



Администрация Богородского муниципального округа Нижегородской области  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5 «Перспектива»

Принята  
на заседании педагогического  
совета от 30.08.2023г. № 1

Утверждена  
приказом директора от  
01.09.2023г.. №551

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 10–14 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Антипова Екатерина Александровна  
педагог-организатор

г.Богородск  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности. Уровень освоения программы – разноуровневая – 1 год – начальный уровень, 2 год – базовый.

**Актуальность программы** – туризм не только общенациональный вид спорта, это общественное движение, которое объединяет спорт, духовность, патриотизм.

Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, краеведение воспитывает духовность, способствует социализации обучающихся, при этом позволяя нести идеи духовных и социальных ценностей в среду через различные проекты и исследования.

Туризм — эффективное средство экологического воспитания, возможность на практике познавать и применять экологические ценности в походах, слетах, спортивных играх.

Туризм и краеведение являются эффективным противодействием антисоциальным и антидуховным явлениям в среде обучающихся.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения во время походов истории природы и культуры родного края, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно – патриотического воспитания.

Туристско-краеведческую деятельность можно отнести к традиционным в педагогической практике методам воспитания, обучения и оздоровления школьников. Школьный туризм и краеведение имеют комплексный, интеграционный характер воздействия на личность и коллектив. Это выражается в повышении духовного и физического потенциала ребенка, уровня знаний, умений, удовлетворении потребностей детей в самовыражении, творчестве, общении с людьми и природой. Туристско-краеведческая деятельность универсальна по содержанию и доступна по формам организации. В системе образования сегодня очевидна объективная потребность в повышении социализации содержания и методов образования. Эта задача может быть решена через

использование форм и методов внешкольного дополнительного образования, имеющего социализирующую направленность, в учебном процессе школы.

Отличительной особенностью программы является то, что в каждом направлении программы реализуется обучение воспитанников от овладения простейшими навыками и знаниями, через туристско-краеведческую деятельность, объектом которой является родной край с туристскими и спортивными традициями, до получения твердых знаний, умений и навыков.

Программа имеет **туристско-краеведческой направленность**.

**Уровень освоения:** разноуровневая - 1 год – начальный уровень, 2 год – базовый.

### **Адресат программы**

Возраст детей - программа рассчитана на учащихся 10-14 лет.

Категория детей. По данной программе могут заниматься дети разного пола, без специальных знаний и навыков.

### **Цели и задачи программы**

**Цель-** развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению, средствами туризма и краеведения.

Формирование и развитие туристских умений и навыков у детей для их оздоровления, успешной самореализации и социальной адаптации.

### **Задачи:**

#### Предметные:

- Формировать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- Способствовать овладению обучающихся туристскими умениями и навыками;
- Обучать техническим приемам и навыкам для успешного участия и проведения туристских соревнований;
- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Обучать эмоциональным, интеллектуальным, практическим навыкам, для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- Обучать способам и приемам самостоятельной и коллективной работы решения проблем развития любой ситуации;

#### Метапредметные:

- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через общение с природой и творческие исследовательские работы;
- Развивать способности к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, дисциплинированность и организованность и т. п.).

- Развивать волевые качества: выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением;
- Развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- Развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

#### Личностные:

- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- Формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в решении задач;
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать стремление к познанию и саморазвитию;
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Объем и срок освоения программы:**

срок реализации образовательной программы 2 года. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10–14 лет. В ходе реализации программы можно выделить 2 этапа обучения: этап предварительной подготовки (срок реализации 1 год, возраст детей 10–11 лет); этап начальной спортивной специализации (срок реализации 1 год, возраст детей 12–14 лет).

#### **Формы обучения:**

основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальную форму работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям.

Проведение соревнований по спортивному ориентированию, участие в туристических слетах, участие в военно-спортивных играх, проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

#### **Режим занятий:**

занятия проводится 2 раза в неделю по 1 часу, 144 часа, 2 года, 1-й год – 72 часа, 2-й год – 72 часа.

#### **Планируемые (ожидаемые) результаты:**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

#### Планируемые результаты после 1 года обучения:

- овладение детьми основами туристской подготовки;
- овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристической полосы, как лично, так и командой;
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях в качестве участников;
- воспитание волевых качеств характера.

#### Планируемые результаты после 2 года обучения:

- более глубокое изучение основ туристической подготовки.
- более глубокое овладение детьми техникой и тактикой прохождения туристической полосы.
- участие в туристско-краеведческих соревнованиях района и области.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.

### Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация – в конце учебного года.

**Партнерами в реализации программы** выступают Управление образования и молодежной политики администрации Богородского муниципального округа Нижегородской области, родительская общественность обучающихся школы, МБУ ДО «ЦВР» Богородского муниципального округа, районный дом культуры Богородского муниципального округа.

## 2. Учебный план

№	Разделы программы	Год обучения		Количество часов
		1 год	2 год	
1	Введение. Значение краеведческой работы	2	2	4
2	Основы туристской подготовки, личное и групповое туристское снаряжение	8	4	12
3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	4	4	8
4	Подготовка к походу, путешествию	4	4	8
5	Питание в туристском походе	4	4	8
6	Топография и ориентирование	4	4	8
7	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	4	4	8
8	Краеведение	4	4	8
9	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	20
10	Техника и тактика пешего туризма	16	16	32
11	Походы выходного дня	10	14	24
12	Итоговые занятия – зачеты	2	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

### 3.

### Содержание учебного плана

#### **1-й год обучения.**

**Раздел 1. Введение.** *Теория:* Организационное заседание клуба. Особенности работы клуба. Выработка плана работы на учебный год. Знакомство со Статутом клуба, отдельными страницами его истории, условиями приема в число деятельных друзей клуба.

*Практика:* торжественное открытие клуба.

#### **Раздел 2. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.**

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практика:* укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

#### **Раздел 3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников). Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практика:* определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

#### **Раздел 4. Подготовка к походу, путешествию.**

*Теория:* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практика:* составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

#### **Раздел 5. Питание в туристском походе.**

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух-

трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практика:* закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

## **Раздел 6. Топография и ориентирование.**

*Теория:* Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение. Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практика:* работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

## **Раздел 7. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.**

*Теория:* Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практика:* формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

### **Раздел 8. Краеведение.**

*Теория:* Географическое положение и туристские возможности Республика Крым; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практика:* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

### **Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

*Практика:* Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

### **Раздел 10. Техника и тактика пешего туризма.**

*Теория:* Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

### **Раздел 11. Походы выходного дня**



## **2 год обучения.**

**Раздел 1. Введение.** *Теория:* Организационное заседание клуба. Особенности работы клуба. Выработка плана работы на учебный год. Знакомство со Статутом клуба, отдельными страницами его истории.

### **Раздел 2. Личное и групповое снаряжение.**

*Теория:* Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влаго непроницаемости рюкзака, палатки.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, альпеншток, ледоруб, жумар, крючья скальные и ледовые, верёвки вспомогательные и основные.

### **Раздел 3: Организация туристского быта.**

*Теория:* Требования к месту бивака (наличие питьевой воды, удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, комфортность: непродуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама)

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров, предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду: при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Практика:* выбор места бивака, самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

### **Раздел 4. Подготовка к походу, путешествию.**

*Теория:* Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации.

Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК, смотр готовности групп, его цели.

*Практика:* Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Раздел 5. Питание в туристском походе.**

*Теория:* Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменения режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов.

*Практика:* Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Раздел 6. Топография и ориентирование.**

*Теория:* Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу.

Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Способы измерения расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки, циркулем. Измерение среднего шага. счет шагов при движении бегом, шагом. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных людьми, по растительности.

*Практика:* упражнения на запоминание условных знаков, элементы рельефа, определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

## **Раздел 7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках.**

*Теория:* Личная гигиена туриста, значение водных процедур. Роль закаливания организма в повышении сопротивляемости простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Состав походной медицинской аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Лекарственные растения, возможность их использования в походах. Сбор, обработка и хранение лекарственных растений.

Заболевания и травмы, связанные с участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ОРЗ, отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих, змей, насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы наложения повязок. Первая помощь при переломах. Помощи при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (грелки, компрессы), охлаждающие

процедуры (компрессы, пузыри со льдом). Правила наложения шин, иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.  
*Практика:* Комплектация аптечки, Оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, обработка и перевязка ран, наложение жгута, шины. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

#### **Раздел 8. Краеведение.**

*Теория:* Углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места Кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практика:* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

#### **Раздел 9. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

#### **Раздел 10. Техника и тактика пешего туризма.**

*Теория:* Основные технические приемы организации движения в пешем походе: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий.

Туристские узлы. Осыпи и морены. Признаки “живой” осыпи. Приемы движения по осыпям. Техника движения через водные преграды. Приемы разведки места переправы. Влияние времени суток и погоды на уровень воды в реке. Виды переправ, их организация и приемы преодоления. Наведение и снятие перил через водные преграды.

#### **Раздел 11. Походы выходного дня**

### **4. Календарный учебный график**

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения, объём реализации программы 144 часа.

