**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №12 имени М.А.Шолохова муниципального**

**образования «Город Донецк»**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО:  Директор МБОУ гимназии №12 г.Донецка Морозова О.В.  Приказ №149 от «31» августа 2023г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
 программа туристско-краеведческой направленности (дистанционная форма обучения)  
 «Подготовка к походу I категории сложности»**

**Возраст обучающихся: 12–17 лет**

Автор составитель:  
учитель высшей категории

Поган Игорь Иванович

Донецк

2023г

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, реализуемая в дистанционной форме или с применением дистанционных технологий. Программа является модульной.

Модульное обучение – обучение, при котором учебный материал разбит на информационные блоки-модули.

Модульное обучение очень близко по своим идеям и организационным формам программированному обучению. Учебные модули и тесты могут быть легко перенесены в компьютерную среду обучения.

Дистанционное обучение – это обучение с помощью технологий, позволяющих получать образование на расстоянии. 6 мая 2005 года был издан приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, который гласит: «Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном или не полностью опосредованном взаимодействии педагогического работника с обучающимся».

В наше время дистанционное обучение проводится чаще всего при использовании Интернета, а также используется почтовая система. Педагог (тьютор) проводит обучение в так называемом виртуальном классе, в который ребенок может заходить, когда ему этого хочется или удобно. Как правило, чтобы попасть в подобный виртуальный класс, ему необходимо получить логин и пароль, которые выдаются после зачисления на курс.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к походу I категории сложности» является программой стартового уровня туристско-краеведческой направленности и состоит из трех модулей в объеме 36 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к походу I категории сложности» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р)
3. Письмо Минобрнауки России. Примерные требования к дополнительным общеобразовательным программам № 06-1844 от 11.12.2006 г.
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. «Пешеходный туризм» В.М. Куликов (Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение», 1976 г.)
6. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
7. Устав МБУ ДО «ИР СЮТур»
8. Локальные акты МБУ ДО «ИР СЮТур»

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции человека. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе.

Детско-юношеский туризм это - комплексное средство социального развития детей и юношества, реализуемое в форме рекреационно-спортивной, познавательно-исследовательской и общественно полезной деятельности, характерными формами реализации которой являются туристский лагерь, поход, путешествие, экскурсия.

В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Пешеходные походы и путешествия I категории сложности не требуют дополнительных средств передвижения (как лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (как горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года. Пешеходный туризм был и остаётся наиболее массовым.

Актуальность программы заключается в востребованности определённой категории социально и физически активных подростков для проявления названных качеств. Программа позволяет обеспечить их условиями для успешной самореализации личности. И позволяет дистанционно приобрести необходимые навыки в этой сфере деятельности.

Современное общество стремится к здоровому образу жизни. Особенно это стало актуально в период самоизоляции во время пандемии 2020 года. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением, посредством занятий туристской деятельностью в условиях определенных ограничений.

Отличительные особенности программы – Дистанционное обучение возникло относительно недавно и именно благодаря этой новизне оно ориентируется на лучший методический опыт, накопленный различными образовательными учреждениями по всему миру - на использование современных и высокоэффективных педагогических технологий, отвечающих потребностям современного образования и общества в целом.

Новизна программы выражается в эффективной подаче материала и реализации дистанционного обучения детей, которые не имеют возможности постоянного доступа сеть интернет. Программа соответствует требованиям, предъявляемым к современным стандартам образования и заключается в том, что ребенок получает знания, умения и навыки без выходов на природу занимаясь основами пешеходного туризма в домашних условиях.

Проблема

Необходимость формирования дополнительной мотивации у учеников дистанционного обучения, по сравнению с другими формами обучения;

Ограниченные возможности для консультаций между учеником и педагогами;

Сложность внесения оперативных изменений, в случае если дистанционное обучение уже началось.

Необходимость высоких инвестиций на подготовительном этапе проведения дистанционного обучения (инвестиции в разработку дистанционных курсов);

Высокая зависимость от технической инфраструктуры.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей от 12 до 17 лет.

