

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 1
Имени Туркина Андрея Алексеевича»

Принята на заседании
Педагогического совета
МО Динской район
От «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АОУ МО СОШ №1
МО Динской район _____
Л.П. Булатова
Приказ №__ от _____
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туризм»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (252 ч.)
Возрастная категория: от 11 до 13 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Панькова Любовь Дмитриевна
учитель физической культуры,
педагог дополнительного
образования

ст Динская, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».....	14
2.1. Условия реализации программы.....	14
2.2. Формы аттестации.....	14
2.3. Оценочные материалы.....	15
Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....	16
3.1. Цель воспитательной работы.....	16
3.2. Задачи воспитательной работы.....	16
3.3. Формы и методы воспитания.....	16
3.4. Условия воспитания, анализ результатов	17
3.5. Планируемые результаты воспитательной работы.....	18
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	
4. Список литературы	21
4.1. Список литературы для обучающихся и родителей.....	21
4.2. Список литературы для педагогов.....	21
Электронные ресурсы.....	22
5. Приложения.....	23
5.1. Календарно-тематическое планирование.....	23
5.2. Оценочные материалы	27

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на воспитание и развитие физических способностей учащихся средствами спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, РМЦ ДОД КК, 2024 год.
11. Устав МАОУ МО Динской район СОШ № 1 имени Туркина А.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность и разработана с учетом современных психолого-педагогических и нормативных требований к туристско-краеведческой деятельности имеет стартовый и базовый уровень

Актуальность. Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход в сочетании с активным здоровым отдыхом способствует развитию у обучающихся познавательной активности в непосредственном познании окружающего мира, исторического и культурного наследия своего края

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах направлена на развитие

интеллектуального, духовного и физического потенциала ребенка; мотивирует его к приобретению навыков проектной деятельности, развитию самостоятельности, выносливости, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе, а также безопасного общения с природной средой. Программа предусматривает обучение детей технике и тактике пешеходного туризма, ориентирования на местности, ведения и фиксации краеведческих наблюдений и исследований, обучение приемам оказания первой помощи, формирование экологической культуры.

Программа разработана для обучающихся 11 – 13 лет, прием на программу осуществляется тех детей, которые имеют основную группу здоровья. Режим проведения занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа. Учебные занятия строятся так, чтобы обучающиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки туристской подготовки, походного быта, краеведческой работы.

Учебные занятия проходят как в аудиториях, так и в полевых условиях. Предусмотрены традиционные учебные занятия и учебно-тренировочные занятия, а также экскурсии, турниры, фестивали, различные однодневные и многодневные походы. социомоделирующие игры, детско-взрослые образовательные события.

Уровень программы – базовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися базовых знаний в области спорта.

Объем и сроки освоения Программы

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность годового обучения в часах</i>	<i>Режим занятий</i>	
		<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
1 год	252	6	3

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - базовый.

Программа рассчитана на 10 месяцев. На изучение программы отводится 252 часов.

Форма обучения: очная, дистанционная. В период возможных временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа предусматривает обучение детей с применением дистанционных технологий. В этом случае вносятся изменения в календарный учебный график, в расписание занятий в соответствии с рекомендациями.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного часа составляет 40 минут. При дистанционном обучении продолжительность занятий 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы на протяжении изучения программы постоянный. Возможно зачисление в объединение учащихся в течение учебного года после тестирования.

Форма и виды занятий по программе способствуют формированию знаний умений и навыков в области спортивного туризма. Для достижения результата проводятся практические контрольные тесты, выезды, соревнования, первенства.

При необходимости программа может реализовываться в дистанционном формате с помощью информационно-коммуникационной платформы «Сферум» и приложения VK Мессенджер.

Основная часть дистанционного занятия - самостоятельное выполнение практических работ. Обратная связь - фотографии выполненных работ, видеоотчет учащихся, отправленные для проверки на электронную почту педагога, платформу «Сферум» и приложения VK Мессенджер.

Отличительная особенность. Предлагаемая программа построена так, чтобы дать детям ясные и глубокие знания, умения и навыки пешеходного и спортивного туризма. В

ней подразумевается широкое привлечение жизненного опыта педагога-тренера и живых примеров из окружающего спортивного мира и современной реальности, что является важным условием успешного освоения материала.

Адресат Программы. Программа рассчитана на учащихся 11-13 лет, которые интересуются спортом и туризмом, желают приобрести определенные навыки и умения в данном виде деятельности.

Программа в полной мере отвечает интересам среднего и старшего школьного возраста, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, психофизиологические особенности учащихся.

Учтены психологические особенности всех возрастных групп. Обучение по программе осуществляется с детьми с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, талантливых (одарённых, мотивированных) и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: личностное и физическое развитие школьников, удовлетворение их естественной потребности в непосредственном познании окружающего мира своего края в условиях пешеходного, спортивного туризма

Задачи:

- расширить кругозор подростков в вопросах истории и природных особенностей родного края;
- воспитывать гражданственность и патриотизм, бережное отношение к окружающему миру;
- формировать навыки командного взаимодействия, товарищеской поддержки и взаимопомощи в условиях похода;
- обучить приемам проектной и исследовательской деятельности при изучении истории родного края;
- формировать знания, умения, навыки по пешеходному туризму и спортивному ориентированию;
- формировать безопасный стиль поведения в условиях похода;
- обучить приемам оказания первой помощи пострадавшим;
- развивать основные физические качества.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Природа родного края и его история. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия «пешеходный туризм».	30	15	12	Опрос

2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму, по охране труда при проведении занятий и походов.	6	3	-	Опрос.
3.	Теоретическая подготовка.	10	20	-	Тест
4.	Общая физическая подготовка.	80	-	26	Практическое задание.
5.	Основы методики работы со спортивным снаряжением	20	-	20	Практические задания.
6.	Техническая подготовка	26	-	24	Практические задания.
7.	Тактическая подготовка	10	1	20	Практические задания.
8.	Первенство, походы, поездки, зачеты.	70	1	110	Практические задания.
Итого		252	40	212	

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

<i>Содержание материала</i>	<i>Формы организации</i>	<i>Виды деятельности</i>
Раздел 1. Введение. Природа родного края и его история. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия «пешеходный туризм». Проблемообразующая беседа. Знакомство с развитием туризма в России. Изучение понятия «пешеходный туризм». Обсуждение вопроса: «Почему нужно пропагандировать туризм?». Составление индивидуальных карт ожиданий и планов от занятий туризмом. Составление характеристик видов туризма, правил поведения туристов Раздел 2 Туристское снаряжение Основное туристское снаряжение, оборудование и инвентарь. Основные понятия: естественные препятствия, личное снаряжение, походное продовольствие, безопасность в походе. Изучение особенностей снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток. Подготовка палатки к походу (конструкция стоек, и колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полотно, подстилка, приклеивание швов). Способы упаковки и переноски палаток; способы сушки и проветривания палаток в пути. Типы рюкзаков, оборудование рюкзака; предметы походной постели. Совместное обсуждение и групповое составление	тренировочные занятия, - беседы, - групповые, индивидуальные тренировки, - сборы - соревнования, - тестирования, - спортивные конкурсы, - праздники, - поездки, - походы.	Познавательный, спортивный, краеведческий.

памяток: «Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте» Подбор личного снаряжения, одежды и обуви туриста в пешеходном походе в разное время года; Раздел 3 Питание в туристском походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов Основные понятия: весовые и калорийные нормы дневного рациона, перечень продуктов для похода, правила Приемов пищи в походе. Практикум. Технология приготовления пищи на костре. Способы приготовления блюд на костре. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Раздел 4 Топографическая подготовка юного туриста Работа с картой на местности. Отработка умений чтения карт, зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Определение расстояния по карте и на местности. Измерение расстояний на карте и на местности. Практикум по составлению простейших планов и схем (кабинета, двора учреждения, т.п.). Компас и его устройство. Компас — прибор для определения сторон горизонта. Устройство компаса и его работа. История компаса. Ориентирование по компасу, азимут. Практическая работа Определение сторон горизонта по компасу. Раздел 5 Туристский бивак. Подготовка и отработка навыков туристской техники Основные понятия: дистанция 1 класса, обвязки, узлы, переправы, туристская полоса. Характеристика видов туристских узлов, их назначение. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила установки бивака, меры безопасности. Требования к месту бивака; эстетические требования к месту бивака; гигиенические требования к месту бивака, туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Взаимообучение групп по изученным вопросам. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Раздел 6 Организация и проведение туристских походов. Характеристика предметов личного снаряжения: назначение, приемы пользования. Подготовка личного снаряжения к походу. Правила раскладки продуктов по рюкзакам.		
--	--	--

Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, Свежей рыбы, различных трав и Растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Основные понятия: бивак и его виды, правила поведения на биваке, правила разведения костра, требования к организации быта бивака. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Выбор района и составление пешеходного маршрута похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение и отработка обязанностей командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ролей. Изучение особенностей и отработка приемов и способов преодоления естественных препятствий. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Решение типичных ситуаций в условиях пешеходного похода, анализ ошибок туристов при укладке рюкзака. Отработка умений укладки рюкзака. Подбор, хранение картографического материала. Образовательное событие. Основные понятия: правила проведения похода, паспорт маршрута, план-график похода, инструкция похода, перечень походной документации, походе, картографический материал, содержание походного рюкзака, меры предосторожности и нормы в разные погодные условия.		
--	--	--

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- сознательное отношение учащихся к собственному здоровью;
- формирование физкультурно-туристских знаний, умений и навыков.

Метапредметные:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий;
- уметь определять и высказывать простые и общие для всех людей

правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Результаты по направленности (профилю):

- освоение основ туристско-бытовых навыков;
- обучение двигательным действиям (элементам передвижения пешком и на лыжах при транспортировке груза-рюкзачка),
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств);
- изучение видов препятствий в туризме и овладение техникой преодоления простейших препятствий пешком и на лыжах;
- описывают содержание личного и группового снаряжения туриста, описывают способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывают рюкзак;
- освоение техники выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу);
- овладение навыками работы с различными типами компасов и умение самостоятельно выполнять ориентирование на местности;
- овладение правилами и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Кружковые занятия проводятся в помещении комнаты спортивного туризма, на площадке. Для занятий используется следующее: аптечка, верёвки - диаметром не менее 10 мм, длина 20, 30, 40 метров; карабины; блоки и полиспасты; страховочные системы; опорные петли; средства транспортировки пострадавшего, палатки, тенты, топоры, пилы, костровой набор.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее педагогическое образование или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует спортивной направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, знающий специфику дополнительного образования детей, имеющий практические навыки в сфере организации физкультурно-спортивной деятельности детей.

2.2 Формы аттестации

Этапы педагогического контроля.

<i>Вид</i>	<i>Содержание</i>	<i>Форма</i>	<i>Критерии</i>
Промежуточный (в течение года)	Тактико-техническая подготовка	Практическая проверка преодоления препятствий	«отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Промежуточный (в течение года)	Топография и ориентирование	Опрос, практическая работа.	«отлично»- 80-100% верных ответов «хорошо» - 60-80% верных ответов «удовлетворительно»- 40-60% верных ответов
Промежуточный (в течение года)	Контрольные старты и соревнования	Соревнования	Закончить дистанцию.
Вводный (сентябрь)	Основы туристской подготовки	беседа, анкета, опрос.	
Промежуточный (в течение года)		Игра «Готов ли ты в поход?»	«отлично» - 80-100% верных ответов «хорошо» - 60-80% верных ответов «удовлет.»- 40-60% верных ответов
Итоговый (апрель – июнь)	Краеведение	Отчет по походу	Зачет путешествия

2.3 Оценочные материалы

Мониторинг (вводный этап – сентябрь, первый этап - промежуточный ноябрь-декабрь, второй этап - итоговый апрель-май);

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде беседы, проведения анкетирования, наблюдения педагога за простейшей практической работой обучающихся.

Промежуточный (текущий) контроль осуществляется в середине учебного года в виде наблюдения педагога за выполнением практического задания.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде отчета.

Раздел 3 «Рабочая программа воспитания»

3.1 Цель воспитательной работы

Цель: личностное и физическое развитие школьников, удовлетворение их естественной потребности в непосредственном познании окружающего мира своего края в условиях пешеходного, спортивного туризма

3.2 Задачи воспитательной работы

- развитие физических способностей и спортивный потенциал в воспитании каждого учащегося посредством использования возможностей учебного занятия;
- воспитание общительности, любознательности, инициативности, самостоятельности через индивидуальную и групповую работу в детском объединении;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценности здорового образа жизни, активной жизненной позиции через потенциал событийного воспитания;
- формирование духовно-нравственных ценностей через объединения воспитательных ресурсов семьи и спортивного клуба, установления партнерских взаимоотношений с родителями (законными представителями);
- содействие к приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках.

3.3. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в процессе практических занятий, организации соревнований, подвижных игр, эстафет, в том числе с участием родителей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4 Условия воспитания, анализ результатов

Условия воспитания по программе ДО туризм состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишения походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Спортивные задачи будут выполнены, если удастся в течении всего срока сохранить хорошее физическое и духовное самочувствие всех участников в среде походного обитания.

Анализ результатов. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников можно распределить по признакам трёх уровней успешности

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний,

понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.

3.5 Планируемые результаты воспитательной работы

Предметные результаты:

Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож). Принцип выбора места для лагеря. Правила разведения костра. Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий. Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Способы ориентирования. Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.

Знать и выполнять общеразвивающие упражнения. Участвовать в спортивных играх с бегом и прыжками. Специальную подготовку по ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости.

3.6 Календарный план воспитательной работы

Перечень воспитательных мероприятий	Дата	Участники	Ответственный
Модуль «Воспитание на учебном занятии»			
Введение в предмет «Туризм», основные цели, задачи, правила	сентябрь	Учащиеся	
ПВД, участие в акциях, соревнованиях по туризму	Не реже 2 раза в четверть	Учащиеся	
ТБ в турзме, основное снаряжение	октябрь	Учащиеся,	
Питание в походе, обязанности группы	ноябрь-декабрь	Учащиеся	
Узлы и страховка, поездки, походы	январь-июнь	Учащиеся	
Модуль «Работа с родителями»			
Родительские собрания	1 раз в год	Родители	
Поездка	В течение года	Родители, учащиеся	

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Рюкзак	15 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Турковрики	15 шт.
4	Рукавицы брезентовые	15 пар
5	Ботинки туристические	15 пар
6	Тренировочный костюм х/б	15 пар
7	Система страховочная	15 пар
8	Палатки	5 шт.
9	Топор, котелки, пила, канистры, примусы, лопата	2 набора
10	Аптечка	2 набора
11	Компасы	8 шт.
12	Курвиметр	2 шт.
13	Веревка основная (40 м)	3 шт.
14	Веревка вспомогательная (40 м.)	3 шт.
15	Карабин туристский с муфтой	30 шт.
16	Шлем защитный	15 шт.
17	Фонарь	4 шт.

Дидактическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
Дидактический материал в электронном виде		
1	Учебные материалы (тесты)	15 шт.
2	Карты	15 шт.
3	Учебные пособия для детей (таблицы)	15 шт.
4	Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)	3 набора
5	Аудио, видео средства туристские	1 набор

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, инструктором по спортивному туризму или учителем физической культуры.

Раздел 4. Список литературы

4.1 Список литературы для обучающихся и родителей.

Нормативные правовые документы.

- 1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2021)
- 2 Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- 3 Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- 5 Приказ Минобрнауки России Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ от 23.08.2017 N 816
- 6 Письмо Министерства просвещения Российской Федерации Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19.03.2020 № ГД-39/04

4.2 Список литературы для педагогов.

- Адамчик Н.В. «Топография, ориентирование и основы тактики», М. Харвест, 2004.
- Антропов К., Шibaев А. В. Переправа, М. , ЦДЮТур, 1998.
- Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., - во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
- Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно- методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- Кошельков СА. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М., ЦДЮТ, 1997.
- Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.8
- Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 2004г.

Электронные ресурсы.

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм как геополитическая сила: монография / М.В. Шипутина; А.Ю. Александрова. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 99 с. – ISBN 978-5-4499-1557-3. – URL: <https://rucont.ru/efd/798748>
2. Баранов, А.С. Памятники всемирного природного и культурного наследия России в системе туризма: учебник / И.Г. Филиппова; А.С. Баранов. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4499-0772-1. – URL: <https://rucont.ru/efd/798892>
3. Дурович, А.П. Организация туризма: учебное пособие / А.П.Дурович. – Минск: РИПО, 2020. – 297 с. – ISBN 978-985-7234 URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599728>

4. Сухов, Р.И. Формирование туристских кластеров в России: учебное пособие / Р.И.Сухов. – Ростов-на-Дону; Таганрог: ЮФУ, 2018. – 177 с. – ISBN 978-5-9275-2567-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500089>

Раздел 5. Приложения
5.1 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Число	Форма занятия	Всего часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ	01.09	учебно-тренировочное	2	Введение. История туризма.	Спорт зал	Нет
	06.09	учебно-тренировочное	3	Роль туристских походов.	Спорт зал	опрос
	08.09	учебно-тренировочное	2	Виды туризма, их краткая характеристика.	Спорт зал	Зачет
	13.09	учебно-тренировочное	3	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	Спорт зал	Зачет
	15.09	учебно-тренировочное	2	Требования к личному снаряжению.	Спорт зал	Опрос
	20.09	учебно-тренировочное	3	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	Спорт зал	Зачет
	22.09	учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги (бивак).	Спорт зал	Зачет
	27.09	учебно-тренировочное	3	Подготовка к походу. Изучение маршрутов.	Лесной массив	Зачет
	29.09	учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу. Изучение маршрутов.	Спорт зал	Зачет
ОКТЯБРЬ	04.10	учебно-тренировочное	3	Питание в походе.	Спорт зал	Зачет
	06.10	учебно-тренировочное	3	Туристские должности в группе.	Спорт зал	Зачет
	11.10	учебно-тренировочное	3	Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте.	Спорт зал	Зачет
	13.10	учебно-тренировочное	2	Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте.	Спорт зал	Зачет
	18.10	учебно-тренировочное	6	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	Спорт зал	Зачет

	20.10	учебно-тренировочное	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий.	Спорт зал	Зачет. Сдача нормативов
	25.10	учебно-тренировочное занятие	3	Организация переправы по бревну с самостраховкой.	Лесной массив	Зачет. Сдача нормативов на время.
	27.10	учебно-тренировочное	4	Задачи туристских слетов и соревнований.	Спорт зал	Зачет
НОЯБРЬ	01.11	учебно-тренировочное	3	Подведение итогов похода.	Спорт зал	Нет
	03.11	учебно-тренировочное	2	Обработка собранных материалов.	Спорт зал	Нет
	08.11	учебно-тренировочное	6	Итоговое занятие	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	10.11	учебно-тренировочное	2	Понятие о топографии и топографических картах, их значение для туристов.	Спорт зал	Нет
	15.11	учебно-тренировочное	4	Топознаки	Спорт зал	Тестирование
	17.11	учебно-тренировочное	2	Работа с картой	Спорт зал	Зачет
	22.11	учебно-тренировочное	6	Стороны горизонта.	Спорт зал	Зачет
	24.11	учебно-тренировочное	2	Топознаки	Спорт зал	Зачет
	29.11	учебно-тренировочное	4	Компас	Спорт зал	Тестирование
ДЕКАБРЬ	01.12	учебно-тренировочное	2	Азимут	Спорт зал	Зачет
	06.12	учебно-тренировочное	4	Курвиметр	Спорт зал	Тестирование
	08.12	учебно-тренировочное	2	Азимут	Спорт зал	Зачет
	13.12	учебно-тренировочное	6	Прохождение по маршруту.	Спорт зал	Тестирование

		ое				
	15.12	учебно-тренировочное	4	Действия в случае потери ориентировки.	Спорт зал	Зачет
	20.12	учебно-тренировочное	3	Ориентирование.	Спорт зал	Тестирование
	22.12	учебно-тренировочное	2	Итоговое занятие.	Спорт зал	Зачет
	27.12	учебно-тренировочное	2	Вводная часть.	Спорт зал	Опрос
	29.12	учебно-тренировочное	2	Выбор района похода.	Спорт зал	Тестирование
ЯНВ АРЬ	10.01	Занятие-экскурсия	3	Краеведческая работа.	Спорт зал	Опрос
	12.01	Занятие-экскурсия	2	Посещение музеев.	Спорт зал	Тестирование
	17.01	учебно-тренировочное	3	Природоохранная деятельность туристов. Общественно полезная работа.	Спорт зал	Опрос
	19.01	Занятие-экскурсия	6	Организация встречи с ветеранами ВОВ.	Спорт зал	Тестирование
	24.01	Занятие-экскурсия	3	Краеведческая работа.	Спорт зал	Опрос
	26.01	учебно-тренировочное	6	Итоговое занятие.	Спорт зал	Тестирование
ФЕВ РАЛ Ь	31.01	учебно-тренировочное	3	Введение.	Спорт зал	Нет
	02.02	учебно-тренировочное	2	Аптечка. Перечень препаратов.	Спорт зал	тестирование
	07.02	учебно-тренировочное	5	Личная аптечка туристов.	Спорт зал	Зачет
	09.02	учебно-тренировочное	2	Помощь при различных травмах.	Спорт зал	тестирование
	14.02	учебно-тренировочное	4	Пищевые отравления.	Спорт зал	Зачет
	16.02	учебно-тренировочное	2	Транспортировка пострадавшего.	Спорт зал	тестирование
	21.02	учебно-тренировочное	6	Первая помощь.	Спорт зал	Зачет

		ое				
	28.02	учебно-тренировочное	3	Итоговое занятие.	Спорт зал	тестирование
МАРТ	02.03	учебно-тренировочное	4	Вводная часть.	Спорт зал	Нет
	07.03	учебно-тренировочное	3	ОФП.	Спорт зал	Зачет
	9.03	учебно-тренировочное	2	Значение физических упражнений.	Школьный стадион	Зачет
	14.03	учебно-тренировочное	6	Характеристика средств физической подготовки.	Спорт зал	Нет
	16.03	учебно-тренировочное	2	Врачебный контроль и самоконтроль.	Спорт зал	Зачет
	21.03	учебно-тренировочное	4	Индивидуальные занятия.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	23.03	учебно-тренировочное	2	Виды самоконтроля.	Спорт зал	Зачет
	28.03	учебно-тренировочное	3	Подвижные игры и эстафеты.	Спорт зал	Зачет
	30.03	учебно-тренировочное	4	ОФП.	Спорт зал	Сдача нормативов
АПРЕЛЬ	04.04	учебно-тренировочное	3	Легкая атлетика. Занятия на свежем воздухе.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	06.04	учебно-тренировочное	2	ОФП для отдельных частей тела	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	11.04	учебно-тренировочное	3	Легкая атлетика.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	13.04	учебно-тренировочное	2	ОРУ.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	18.04	учебно-тренировочное	4	Гимнастические упражнения.	Спорт зал	Зачет

	20.04	учебно-тренировочное	2	Спортивные игры.	Спорт зал	Зачет
	25.04	учебно-тренировочное	3	Спортивные игры..	Спорт зал	Зачет
	27.04	учебно-тренировочное	4	Роль и значение специальной физической подготовки.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	04.04	учебно-тренировочное	3	Роль и значение специальной физической подготовки.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
МАЙ	11.05	учебно-тренировочное	2	Разучивание упражнений на развитие выносливости, быстроты.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	16.05	учебно-тренировочное	6	Спортивные игры.	Спорт зал	Зачет
	18.05	учебно-тренировочное	2	Игра в футбол.	Спорт зал	Зачет
	23.05	учебно-тренировочное	3	Бег 100 метров. Старт и финиш.	Спорт зал	Сдача нормативов на время
	25.05	учебно-тренировочное	6	Итоговое занятие.	Спорт зал	Зачет
		ИТОГО	252			

5.2 Оценочные материалы

ТЕСТИРОВАНИЕ

- Знаете ли вы, для чего используется компас и карта?
Правильный ответ: компас нам нужен для определения сторон света. Карта используется для ориентирования на местности.
- А знаете ли вы где находится север юг, запад восток.
Правильный ответ: север находится вверху, юг внизу, запад справа восток слева.
- Какие вы знаете типы костров
Правильный ответ: Шалаш, звездный, тасжный, колодец, нодья
- Каким способами можно найти север и юг, без помощи компаса.
Правильный ответ: С помощью звезд, с помощью солнца, с помощью мха, с помощью часов, с помощью снега.
- Какие условные знаки вы знаете?
Правильный ответ: мост, тропа, здание, река и так далее
- Какие музеи вы знаете, в нашем городе?
Правильный ответ: дом музей Мичурина, Дом музей Герасимова и тд.
- Что нужно делать если вы в походе поцарапались?
Правильный ответ: нужно промыть рану чистой водой. Обеззаразить с помощью йода, зеленки или подобного средства. Забинтовать.

8. С какой стороны света восходит и садиться солнце

Правильный ответ: восходит восток садиться запад

9. Знаете ли вы что такое масштаб?

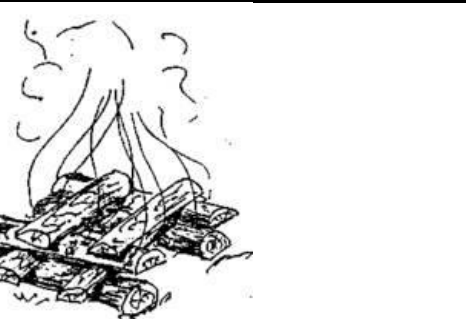
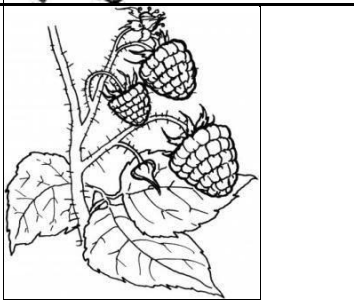
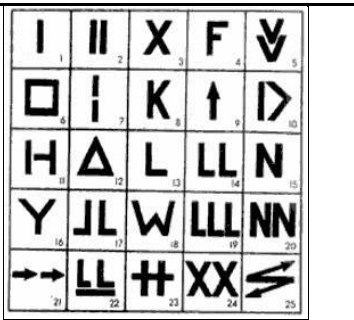
Правильный ответ: Масштаб это соотношение размера карты к реальной величине на местности.

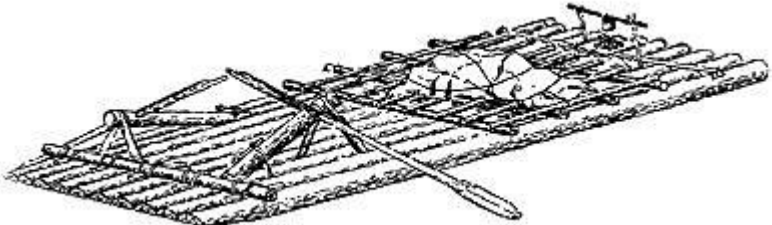
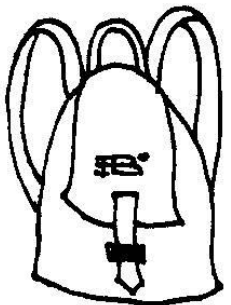
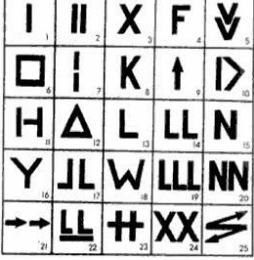
10. Что такое азимут?

Правильный ответ: Мера длины в градусах на севера на какую либо точку.

Вопросы по краеведению.

Вам нужно быстро и правильно выстроить цепочку, выкладывая карточки подобно костяшкам домино так, чтобы за текстом на одной из карточек следовала соответствующая картинка на другой. Если сделаете это без ошибок, цепочка карточек в итоге образует кольцо

		Быстро сооружаемое временное укрытие из растительных материалов
		Жест-сигнал «Неспособны двигаться»
		Небесное светило, служащее ориентиром в дневное время
		Жест-сигнал «Нуждаемся в медицинской помощи»
		Обитатели водоемов, часто используемые в походах в пищу

	Он необходим в походе для переноса вещей
	Дары леса, часто используемые в походах в пищу
	Лесная ягода, обладающая жаропонижающим действием
	Прибор для определения сторон света
	Его дым можно использовать для подачи сигнала о помощи
	Конусообразное жилище насекомых в лесу, которое может служить компасом

		Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду
		По его кольцам можно определить стороны света
		Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду

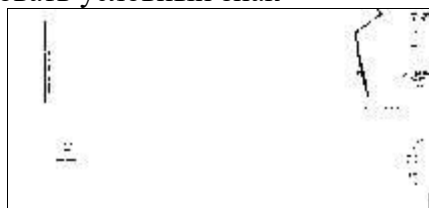
Начальная аттестация обучающихся

амилия, имя обучающегося _____

1. Условные знаки топографических карт.

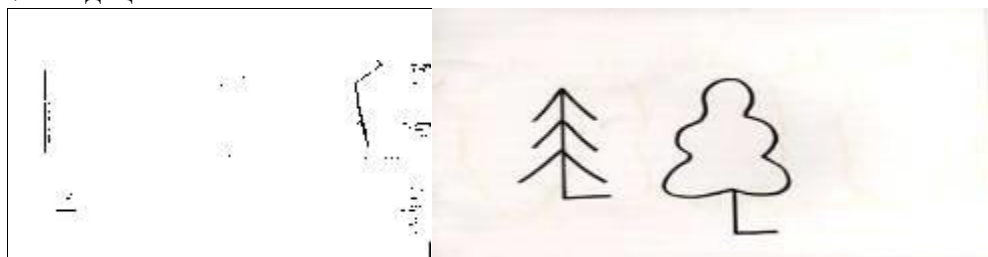
Подписать название условных знаков

Нарисовать условный знак



места добычи полезных ископаемых

Колодец



Кладбище Лиственный лес

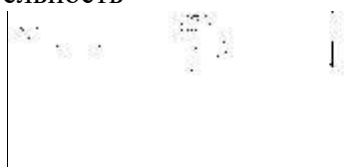


растительность

200 - ? горизонтали в метрах



Луговая

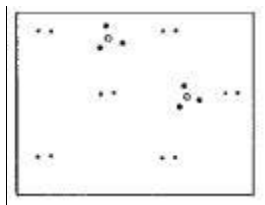


дорога

посадки средней высотой 2 м



Проселочная



2. Вопросы по спортивному ориентированию.

