

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8»  
г. Киров Калужской области



Принято  
на заседании РМО  
туристско-  
краеведческой  
направленности  
Протокол № 1  
30.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный турист»**

Тематическая направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы - ознакомительный, модифицированная  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Корпошкина Людмила Викторовна  
Учитель МКОУ «СОШ № 8» г. Кирова

Кировский район  
Калужская область  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b> .....	4-6
<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	
Направленность программы.....	7
Актуальность программы.....	7-8
Новизна программы.....	8
Педагогическая целесообразность.....	8-9
Отличительные особенности программы.....	9
Адресат программы .....	10
Объем и срок освоения программы.....	10
Уровень освоения.....	11
Формы организации ОП и виды занятий по программе.....	11 -12
Режим занятий.....	12
<b>1.2 Цель и задачи программы.....</b>	<b>15</b>
<b>1.3. Содержание программы</b>	
Учебный план .....	16
Содержание учебного плана .....	16-17
<b>1.4. Планируемые результаты.....</b>	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
Календарный учебный график .....	19-23
<b>Учебно-методический комплекс программы</b>	
«Юный турист» .....	24
Материально–техническое обеспечение программы.....	24
Формы аттестации.....	25
Оценочные материалы.....	26
Характеристика уровней освоения дополнительной общеобразовательной программы .....	27
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ</b> .....	<b>33</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА.....</b>	<b>34</b>

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист»
<b>Составитель и ответственный за реализацию программы:</b>
Корнюшкина Людмила Викторовна, учитель МКОУ «СОШ№8» г. Кирова
<b>Образовательная направленность:</b>
туристско - краеведческая
<b>Цель программы:</b>
Формирование у ребят навыков безопасного поведения в природных условиях; в условиях самостоятельной жизни в походе; обучение навыкам выживания в экстремальных условиях.
<b>Задачи программы:</b>
<p>в <i>обучении</i> - у обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода.</p> <p>в <i>воспитании</i> - воспитание навыков коллективных действий как во время тренировок, так и во время соревнований.</p> <p>в <i>развитии</i> - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.</p>
<b>Возраст обучающихся:</b>
от 12 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2023г.
<b>Срок реализации программы:</b>
1 год, 33 часа в год
<b>Нормативно - правовое обеспечение программы:</b>
1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-

ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г. 3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.

4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Нормативно–правовые документы учреждения:

–Устав муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ №8»;

– Положение об организации дополнительного образования МКОУ «СОШ №8» г.Кирова;

–Учебный план;

–Календарно учебный график;

–Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МКОУДО «Дом детского творчества» г. Кирова Кировского района;

–Правила внутреннего трудового распорядка;

–Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

–Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Положение о порядке деятельности по разработке, реализации, обновлению дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ;</li> <li>– Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;</li> <li>– Инструкции по технике безопасности.</li> </ul>
<p><b>Методическое обеспечение программы:</b></p>
<p>Материально - техническое обеспечение: учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям, персональный компьютер, проектор, экран, туристское снаряжение.</p> <p>Методическое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);</li> <li>- разработки занятий в рамках программы;</li> <li>- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;</li> <li>- методическая и учебная литература;</li> <li>- интернет-ресурсы.</li> <li>- диагностические материалы</li> <li>- дидактические материалы</li> </ul> <p>Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом МКОУ «СОШ №8» г. Кирова.</p>
<p><b>Рецензенты:</b></p>
<p>РОДИНА Елена Ивановна, директор МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район; Бармина Валентина Степановна, методист МКОУДО «Дом детского творчества» г. Киров Кировский район</p>

### **Направленность программы.**

Данная программа является ознакомительной программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной. Программа модифицирована на основе туристско-краеведческой программы дополнительного образования детей «Россия» (ГОУДОД ДЮЦ «Калужский областной центр туризма, краеведения и экскурсий», 2008 г.)

Программа реализуется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова. Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
7. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Нормативно-правовыми документами учреждения МКОУ «СОШ №8» г. Кирова

Язык реализации программы: русский.

### **Актуальность**

Дети в возрасте 12-17 лет достигают наиболее высоких темпов физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, стремление к творчеству. У подростков закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказывать помощь попавшим в беду людям, но и в случае необходимости руководить проведением поисково-спасательных работ. Настоящая программа разрабатывалась в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей Министерства образования РФ.

### **Новизна программы**

Данная Программа представляет разнообразные виды туризма, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления туристского похода. Она даёт практические советы относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях, например, в зоне стихийного бедствия.

Учитывая тягу молодых людей указанного возраста к самостоятельности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Безопасность в туризме» предполагает проводить соревнования по преодолению спортивно-туристских полос препятствий, проведение поисково-спасательных работ, участие в слётах «Школа безопасности» и туристических слётах, однодневных и многодневных походах в различные периоды года. Благодаря полученным знаниям, школьники будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности выживания своего организма в природной и социальной средах, в которых они живут.

Объединение «Безопасность в туризме» - это детское объединение, в котором воспитываются такие качества как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности,

усидчивость и трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность и организованность

### **Отличительная особенность**

**Особенностью** программы является объединение «Безопасность в туризме», которое позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность. Программа является модифицированной.

Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов). Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет, кроме допуска врача. Группы начальной подготовки формируются, в основном, из обучающихся в возрасте 12-14 лет, а группы совершенствования состоят из обучающихся 14-17 лет и новичков этого же возраста, которые форсированно проходят начальную подготовку под руководством педагога и опытных туристов из числа обучающихся.

Возможность такой форсированной подготовки обусловлена психологическими и физиологическими особенностями старших подростков, впервые начинающих заниматься в объединении. Они чувствуют себя дискомфортно среди младших подростков первого года обучения, но спокойно воспринимают советы более опытных сверстников, или опытных обучающихся, пусть даже и меньшего возраста, которые по «рейтингу опытности» не уступают старшим подросткам. Они более самостоятельны и умелы, чем младшие подростки, способны управлять своим поведением, в них уже отчетливо проявляется «стремление к взрослости», «к самостоятельности», «к самоутверждению», и для подтверждения своей «идентичности» им лучше подходит среда опытных обучающихся, или их сверстников, чем новичком младшего возраста. К тому же уровень физического развития подростков 14-15 лет, а тем более обучающихся юношей и девушек в ВОЗ росте 15-17 лет существенно выше, чем у подростков 12-13 лет, они быстрее адаптируются к походным нагрузкам, легче их переносят, с удовольствием берут



на себя обязанности помощников руководителя, организуя походный быт, помогая младшим и неопытным обучающимся. Практика, а особенно успешная практика подобных действий, дает возможность обучающимся ощутить собственную «взрослость», почувствовать «идентичность», тождественность» самому себе через собственный опыт и собственную активность.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов

Количество детей в группах 15 человек.

### **Объем программы и сроки реализации**

Продолжительность образовательного цикла – один года обучения.

Программа предполагает разноуровневые результаты обучения. Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 час в неделю на протяжении учебного года.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

### **Формы организации ОП и виды занятий по программе**

Обучение детей в туристско-краеведческом объединении происходит в очной форме.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении – способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе – практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения – объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы – традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – квест-игра, конкурс, занятие-путешествие, занятие-праздник, занятие-соревнование, эстафета, тренинг и др.

По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа туристского объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра – воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения – это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

- личностно-ориентированные – ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

### **Режим занятий**

Организация обучения по программе осуществляется на базе МКОУ «СОШ №8» г. Кирова.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу 1 час в неделю на протяжении одного учебного года.

## **1.2.ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Цель программы:***

- *обучающий аспект* - усвоение подростками, занимающимися в объединении, знаний о туристских возможностях Российской Федерации и района путешествий, знаний и умений, необходимых для участия в пешем походе второй категории сложности, совершения зачетного похода первой или второй категории сложности, выполнения норматива третьего разряда по туризму;

- *воспитательный аспект* - главное в воспитании - приобретение обучающимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе. Исходя из этого, общей целью воспитательной работы по программе можно принять одно из определений целей воспитания - «формирование отношений личности к миру и с миром, к себе и с самим собой». Раскрывается это общее понятие цели в подцелях: воспитание в подростке качеств, необходимых для его социальной адаптации в обществе, полноценного и свободного проживания в туристском коллективе и обществе в соответствии с социальными нормами и условиями; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, приобретение опыта творческой деятельности, а также опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни; формирование эмоционально-ценностных отношений к миру, к людям, к самому себе;

- *развивающий аспект* - развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в спортивном туристском походе II к. с. и в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов, развитие творческого воображения, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся.

### **Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:**

- *в обучении* - овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах первой-второй категории сложности и участия в соревнованиях по ориентированию на дистанциях класса массовых разрядов в соответствующей

возрастной группе. У обучающихся должны быть выработаны устойчивые навыки самостоятельной работы с картой, как во время соревнований, так и в условиях спортивного похода, а также навыки разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны приобрести умения выполнять разнообразные действия по применению полученных знаний и навыков в новой, нестандартной обстановке спортивных соревнований и походов;

- *в воспитании* - приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Необходимо научить подростка вести себя в коллективе туристской группы и обществе таким образом, чтобы он своими действиями не наносил вреда природе, окружающим и самому себе. В то же время обучающиеся должны уметь аргументировано, и с достоинством отстаивать собственное мнение, не вставая на путь конформизма, сохраняя свою индивидуальность при совместной коллективной работе. Особенность туризма в том, что он воспитывает навыки коллективных действий, в то время как спортивное ориентирование, в основном, способствует воспитанию личной ответственности и самостоятельности, вплоть до поощрения индивидуализма в силу преобладания индивидуальных форм работы, как во время тренировок, так и во время соревнований. Одновременное занятие этими видами спорта, использование спортивного ориентирования как вспомогательного средства в процессе подготовки к спортивному походу позволяет решить задачи воспитания общественно активного и ответственного гражданина;

- *в развитии* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развить в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований, так и в походе - это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план первого года обучения

Учебно-тематический план составлен из расчета учебной нагрузки – 1 час на одну в неделю, 33 часа в год

№№ п/п	Тематика	теория	практика	Общее кол-во часов	Форма контроля
1	Введение. Краткая характеристика стихийных бедствий.	1			беседа
2	Туристская техника	1	4	5	соревнования
3	Топография, сигналы бедствия	2	3	5	викторина, диктант
4	Ориентирование на местности	2	4	6	соревнования
5	Организация туристских походов	2	3	5	тестирование, организация бивака
6	Медицинская подготовка	2	1	3	конкурс
7	Пожарная безопасность	2	3	5	соревнования
8	Основы здорового образа жизни		2	2	соревнования
9	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций		1	1	конкурс
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение. Краткая характеристика стихийных бедствий

Организация работы объединения. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Стихийные бедствия: лесные пожары, наводнения, землетрясения. Причины, прохождение и основные последствия этих бедствий. Правила поведения в зонах особого внимания, экологические катастрофы.

### 2. Туристская техника.

Препятствия в пешем походе. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Страховочные системы. Карабины и жумары, их использование. Туристские узлы, их классификация и использование. Узлы: карабинная удавка, булинь, восьмерка – проводник, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, штыковый, срединный проводник.

Практические занятия Отработка навыков на полосе препятствий – подъём и спуск по склону с пострадавшим, переправа по бревну, преодоление «бабочки», преодоление болота, маятниковая переправа, переправа по параллельным веревкам, навесная переправа и др. Преодоление дистанции по туристской технике.

### 3. Топография. Сигналы бедствия.

Топографические карты и знаки. Масштаб и определение расстояний.

Практические занятия: отработка навыков по определению расстояний по карте, по местным предметам, определение топонимов и координат точек стояния. Карта географическая и топографическая. Масштаб линейный и численный. Рельеф и горизонтали. Основные условные знаки. расстояний до предмета и высоты предмета на местности.

Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия.

### 4. Ориентирование.

Компас, его устройство и применение. Туристский и спортивный компас.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, местным предметам. Снятие азимута. Движение по азимуту. Определение азимута по карте и на местности. Спортивная карта: ус-

ловные знаки, цвета, масштаб карты. Способы ориентирования: в заданном направлении, по выбору, по легенде.

### **5. Организация туристских походов.**

Список личного снаряжения. Список командного снаряжения. Специальное снаряжение – репшнур, альпеншток, жумар, тандем и др.

Практические занятия: Отработка навыков по сбору личного и командного снаряжения, требования к снаряжению с учётом погодных условий, мелкий ремонт одежды, осуществление сушки обуви и одежды, установка и свёртывание лагеря. Требования месту выбора привала и бивуака. Питание в походе. Расчет и упаковка продуктов. Виды костров. Способы разведения костров. Туристское снаряжение: палатки, спальные мешки. Ремнабор в походе. Организация поисковых работ. Границы полигонов.

### **6. Медицинская подготовка.**

Медаптечка. ее состав.

Практические занятия: Правила оказания первой помощи. Кровотечения, их виды, способы остановки. Виды повязок на разные участки тела, способы их накладывания. Правила транспортировки пострадавшим. Лекарственные растения.

### **7. Пожарная безопасность.**

Одежда пожарного. Пожарное снаряжение. Пожарная машина. Огнетушители, их виды. Соединение пожарных рукавов, прокладывание пожарной линии.

Практические занятия: Пожарная эстафета: преодоление бревна, забора.

**8. Физическая подготовка.** Понятие здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни. Контроль и самоконтроль за здоровьем юных спасателей.

Практические занятия: Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Сгибание туловища из положения лежа.

### **9. Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций.**

Практические занятия: Подготовка литературно – музыкальной композиции на тему катастроф.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Планируемые результаты освоения учащимися Программы

учащиеся должны иметь представления 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;

Учащиеся научатся:

• 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;

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ



## УСЛОВИЙ

Календарный учебный график по дополнительной образовательной  
общеразвивающей программе «Спортивно-туристический кружок»

на 2022– 2023 учебный год

№	Разделы	Темы занятий	к-во часов	Дата
1	Введение. Краткая характеристика стихийных бедствий	Организация работы объединения. Инструктаж по ТБ. Стихийные бедствия: лесные пожары, наводнения, землетрясения.	1	
2	Туристская техника	Препятствия в пешем походе. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков	1	
3		Страховочные системы, их использование. Карабины и жумары.	1	
4		Туристские узлы: карабинная удавка, булинь, восьмерка – проводник.  Туристские узлы: схватывающий, стремя, встречный.  Туристские узлы: грейпвайн, штыковый, срединный проводник.	1	

5		Отработка навыков на полосе препятствий – подъём и спуск по склону. Спуск и подъем по склону с пострадавшим. Траверс склона с альпенштоком. Переправа по бревну со страховкой.	<b>1</b>	
6		Преодоление оврага по параллельным веревкам. Маятниковая и навесная переправы. Преодоление дистанции по туристской технике	<b>1</b>	
7	Топография.	Топографические знаки	<b>1</b>	
8	Сигналы бедствия.	Топографические карты. Географические карты	<b>1</b>	
9		Масштаб. Виды масштабов. Расчет расстояний	<b>1</b>	
10		Определение высоты предмета. Определение расстояния до предмета.	<b>1</b>	
11		Сигналы бедствия. Способы подачи сигналов бедствия.	<b>1</b>	
12	Ориентирование на местности	Компас, его устройство и применение. Определение сторон горизонта.	<b>1</b>	
13		Азимут. Определение азимута по карте. Определение азимута на местности.	<b>1</b>	
14		Движение по азимуту.	<b>1</b>	