Программа предназначена для детей, не обладающих первичными навыками туристско-краеведческой деятельности, но желающих заниматься туризмом, проявляющих интерес к современному туристскому движению, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Реализация программы осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей обучающихся.

Психофизиологические особенности адресатов программы.

Ведущей деятельностью в этот возрастной период становится познавательная. Ребёнок открывает для себя социальный мир школы, где он играет незнакомую до этого времени роль ученика. Вместе с ним появляются новые обязанности и права, которые требуют серьёзного и осознанного поведения. Теперь он может проявить самостоятельность и продемонстрировать сдержанность в поведении. Он начинает раскрывать себя как личность со своими взглядами и мнением, узнает о себе новое и интересное, и уже понимает, на что способен.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является познавательная, то в подростковом возрасте она сменяется на социальное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

Ранняя юность (15-17 лет) является важным и ответственным этапом развития личности. В этот период происходит становление психологических механизмов, которые оказывают влияние на процессы развития и самореализации. Именно в этом возрасте начинается раскрытие всех аспектов личности, развитие личностных возможностей, расширяется совместная деятельность с другими людьми, заканчивается подготовка к включению в самостоятельную жизнь как полноправного члена общества. Все это создает необходимые предпосылки для самореализации личности. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей.

Юношеский возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии.

Возраст юношества чрезвычайно чувствителен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути.

Условия набора обучающихся

Программа разработана для обучающихся в возрасте 12 – 17 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Время, отведённое на обучение, составляет 34 часов, причём практические занятия составляют большую часть программы. Программа реализуется в течении 17 занятий по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Особенности организации образовательного процесса

Преподаватель разбивает обучающихся на группы и дает им задание (по электронной почте, вывешивая информацию на сайте и т.п.). В этом задании задается общая тема для изучения (проблемная ситуация, отдельный вопрос темы и пр.). Используя синхронную или асинхронную коммуникацию, дети должны проанализировать (структурировать) полученное задание и разбить на несколько, (от двух до четырех). Далее они планируют свою работу и определяют, кто за что отвечает (кто какую часть задания готовит). Итоговым результатом выполнения программы является составление маршрутной документации к походу, промежуточный контроль осуществляет педагог.

Режим занятий – занятия проходят индивидуально, ученик, получив модуль, по электронной почте, приступает к выполнению блока самостоятельно. Вся необходимая теоретическая информация идет в комплекте с заданием. Если у него возникают трудности он звонит либо пишет преподавателю, с целью устной консультации. После выполнения блока модуля, он пересылает на электронную почту результат решения поставленной задачи.

**Цели и задачи программы:**

**Цель** – обеспечении доступности качественного дистанционного образования для обучающихся в области туристско – краеведческой деятельности, независимо от места проживания, социального положения и состояния здоровья, (в том числе условиях самоизоляции в период пандемии), или других ограничений, и при отсутствии постоянного доступа к сети интернет.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям в условиях ограничений;

- воспитание общей и познавательной культуры;

- профессиональная ориентация;

- выступление детей в новой социальной роли;

- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Метапредметные:**

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;

- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей;

- умение преобразовать практическую задачу в познавательную.

**Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи, т.е. сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;

- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

**Коммуникативные:**

- умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;

- умение объективно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;

- умение вести дистанционный диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения заданий;

- умение слушать и задавать вопросы;

- умение формулировать собственное мнение и позицию.

**Предметные:**

- уметь пользоваться дидактическими материалами по темам;

- знать необходимые этапы подготовки похода;

- умение составлять план похода;

- умение применять на практике полученные знания в области туризма.

