

**Русинов**

Подписан: Русинов Павел Юрьевич  
DN: O="МБОУ ""Поташкинская СОШ""  
CN=Русинов Павел Юрьевич,  
E=Potachsa1@yandex.ru  
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.09.03

**Павел**

**Юрьевич**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Заместитель руководителя по УВР  
МБОУ «Поташкинская СОШ»

 Белоногова Л.А.

30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/П.Ю. Русинов/

Приказ №140-од от 30.08.2023г



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**туристско-краеведческой направленности**

**«Туризм»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Малышев М.В.

с.Поташка

2023 год

## Содержание

### **Пояснительная записка**

Нормативно – правовая база.....	стр.3
Новизна программы.....	стр 3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность.....	стр 3-4
Особенность программы.....	стр 5
Цель, задачи.....	стр 5
Сроки реализации, объем программы.....	стр.7-10
Прогнозируемые результаты.....	стр 7-10

### **Учебно – тематический план**

Учебно – тематический план 1 год обучения.....	стр 10-11
Содержание программы 1 года обучения.....	стр 11-13
Учебно – тематический план 2 год обучения.....	стр.14
Содержание программы 2 года обучения.....	стр 14-17
Учебно – тематический план 3 год обучения.....	стр.17-18
Содержание программы 3 года обучения.....	стр 18 - 20

### **Методическое обеспечение**

Формы и методы.....	стр 20
Промежуточная аттестация.....	стр 21-23
Условия реализации программы.....	стр23
Кадровые условия.....	стр 23
Список литературы.....	стр 24

### **Приложение №1**

### **Приложение №2**

### **Приложение №3**

### **Приложение №4**

## Пояснительная записка

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» (далее - Программа)** реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» является модифицированной. Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта, так же педагог изучил сборник материалов воспитательных систем «Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования» и материалы конкурса педагогического мастерства «Сердце отдаю детям», а также образовательные программы других педагогов.

Программа «Туризм» предназначена для образовательной деятельности в объединениях «Туристический».

**Программа составлена на основе :**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
  - Устав МБОУ «Поташкинская СОШ»
  - Образовательная программа МБОУ «Поташкинская СОШ»
  - **1.2. Новизна программы**

заключается в том, что внедряя туристическую деятельность, у детей формируются нравственные качества, познаётся окружающий мир, укрепляется здоровье, формируются гражданско-патриотические компетенции.

**1.3. Актуальность программы, педагогическая целесообразность** программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного

общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку обучающихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

Во всем мире туризм - одна из самых доходных отраслей огромного бизнеса. Туризм в нашем регионе находится в стадии развития, он нуждается в системности и организованности.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов, языка остаются актуальными. Без решения вопросов культуры невозможно решать другие задачи- задачи развития, экономического роста, повышения уровня жизни населения. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – первостепенная педагогическая задача.

Именно дети, правильно воспитанные на исторических примерах, сами прошедшие туристическими тропами, приобщенные к культурно-историческому наследию не только на словах, а увидевшие красоты Урала, побывавшие на «Тропе предков», посетившие краеведческие музеи, присутствующие на шаманском обряде очищения, по-другому относятся к историческим памятникам и природным уголкам нашей уникальной по красоте республике.

Развитие детско-юношеского туризма сейчас, принесет хорошие плоды в будущем. Именно дети, испытавшие положительные впечатления, имеющие возможность проникнуться атмосферой древности, впоследствии станут хранителями культурно – исторических ценностей Урала, будут чтить обычаи предков и с гордостью передавать их следующим поколениям

Таким образом, развивая туризм на Урале, во всех его многообразных проявлениях, мы, тем самым, вносим свою лепту не только в экономическое развитие настоящего нашей Малой Родины, но вкладываем в развитие будущего нашего региона.

#### **1.4.Отличительные особенности программы:**

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в

экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи.

**1.5. Особенностью** программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Мои эмоции - эмоции победителя», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах особенно на первом году обучения.

**1.6. Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся, через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения, сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка.