Начало обучения по программе - 01.10.2023 г. Реализация программы продолжается и в каникулярный период.

## **5. Формы аттестации и оценочные материалы**

Аттестация обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовленности, приобретённых навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, спортивных соревнований, а также тестирования по вопросам, изучаемых в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются – тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и т.д.

*Текущий контроль* обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. Также при помощи педагогического наблюдения и тестирования физической подготовленности, определяется уровень развития физических качеств.

*Промежуточная аттестация* проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных упражнений по общей физической подготовленности, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

*Итоговая аттестация* проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, а также выполнения заключительных тестов на знание теоретической части программы.

## **6. Оценочные материалы.**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Для обучения по программе ребенок должен иметь опыт участия в походе не менее первой категории сложности, уметь организовать свой походный быт, грамотно подбирать личное снаряжение, иметь навыки самообслуживания, самодиагностики физического состояния.

Диагностика проводится в форме беседы с изучением портфолио. Портфолио может быть представлено в электронном или бумажном виде и должно подтверждать наличие туристского опыта у ребенка. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки;

- выполнение тестовых заданий на знание нормативных документов, основ спортивного туризма, основ психологии, руководящих документов по безопасности, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;
- решение ситуационных задач (кейсов);
- выполнение практической работы по подготовке к нестационарному мероприятию, походу выходного дня, категорийному походу;
- выполнение практической работы в природных условиях по ориентированию по карте, установке бивака, приготовлению пищи;
- подготовке документации для соревнований, регистрации документов в МЧС, прохождения маршрутно-квалификационной комиссии, отчетов.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- выполнение работы в качестве судьи соревнований;
- результаты участия в соревнованиях; – разбор проведенных с участием учащихся в качестве организаторов мероприятий, соревнований, походов выходного дня, категорийных походов.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- анализ педагогом и проведение самоанализ обучающимися.

## **7. Методическое обеспечение программы**

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- 1) **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- 2) **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- 4) **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- 5) **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 6) **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;

7) **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;

8) **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;

9) **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

### **Формы и методы реализации программы**

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию

новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

### **Условия реализации программы**

#### **8. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Рюкзак объемом не менее 80 литров
- Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная
- Палатка хозяйственная
- Спальный мешок
- Коврик теплоизоляционный
- Тент от дождя
- Оборудование для приготовления пищи (газовые плиты, горелки и т.д.)
- Комплект котелков для приготовления пищи с крышкой
- Компас жидкостный
- Фонарь налобный
- Сидушка
- Топор туристический
- Пила
- Лопата складная
- Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
- Радиостанции портативные
- Навигационное устройство походного типа (типа GarminTrex 30)
- Зарядное устройство на солнечных батареях
- Фотоаппарат
- Трекинговые палки
- Индивидуальный медицинский пакет туриста
- Каска туристическая
- Противогаз
- Манекен

- Комплект шин иммобилизационных вакуумных
- Носилки спасательные
- Квадрокоптер
- Экшен-камера
- Робот-тренажёр «Гаврюша»
- Аптечка «ГАЛО»

## **9. Кадровое обеспечение**

МАОУ «Школа №5» укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных программой.

Должностные инструкции, содержат конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учетом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательной организации в соответствии с «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» и требованиями Профессионального стандарта.

Основным условием формирования и наращивания необходимого и достаточного кадрового потенциала МАОУ «Школа №5» является обеспечение в соответствии с новыми образовательными реалиями и задачами адекватности системы непрерывного педагогического образования происходящим изменениям в системе образования в целом.

Формами повышения квалификации являются: курсы переподготовки, курсовая подготовка, участие в конференциях, обучающих семинарах и мастер-классах по отдельным направлениям реализации основной образовательной программы, дистанционное образование, участие в различных педагогических проектах, создание и публикация методических материалов.

### **Нормативная правовая документация**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных



программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020);

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 01.11.2021 № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»

## **9. Список литературы**

Для педагога

1. Андреев Н.В. Топография и картография. - М.Просвещение 1985
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. Туристские слёты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям. - М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. Слёты и соревнования юных туристов. – Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. Спортивное ориентирование М.: «ФиС», 1987
8. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985

для обучающихся и родителей:

1. Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1999
2. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. - М.: «Просвещение» 1991
3. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
4. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
5. Куприн А.М. «Занимательно об ориентировании» М: «Просвещение» 1980
6. Походная туристская игротка. - М.: ЦРИБ «Турист» 1991
7. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист» 1989
8. Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М.: «Знание» 1974