1. **Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

Следует отметить, что разделы учебного плана могут изучаться не в том порядке, в каком они предлагаются в учебной программе, а чередоваться, в зависимости от представленных условий и условий работы педагога.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | всего | Количество часов | | |
| Теория | Самостоятельная подготовка | Практика и использованием ИКТ |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Основы туристской подготовки | 1 | 1 |  |  |
| 2.1 | Туристское снаряжение | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2.2 | Личное снаряжение туриста | 2 |  | 1 | 1 |
| 2.3 | Групповое снаряжение | 2 |  | 1 | 1 |
| 2.4 | Специальное снаряжение | 2 |  | 1 | 1 |
| 2.5 | Подготовка снаряжение на пеший поход | 2 |  | 1 | 1 |
| 3 | Введение. Основы правильного питания. Расход энергии | 1 | 1 |  |  |
| 3.1.2 | Задание № 1 меню на 1 день похода | 1 |  | 1 |  |
| 3.2.1 | Основные компоненты пищи | 1 | 1 |  |  |
| 3.2.2 | Соотношение белков жиров и углеводов, калорийность продуктов | 1 | 1 |  |  |
| 3.2.3 | Задание № 2 энергетическое меню | 1 |  | 1 |  |
| 33.3.1 | Сколько продуктов брать в поход? Микроэлементы и витамины. | 1 | 1 |  |  |
| 3.3.2 | Ступенчатая раскладка. | 1 | 1 |  |  |
| 3.3.3 | Распределение калорийности пищи в течение дня Аллергия и предпочтение продуктов Расчет продуктов | 1 | 1 |  |  |
| 3.3.4 | Задание № 3 меню на весь поход | 1 |  | 1 |  |
| 3.4.1 | Советы по питанию в походах Каков размер походной порции для ребенка? Меню похода | 1 | 1 |  |  |
| 3.4.2 | Технология приготовления в походе Составление сметы похода | 1 |  | 1 |  |
| 3.4.3 | Задание № 4 приготовление блюд в походе. | 1 |  | 1 |  |
| 4.1 | Последовательность подготовки похода. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 4.2 | Цели и задачи похода. | 0,5 | 0,5 |  |  |
| 4.3 | Распределение обязанностей | 1 | 1 |  |  |
| 4.4 | Выбор района и времени похода. | 1,5 | 0,5 | 1 |  |
| 4.5 | Календарные сроки похода. | 1 | 0,5 |  |  |
| 4.6 | Построение маршрута. | 3 | 1 | 0,5 | 1,5 |
| 4.7 | Выбор мест ночевок, дневок и запасные дни. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4.8 | Запасные варианты маршрута и аварийные выходы, контрольные сроки маршрута. | 2 | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 4.9 | Маршрутные документы. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4.10 | Обеспечение снаряжением.  Обеспечение питанием.  Обеспечением аптечкой. | 0,5 | 0,5 |  |  |
|  | Итого: | 34 | 15,5 | 13 | 7,5 |

**Содержание разделов и тем**

1. Введение

Беседа о туризме и о работе кружка. Виды туризма. Особенности пешеходных походов и путешествий. Рассказ об интересных походах, путешествиях. Законы туристов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в классе, спортзале, на местности

1. Основы туристской подготовки к походу
   1. Туристское снаряжение.

Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Стойки и колышки для палаток.

*Практические занятия* – Подготовка к походу. Получение и распределение группового снаряжения. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход?»

1. Подготовка похода.
   1. Последовательность подготовки, цели и задачи похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута: сезонность похода, построение маршрута на карте, выбор мест ночевок, дневок и запасные дни. Запасные варианты маршрута и аварийные выходы, контрольные сроки маршрута. Оформление маршрутной документации, заявка маршрута в МКК.

*Практические занятия* - Разработка маршрута. Заполнение маршрутной документации.

4. Питание в походе. Введение

4.1 Питание, калорийность, вес продуктов и рюкзака, безопасность. Основы правильного питания, количество килокалорий полученного с едой, баланс белков жиров и углеводов, соотношение микроэлементов и витаминов. Сколько энергии мы расходуем. Общие затраты энергии в походах, составить меню с учетом калорийности на 1 день.

4.2 Основные компоненты пищи, белки, жиры, углеводы, сбалансированное питание, соотношение Б, Ж, У и калорийность продуктов,

*Практическое занятие* – составить сбалансированное меню с учетом калорийности для похода 2 к. с.