#### **1.6. Задачи:**

- сформировать специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы;
- обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
- применять в практике современные педагогические технологии и методы дополнительного образования детей (лично-ориентированные, здоровьесберегающие и т. д.);
- познакомить с историей Российского туризма, перспективами развития туризма на Урале;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы на Урале;
- приучить к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- развить умение творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- сформировать гуманное отношение к окружающей среде и людям;
- выработать организационные навыки, умение вести себя в коллективе;
- изучить способы контроля над эмоциями, психологического настроения на участие в соревнованиях и походах;
- способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, творческом, нравственном развитии;
- способствовать профессиональной ориентации обучающихся.

#### **1.8. Возраст обучающихся:** 10- 15 лет.

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

### **1.9.Формы занятий:**

- Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.
- Занятия проводятся по группам.

#### **Формы проведения занятий**

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- турслет;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- тренировка;
- виртуальная экскурсия;
- беседа.

## **2. Объем программы:**

### **2.1. Объем программы – 432 часа:**

- 1 год обучения - 144 часа,
- 2 год обучения- 144 часа,
- 3 год обучения -144 часа.

### **2.2.Срок реализации программы – 3 года.**

### **2.3.Режим занятий с группой:**

**1 год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью по 45 мин., с перерывом

15 минут, 1 занятие на местности в конце учебного года – 8 часов;

**2 год обучения:** 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью по 45 мин., с перерывом

15 минут и 1 раз в месяц – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности).

- **3 год обучения:** 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности).

## **• 3. Планируемые результаты**

- Освоив данную Программу, обучающиеся:
- - приобретут специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- - познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития

- туризма на Урале;
- - расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
  - - познакомятся с проблемами экологии и охраны природы Урала;
  - - научатся работать в команде;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
  - научатся правильно распределять свои силы;
  - познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
  - приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
  - приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с туристским снаряжением;
  - смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;

***Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:  
должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):***

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

***Учащиеся научатся (конструктивный уровень):***

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

***Учащиеся могут научиться (творческий уровень):***

- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

***Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:  
должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):***

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;

- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;

**Обучающиеся научатся (конструктивный уровень):**

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

**Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

***Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:***

*учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):*

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу РХ,



встречающихся в нашем регионе;

- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

#### **Учащиеся научатся (конструктивный уровень):**

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- ориентироваться по карте и компасу.

#### **Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение

практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

**Форма подведения итогов реализации программы:** самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. ТБ. Основы туристской подготовки. Профессии, требующие знания туристских навыков.	4	2	2	Входной контроль
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	2	8	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	2	10	Сдача нормативов
4.	Элементы пешеходного туризма.	40	10	30	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
5.	Топография и ориентирование.	20	4	16	Топографический диктант
6.	Краеведение.	8	2	6	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы, участие в НПК
7.	Туристские слеты и соревнования.	20	2	18	Практическое задание
8.	Занятие на местности	8	-	8	Практическое задание
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
10.					
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>118</b>	

## Содержание программы 1- год обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие. ТБ. Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма) ( 4 часа)**

#### ***Теория ( 2 часа)***

Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

#### **Практика: ( 2 часа)**

Укладка рюкзаков; подгонка снаряжения; работа со снаряжением; уход за снаряжением, его ремонт.

### **Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь ( 10 часов)**

#### ***Теория ( 2 часа)***

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов. Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

#### **Практика ( 8 часов)**

-формирование походной медицинской аптечки.  
- оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи).  
-Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего.  
изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка. ( 12 часов)**

#### ***Теория: ( 2 часа)***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него. Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

#### **Практика: ( 10 часов)**

-упражнения на дыхание.  
- упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног;  
- упражнения с сопротивлением;  
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;  
- упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

### **Раздел 4. Элементы пешеходного туризма ( 40 часов)**

#### **Теория: (10 часов)**

- Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. ТБ. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

- Основные требования к месту привала и бивака.
  - Виды естественных преград и их преодоление.
- Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

### **Практика: ( 30 часов)**

- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов;
- развертывание и свертывание лагеря (бивака);
- разведение костра, приготовление пищи на костре.
- составление плана подготовки похода и плана –графика движения в походе.
- моделирование и прохождение условных естественных преград.
- отработка техники преодоления естественных препятствий
- отработка движения колонной, соблюдение режима движения.
- Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
- отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам;
- преодоление естественных водных преград;
- прохождение вязка узлов.
- туристической полосы препятствий, обсуждение проделанной работы.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; учет нормативного времени.
- индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов;

## **Раздел 5. Топография и ориентирование (20 часов)**

### **Теория: (4 часа)**

- Понятие о топографической и спортивной карте.
- Масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

### **Практика: (16 часов)**

- работа с картами различного масштаба;
- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;
- изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;
- топографические диктанты;
- упражнения на запоминание знаков;
- игры, мини-соревнования.
- Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута. Компас, работа с компасом.
- построение на бумаге заданных азимутов; упражнения на глазомерную оценку азимутов;
- упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и -нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);
- движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений
- упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки;

-прохождение мини-маршрута;

## **Раздел 6. Краеведение (8 часов)**

### ***Теория : ( 2 часа)***

- Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края. Краткие сведения об истории и культурных традициях края. Флора и фауна Урала.

- Интересные места для проведения походов и экскурсий.

### ***Практика: (6 часов)***

- знакомство с картой края. «Путешествия» по карте;

- проведение краеведческих викторин;

- подборка материала для сообщений;

- выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий;

- игровая викторина: «Люби и знай свой край».

## **Раздел 7. Туристские слеты и соревнования (20 часов)**

### ***Теория: (2 часа)***

- Виды туристских соревнований, слетов. Особенности их проведения. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

### ***Практика: (18 часов)***

участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

**Учебно-тематический план  
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
1.	Вводное занятие. Основы туристской подготовки. ТБ.	4	2	2	Опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	2	8	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Начальная инструкторская подготовка.	4	2	2	Опрос
4.	Элементы пешеходного туризма.	30	4	26	Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	18	4	14	Сдача нормативов
6.	Топография и ориентирование	32	10	22	Топографический диктант, участие в соревнованиях
7.	Краеведение	8	2	6	Подготовка сообщений
8.	Учебно-тренировочное занятие на местности. Элементы спелеотуризма	34	2	32	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
9.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
10.	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

**Содержание программы  
2 год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм). (4 часа)**

**Теория: ( 2 часа)**

- Вводное занятие. ТБ. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

**Практика: ( 2 часа)**

- выбор места бивака, установка палаток в различных условиях;  
- самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря;

**Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10 часов)**

**Теория: ( 2 часа)**

- Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
- Походная медицинская аптечка.
- знакомство с лекарственными препаратами и их использованием;

### **Практика: ( 8 часов)**

- подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.
- формирование походной аптечки. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых

### Практика:

- оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.
- изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка (4 часа)**

### ***Теория: (2 часа)***

Обязанности членов туристской группы по должностям. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

### **Практика: (2 часа)**

- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;
- индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений. Шефство над младшими товарищами.

## **Раздел 4. Элементы пешеходного туризма (30 часов)**

### ***Теория: (4 часа)***

- основы пешеходного туризма

### **Практика: (26 часов)**

- Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.
- крепления основной веревки к опоре, правильная пристежка;
- работа с веревкой. Организация страховки;
- навесная переправа с самонаведением;
- параллельная переправа;
- переправы с перилами;
- преодоление условного болота;
- маятниковая переправа;
- индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (18 часов)**

### ***Теория: (4 часа)***

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него;
- краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).  
Врачебный контроль и самоконтроль.

### **Практика: (14 часов)**

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;
- упражнения для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;
- упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы;
- упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

## **Раздел 6. Топография и ориентирование (32 часа)**

### **Теория: (10 часов)**

- Топографическая и спортивная карта;
- виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление;
- стартовый створ.
- финишный створ
- полярная съемка местности.