15		Ориентирование в заданном направлении.	<b>1</b>	
16		Ориентирование по выбору.	<b>1</b>	
17		Ориентирование с помощью легенды.	<b>1</b>	
18	Организация туристских походов	Организация многодневных походов. Личное снаряжение в походе. Командное снаряжение в походе.	<b>1</b>	
19		Основные требования к месту привала и бивуака. Устройство бивуака. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека).	<b>1</b>	
20		Упаковка продуктов. Виды костров. Способы разведения костров.	<b>1</b>	
21		Ремнабор, его состав и хранение. Специальное снаряжение	<b>1</b>	
22		Границы полигонов	<b>1</b>	
23	Медицинская подготовка	Медаптечка. Ее состав. Правила оказания первой помощи. Кровотечения, их виды и способы остановк	<b>1</b>	
24		Повязки на разные участки тела	<b>1</b>	
25		Правила транспортировки пострадавших	<b>1</b>	

26	Пожарная безопасность	Одежда пожарного. Пожарное снаряжение. Пожарная машина.  Огнетушители, их виды.	<b>1</b>	
27		Преодоление бревна	<b>1</b>	
28		Преодоление забора	<b>1</b>	
29		Соединение пожарных рукавов	<b>1</b>	
30		Прокладывание рукавной линии	<b>1</b>	
31	Физическая подготовка	Физическая подготовка.	<b>1</b>	
32		Физическая подготовка.	<b>1</b>	
33	Калейдоскоп чрезвычайных ситуаций	Подготовка литературно - музыкальной композиции на тему катастроф	<b>1</b>	

## Учебно – методический комплекс программы

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

- страховочная система
- карабин
- дюльфер
- жумар
- каска
- рукавицы брезентовые
- прусики
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м.
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м.
- палатка 2х местная
- палатка 4х местная
- туристический рюкзак;
- компас
- спальник
- пенка
- аптечка
- ремнабор

### Методическое обеспечение

[http://turist.edu.yar.ru/konkursi\\_v\\_tsentre/turizm\\_normativnie\\_dokumenty/1\\_pravila\\_provedeniya\\_sorevnovaniy.pdf](http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pravila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf) - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной переправы;

<https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы.

Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> -

Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> -

Туристические узлы: схемы, описания;

<http://turizmbyaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> -

Туристические узлы, их предназначение;

<http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты;

<http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж

<http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouboarda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

## **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

## **Формы аттестации / контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам, на профильных соревнованиях разного уровня, по результатам участия в районных, городских первенствах. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта. Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в спортивных походах: участие в зимних и летних соревнованиях, смотрах готовности; подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов, получение удостоверений о присвоении спортивных разрядов. Показателем спортивно-технического роста подготовки обучающихся является повышение уровня сложности соревнований и улучшение результатов участия в соревнованиях. Это позволяет вести статистику уровня освоения Программы по каждому обучающемуся индивидуально в течение всего срока обучения. Статистика находит отражение в текущих рейтингах по каждому году обучения.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся;
- рост уровня спортивных достижений объединения ;
- привлечение старших обучающихся к судейству на школьных и городских соревнованиях.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - выполнение учащимися краеведческих заданий по темам;

*итоговый* - участие в конкурсах, викторинах, тестирование.

№	Вид аттестации	Формы аттестации	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущая	- устное тестирование; - беседа; - наблюдение	- практическая работа - соревнование
	Промежуточная	- устное тестирование; - самостоятельные работы; - беседа	- практическая работа; - защита творческих работ - соревнование
	Итоговая	- тестирование; - зачет; Спортивные состязания	- практическая работа - участие в походе

### Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, конкурсов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания. Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы.

### Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				

Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
Туристические навыки	Умение выполнять туристские задания	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	



		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия;	1	Наблюдение
		Более чем на 1/2 занятия	5	
		На все занятие	10	

	времени, преодолев ая трудности.			
2. Воля	Способнос ть активно побуждать себя к практичес ким действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне  Иногда- самим ребенком;  Всегда самим ребенком	1   5   10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролир овать свои поступки (приводит ь к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне;  Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1   5   10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1.Самооценка	Способнос ть оценить себя адекватно реальным достижени ям	Завышенная  Заниженная  Нормальная	1  5  10	Анкетиро вание
2.Интерес к	Осознанно	Продиктован	1	Наблюдение

занятиям в детском коллективе	е участие ребенка в освоении образовательной программы	ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком	5	
		Постоянно поддерживается самим ребенком	10	
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты;	1	Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
			10	
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах;	1	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	5	
			10	
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития

***Оценочные материалы для мониторинга личностного развития учащегося:***

**1. Организационно-волевые качества:**

- Терпение. Это качество хотя и дано ребенку от природы, поддается направленному формированию и изменению. При оценивании его уровня, наивысший балл – 3 ставится за то, что у ребенка хватает силы выполнять задания в течение всего занятия, без внешних побуждений.
- Воля. Данное качество также можно формировать с раннего возраста. Высшим баллом оценивается способность ребенка выполнять определенную деятельность за счет собственных волевых усилий, без побуждения извне со стороны педагога. Терпение и воля вырабатываются методом постоянного контроля ребенка за собственным поведением. Еще одним условием воспитания этих качеств является выработка у ребенка веры в свои силы, избавления от страха пере неудачей. Также большое значение имеет поощрение ребенка за самые незначительные успехи в проявлении терпения и воли.
- Самоконтроль. Показывает, способен ли ребенок подчиняться требованиям, достигать намеченных результатов. Формы самоконтроля могут быть самыми разными: за собственным вниманием, своей памятью, за собственными действиями и т.д.

Для диагностики вышеперечисленных личностных качеств детей используется метод наблюдения.

**2. Ориентационные качества:**

Для определения уровня самооценки используется методика «Лесенка» (В.Г. Щур):

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй, чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя?

**Обработка результатов:**

1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);

4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);

8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Для определения уровня интереса к занятиям используется методика «Устойчивость интересов».

Инструкция: В течение 3 минут напишите как можно больше слов. Как можно больше! Затем за 3 минуты напишите как можно больше слов, относящихся к занятию в вашем творческом объединении. Подсчет данных.

Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельностью или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Если полученный процент к предпочитаемому виду деятельности выше процента общего количества, значит, у ребенка высокий уровень устойчивости интереса к предмету деятельности.

### 3. Поведенческие качества.

Сотрудничество (способность ребенка принимать участие в общем деле). Совместная деятельность связана с распределением функций между участниками и предполагает умение ребенка: считаться с мнением других, в чем – то ограничивать себя, проявлять инициативу. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества. Диагностироваться тип сотрудничества будет с помощью наблюдения.

### 4. Творческие способности

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода.

Для исследования творческих способностей будет использоваться тест «Творческий потенциал», направленный на выявление творческого потенциала детей и умения находить нестандартное решение, методику определения уровня воображения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

### Используемая литература для обучающихся и родителей

#### *Основная:*

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

#### *Дополнительная:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
6. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
  
7. Энциклопедия туриста. - М., 1993

#### **Интернет ресурсы:**

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2003г. – режим доступа: [http://tyr-zo.narod.ru/met/varl\\_bez.html#6](http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6)
2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>
5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>

## Используемая литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
7. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
8. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
11. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
12. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
14. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
15. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
16. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
18. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
19. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
20. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
22. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
25. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
26. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
28. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
29. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
30. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
31. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
32. Русский турист. - М., 1998, 2001

33. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
34. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
35. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
36. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
37. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
38. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
39. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
40. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
41. и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
42. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
43. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
44. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
45. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
46. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
48. Энциклопедия туриста. - М., 1993