2.1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"?

а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника

б) место установки призмы и средств отметки

в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.

2.2. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, с которого начинается хронометраж

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

2.3. Истекло ваше "контрольное время". Ваши действия?

а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш

б) до конца пройти дистанцию

в) сразу идти на финиш

2.4. Что такое контрольная карточка?

а) документ, в котором делается отметка, посещенных участником КП

б) документ, в котором указана возрастная группа участника

в) документ, где стоит допуск врача на соревнования

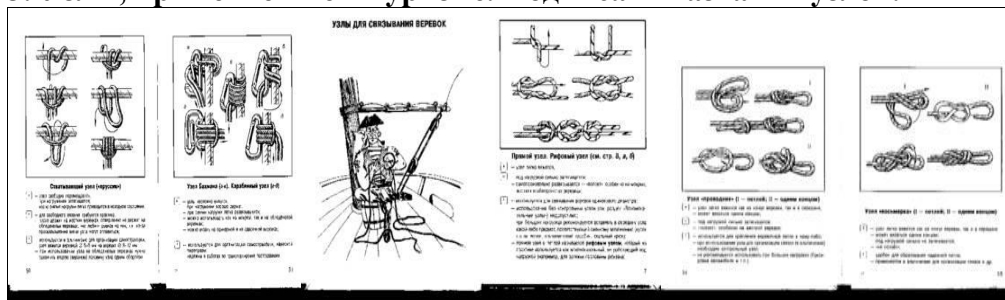
2.5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

а) дистанция по выбору

б) заданное направление

в) маркированная дистанция

3. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:



- Прямой узел; 2. Схватывающий; 3. Проводник; 4. Восьмёрка.

Наибольшее количество баллов - 19

Тестовый контроль «Выживание в природе»

Форма проведения: тестовый опрос

Цель: проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа **а, б** или **в** в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Вопросы:

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:

а) растирать ее снегом,

б) согреть около костра,

в) согревать собственным теплом, растирая шерстяной тканью.

2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:

- а) спрятаться под высокое дерево,
- б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
- в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.

3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:

- а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
- б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
- в) наденете обувь на босую ногу.

4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам

- а) сбросить одежду и продолжить движение,
- б) плотно застегнуться и продолжать движение,
- в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.

5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:

- а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
- б) укрыться на высоком дереве,
- в) ползти, прижимаясь к земле

6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:

- а) производить как можно больше шума ногами,
- б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,
- в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.

7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:

- а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
- б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
- в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.

8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:

- а) кричать громко, но низким тоном,
- б) свистеть с помощью пальцев

9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:

- а) беречь воду и пить примерно по чашке день
- б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
- в) пить часто по одному глотку.

10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:

- а) 2-3 см
- б) 5-7 см
- в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

- высокий уровень (В) - 10-9 баллов
- выше среднего (ВС) - 8-9 баллов
- средний уровень (С) – 7-6 баллов
- ниже среднего (НС) - 4-6

низкий уровень(Н) – 3-0 баллов

Практическая работа по теме: Рюкзак. Укладка рюкзака

Цель: проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

Практическая подготовка.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
- спальный мешок,
- пенополеуритановый коврик,
- сменная обувь,
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
- смена белья,
- дождевик,
- аптечка,
- штормовка,
- канцелярские принадлежности,
- продуктовый набор

Штрафные баллы:

- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя:
2. Правило укладки рюкзака: тяжелое
мягкое -
объемное -
предметы первой необходимости
3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____
4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы
5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно _____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортеры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:

- а) уметь находить точку своего стояния,
- б) уметь определять стороны горизонта,

в) узнать по описанию местность,
г) уметь найти точку своего стояния и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на севере:

- а) в 0 часов,
- б) в 1 час,
- в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев. Расстояние между ними больше:

- а) с юга,
- б) с севера,
- в) с запада,
- г) с востока.

Практическая работа по теме: *Палатка. Установка и сборка палатки*

Цель: проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

Условия проведения: практическая работа проводится на местности в районе Панского леса Загоронезского лесничества. Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

Оборудование: двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

Задание: выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 кольшек (стойки устанавливаются снаружи палатки).