### **Практика: (22 часа)**

- упражнения на запоминание условных знаков;
  - изучение элементов рельефа по моделям и на местности;
  - определение по горизонталям различных форм рельефа;
  - выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
  - упражнения по определению азимута, снятие его с карты;
  - тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты;
  - упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.
  - измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры;
  - упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности;
  - прохождение и пробегание отрезков различной длины;
  - упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
  - участие в соревнованиях по ориентированию; упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;
  - определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.
  - Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника

## **Раздел 7. Краеведение (8 часов)**

### **Теория (2 часа)**



- Туристские возможности Урала. Обзор экскурсионных объектов. Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края.
- знакомство с литературой о природных памятниках Урала.

**Практика: ( 6 часов)**

- подборка материала для сообщений;
- выполнение краеведческих заданий.

**Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности. (34 часа)**

**Теория: (2 часа)**

Инвентарь, оборудование и уход за ним.

- Осуществление навески.

**Практика: (32 часа)**

**Раздел 9 . Промежуточная аттестация. (4 часа)**

**Практика: (4 часа)**

тестирование.

**Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Обеспечение безопасности	4	2	2	
2.	Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ.	30	6	24	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	2	18	Сдача нормативов
4.	Топография и ориентирование	22	4	18	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
5.	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов				Опрос, практическое задание
6.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	4	6	Выполнение практических и контрольных заданий
7.	Краеведение	12	4	8	Подготовка сообщений
8.	Инструкторская подготовка	4	2	2	Практическое задание
9.	Учебно-тренировочное занятие на местности	30	6	24	Наблюдение, самостоятельное выполнение

					практических заданий
<b>10.</b>	Промежуточная аттестация	6	-	6	Тестирование
<b>11.</b>	Итоговая аттестация	6	-	6	Тестирование, поход
<b>2.</b>	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

## Содержание программы

### 3 год обучения

#### **Раздел 1. Вводное занятие. Обеспечение безопасности (4 часа)**

##### **Теория: (2 часа)**

Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов. Категорийные нормативы. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

##### **Практика: (2 часа)**

- разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

#### **Раздел 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (30 часов)**

##### **Теория: (6 часов)**

- Виды туристского снаряжения;  
- усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

##### **Практика: (24 часа)**

- изготовление необходимого туристского снаряжения;  
- организация туристского быта. Привалы и ночлеги;  
- организация ночлега в различных условиях.  
- разработка маршрута похода;  
- ремонт туристского инвентаря и снаряжения;  
- переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.  
- отработка техники движения и преодоление препятствий;  
- организация наведения переправ.  
- организация и применение командной страховки.

#### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)**

##### **Теория: (2 часа)**

- Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки.  
Кроссовая подготовка.

##### **Практика: (18 часов)**

- упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки;

- бег до 3-х км.
- Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением.
- спортивные игры и эстафеты
- упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### **Раздел 4. Топография и ориентирование (22 часа)**

##### **Теория: ( 4 часа)**

- Топографическая и спортивная карта.
- Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
- Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости. **Практика: (18 часов)**
- планирование маршрута похода на топографической карте;
- занятия на местности со спортивными картами разных масштабов;
- выполнение топографических диктантов;
- игры и упражнения на местности с использованием карт;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- использование рельефа в спортивном ориентировании;
- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных - участков, участков с измерением пройденного расстояния;
- участие в соревнованиях.

#### **Раздел 5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (10 часов)**

##### **Теория: (4 часа)**

Туристский травматизм  
разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах;

##### **Практика: (6 часов)**

- Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.
- приемы транспортировки условно пострадавшего.