4.3 Сколько продуктов брать в поход. Вес продуктов п походе, восполнение энергозатрат в походе, дефицит восполняемых калорий, микроэлементы и витамины, ступенчатая раскладка, распределение калорийности пищи в течение дня, аллергия и предпочтение продуктов, нюансы горных походов, расчет продуктов, требование к упаковке, рацион питания,

*Практическое занятие* – составление сбалансированного меню и раскладки на поход.

* 1. Советы по питанию в походах, способы сублимирования мяса, размер походной порции для ребенка, технология приготовления в походе, рецепты от бывалых туристов, составление сметы похода,

*Практическое занятие* – приготовление одного из блюд.

1. Прогнозируемые (планируемые) результаты

Личностные

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- Повышение уровня дистанционной коммуникации;

- Расширение кругозора.

Метапредметные

- При подготовке похода, составлении списков и таблиц по питанию, подготовки и формированию снаряжения, формируется навык работы с информацией и её самостоятельный анализ;

- Продолжится формирование умений организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками дистанционно;

- Формируется умение работать индивидуально и удаленно в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов каждого;

- Формируется умение аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные

- получение учащимися теоретических, практических и универсальных компетенций по модулям программы: подготовка похода, снаряжение в походе, питание в походе.

- получение учащимися опыта в подготовке похода;

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. **Условия реализации программы**

Календарный учебный график реализации программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Материально-техническое обеспечение

Наличие электронной почты, доступа в сеть интернет, компьютер.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

Видео – компакт–диски из фонда библиотеки, учебное видео по тематике -https://www.youtube.com

Фото и иллюстрации - из фонда библиотеки, личного архива педагога;

Картографический материал - из фонда библиотеки;

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы:

- Соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;

- Знания в области преподаваемой дисциплины.

- Учебные занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, опыт работы с детьми.

Формы аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи оформленной маршрутной книжки.

Формами текущего контроля качества усвоения, обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных программ и проведения промежуточной аттестации, которую проводит педагог, являются: выполнение практических заданий, ответы на вопросы теста, творческие, проектные и исследовательские и реферативные работы, конкурсы, онлайн конференции.

Оценочные материалы

Реализация программных модулей осуществляется следующим образом.

Педагог разрабатывает на основе учебного плана блоки заданий и высылает по электронной почте весь материал модулей, включая приложения. Форму промежуточного контроля выбирает сам, итогом работы по программе будет полностью оформленная маршрутная книжка.

Технологии обучения по программе

Программа ориентирована на реализацию в условиях различного рода ограничений, не позволяющих обучающемуся заниматься очно. В связи с этим она предполагает следующие технологии для работы:

1. Информационно – коммуникационная технология
2. Проектная технология
3. Технология проблемного обучения
4. Квест-технология
5. Модульная технология
6. Кейс – технология

**Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Питание в туристском путешествии Автор - В. Ф. Шимановский и В. И. Ганопольский Москва, "Профиздат", 1986 г.
2. Собираемся в путешествие:Учебное пособие / А.П. Суханов; Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2005. 167 с.
3. Самодельное туристское снаряжение, 2 изд., М., 1987.
4. Краткий справочник туриста, 3 изд., М., 1985.
5. Туристское снаряжение, М., 1968;
6. Краткий справочник туриста, 3 изд. М., 1985;
7. <http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_b.htm>
8. Список рекомендуемой литературы <http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html>

Приложения

Приложение № 1

Лист изменений в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на 202\_ год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п. п. | Разделы программы | Внесенные изменения |
| 1 | Пояснительная записка | Внесены корректирующие изменения… |
| 2 | УТП и содержание программы | Изменены (дополнены/исключены) темы… |
| 3 | Календарный учебный график | Изменен календарный учебный график… |
| 4 | Условия реализации программы | Дополнены условия… |
| 5 | Формы аттестации. Оценочные материалы | Изменена форма. Обновлен фонд КИМ |
| 6 | Методическое обеспечение | Внесены изменения… |
| 7 | Список литературы | Обновлен список литературы |

Все изменения программы рассмотрены и одобрены на заседании педагогического (методического) совета \_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г., протокол №\_\_\_\_\_

Приложение №2

Календарно – тематический учебный план на модуль

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |