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
40	Декабрь	02	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
41	Декабрь	04	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
42	Декабрь	08	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
43	Декабрь	09	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
44	Декабрь	11	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
45	Декабрь	15	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
46	Декабрь	16	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
47	Декабрь	18	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика

48	Декабрь	22	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
49	Декабрь	23	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
50	Декабрь	25	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
51	Декабрь	29	очная, групповая	2	Итоговое занятие	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
52	Декабрь	30	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
53	Январь	12	очная, групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
54	Январь	13	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
55	Январь	15	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
56	Январь	19	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
57	Январь	20	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
58	Январь	22	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
59	Январь	26	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
60	Январь	27	очная, групповая	4	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика


61	Январь	29	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
62	Февраль	02	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
63	Февраль	03	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
64	Февраль	05	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
65	Февраль	09	очная, групповая	2	Мастерство лыжного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
66	Февраль	10	очная, групповая	4	Мастерство радиопеленгации (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
67	Февраль	12	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
68	Февраль	16	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
69	Февраль	17	очная, групповая	4	Мастерство радиопеленгации (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
70	Февраль	19	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
71	Февраль	24	очная, групповая	4	Мастерство радиопеленгации (2 ч.). Мастерство туристской подготовки (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
72	Февраль	26	очная, групповая	2	Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Экскурсия
73	Март	01	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

74	Март	02	очная, групповая	4	Безопасность в комбинированных походах, Культурно-массовые мероприятия	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Зачет
75	Март	04	очная, групповая	2	Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
76	Март	09	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
77	Март	09	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
78	Март	11	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
79	Март	15	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
80	Март	16	очная, групповая	4	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
81	Март	18	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
82	Март	22	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
83	Март	23	очная, групповая	4	Безопасность в комбинированных походах, Психологическая подготовка	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
84	Март	25	очная, групповая	2	Мастерство физической подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
85	Март	29	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

86	Март	30	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
87	Апрель	01	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Эскурсия
88	Апрель	05	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
89	Апрель	06	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
90	Апрель	08	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
91	Апрель	12	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
92	Апрель	13	очная, групповая	4	Мастерство радиопеленгации (2 ч.). Мастерство велотуризма (2 ч.)	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
93	Апрель	15	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
94	Апрель	19	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
95	Апрель	20	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
96	Апрель	22	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
97	Апрель	26	очная, групповая	2	Охрана природы и экологическое воспитание	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
98	Апрель	27	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

99	Апрель	29	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Зачет
100	Май	03	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
101	Май	04	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
102	Май	06	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
103	Май	10	очная, групповая	2	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
104	Май	11	очная, групповая	4	Мастерство велосипедного туризма	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Практика
105	Май	13	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
106	Май	17	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
107	Май	18	очная, групповая	4	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
108	Май	20	очная, групповая	2	Мастерство туристской подготовки	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
109	Май	24	очная, групповая	2	Итоговое занятие	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Соревнования
110	Май	25	очная, групповая	4	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Тест
111	Май	27	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение

112	Май	31	очная, групповая	2	Повторение пройденного материала за год	ГБОУ СОШ № 1212, Вильнюсская ул., д.12	Педагогическое наблюдение
-----	-----	----	---------------------	---	--	---	------------------------------

Педагог дополнительного образования: 

Д.И. Коломнин

**Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
«Современный детский туризм»**

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата/период проведения	Место проведения	Мероприятие
1	30.09-01.10.2023	Москва, Бутовский л/п, ул. Поляны, д.4, стр.1	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «XXVI Гонки Четырех – Races Of Four 2023»
2	07-08.10.2023	Москва, по назначению	Первенство г. Москвы по спортивному ориентированию
3	22-23.10.2023	Москва, по назначению	Всероссийские соревнования по спортивному туризму «Кубок Москвы»
4	24.12.2023	Москва, по назначению	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию, всероссийский фестиваль юных ориентировщиков «Новогодние старты»
5	20-21.01.2024	Москва, по назначению	Первенство г. Москвы по спортивному ориентированию
6	27-28.01.2024	Москва, Бутовский л/п, ул. Поляны, д.4, стр.1	Всероссийские соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях, Межрегиональные соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях и Традиционные московские городские соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях
7	04.02.2024	Москва, ПИП «Битцевский лес», Новоясеневский тупик, д.1, стр.2	Межрайонная ступень 78 Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций межрайонных советов директоров №№ 20, 21, 22, 23, 24, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы, лыжный туризм
8	10-11.02.2024	Москва, Бутовский л/п, ул. Поляны, д.4, стр.1	78 Первенство по туризму обучающихся государственных образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы, лыжный туризм

9	18.02.2024	Москва, ул. Косыгина, д.17 территория парка ГБПОУ «Воробьевы горы»	Практико-ориентированный проект «Познай! Испытай! Действуй!», 1 этап
10	17.03.2024	Москва, ул. Косыгина, д.17 территория парка ГБПОУ «Воробьевы горы»	Практико-ориентированный проект «Познай! Испытай! Действуй!», 2 этап
11	21.04.2024	Москва, ПИП «Битцевский лес», Новоясеневский тупик, д.1, стр.2	Межрайонный этап 79 Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций межрайонных советов директоров №№ 20, 21, 22, 23, 24, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы, водный туризм
12	22-23.04.2024	Москва, Усадьба Узкое, Санаторная аллея, окрестности Четвертого пруда	Межрайонный этап 79 Первенства по туризму обучающихся государственных образовательных организаций межрайонных советов директоров №№ 20, 21, 22, 23, 24, подведомственных Департаменту образования и науки города Москвы, пешеходный туризм, велосипедный туризм, горный туризм
13	28.04.2024	Москва, по назначению	Открытое Первенство Московской области по спортивному ориентированию на велосипедах
14	29.04.2024	Москва, по назначению	Первенство г. Москвы по спортивному ориентированию
15	01.05.2024	Москва, по назначению	Первенство г. Москвы по спортивному ориентированию
16	19-20.05.2024	Москва, по назначению	Московские соревнования по спортивному туризму
17	01.06.2024	Москва, ул. Косыгина, д.17 территория парка ГБПОУ «Воробьевы горы»	Практико-ориентированный проект «Познай! Испытай! Действуй!», подведение итогов