#### **Раздел 6. Краеведение ( 12 часов)**

##### **Теория (4 часа)**

- Национальный состав населения территории Урала/Артинского района/Березовки
- Общегеографическая характеристика Урала.
- Знай свой край. Население Урала, его национальный состав. Общегеографическая характеристика Урала. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

##### **Практика: ( 8 часов)**

работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю;

встречи с представителями науки, культуры;  
экскурсии и походы по памятным местам;

## **Раздел 7. Инструкторская подготовка (4 часа)**

### ***Теория: (2 часа)***

- Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы, методы, средства и формы обучения

### **Практика (2 часа)**

проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.;

## **Раздел 8. Учебно-тренировочное занятие на местности (30 часов)**

### **Практика: 30 часов**

выполнение практического задания на местности

## **Раздел 9. Итоговая аттестация. ( 6 часов)**

**Практика:** тестирование, поход.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **1. Организационно – педагогические условия и формы аттестации**

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

***Входной контроль*** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

***Текущий контроль*** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

***Промежуточный контроль*** проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

***Итоговый контроль*** проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

**Примерное распределение основных требований  
к подготовке и проведению похода:**

год занятий	предварительная подготовка	предпоходная подготовка	туристический поход	подведение итогов, заключительная часть
1 год	личное снаряжение. физподготовка.; элементы туристической техники	проверка личного снаряжения. уточнение обязанностей	выполнение указаний руководителя. командира	сдача материалов наблюдений
2 год	занятия по плану, участие в соревнованиях	подготовка к выполнению физподготовка	выполнение специальных активность на разборе похода	участие в составлении отчета
3 год	занятия по плану). подготовка и проведение по заданию	участие в разработке маршрута, проверка снаряжения	стажировка в роли командира группы	стажировка в составлении Отчета, подготовка вечеров

**Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы**

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	<b>Ниже среднего уровень</b> (учащийся овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой) <b>Средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более половины) <b>Высокий уровень</b> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа
	2. Владение	<b>Ниже среднего</b>	

	специальной терминологией	(учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) <b>Средний уровень</b> (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) <b>Высокий уровень</b> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<b>Ниже среднего</b> (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) <b>Средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) <b>Высокий уровень</b> (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться источниками информации	<b>Ниже среднего</b> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) <b>Средний уровень</b> (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога) <b>Высокий уровень</b> (работает с литературой и компьютерными	

		источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p><b>Ниже среднего</b> (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)</p> <p><b>Средний уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца)</p> <p><b>Высокий уровень</b> (выполняет творческие задания с элементами творчества)</p>	Творческая работа, тестирование

### 1.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническая база:

учебное помещение, компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, наглядные пособия, манекен «Гоша», туристское снаряжение: рюкзаки-15 шт., палатки летние и зимние, коврики туристические-15 шт., спальные мешки – 15 шт., костровое, походная мебель, топор, пила веревочная, компас- 15 шт., веревка -200 метров, карабин -75 шт., кроль-15 шт., жумар -15 шт, рапид-15 шт, спусковое устройство -15 шт, трек -15 шт., карабин – автомат -15 шт., реп-шнур -30 шт., грудная обвязка -15 шт., поясная обвязка – 15 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 30 шт., зарядное устройство -1 шт, аккумуляторы - 8 шт., система страховочная -2 шт., ус – 30 шт., педаль -15 шт., противооткидыватель -15 шт., пантин – 15 шт., бахилы – 15 пар.

#### Кадровые условия

Педагог имеет первую квалификационную подготовку, прошел профессиональную переподготовку «Педагог дополнительного образования в условиях реализации ФГОС» - 2022 год. Постоянно повышает свой профессиональный уровень, через курсы повышения квалификации.

#### Литература

- Алейникова Э. Прелести и риски экотуризма, или почему общественность в тревоге? "Просто пишем о среде", Сборник экологических статей. ННО "Среда обитания", Ташкент. Узбекистан. 2008.
- Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
- Бардин К.В. Азбука туризма, М.: «Просвещение», 1981г.
- .. Детская литература, 1975.

- Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1972.
- Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
- Приложение к журналу «Методист», 2010 № 2, №3
- Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы/ Под ред. доктора педагогических наук профессора И. С Марьенко. М., Просвещение, 1980.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.