

Отдел образования администрации городского округа Карпинск  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «18» июня 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждена:  
Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»  
Н.В. Якимова



Приказ № 143-д «18» июня 2024 г.

**дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
туристско-краеведческой направленности**

# ***«Спортивный туризм-дистанция маршрут»***

2024 г. – 2025 г.

Возраст обучающихся 10–15 лет  
Срок реализации 1 год  
Уровень программы: стартовый  
Статус программы:  
Тип программы: модифицированная  
Автор: Кайшаев Андрей Владимирович, педагог  
дополнительного образования

г. Карпинск  
2024

## Содержание

Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
Комплекс организационно-педагогических условий	7
1. Учебный план	8
2. Содержание учебного плана	10
3. Формы аттестации	14
4. Оценочные материалы	15
5. Методические материалы	17
6. Обеспечение программы	18
7. Рабочая программа воспитания и	20
8. План воспитательной работы	
9. Список литературы	28
10. Приложения	29

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм – дистанция маршрут» (далее – Программа) составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022 № 678-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Концепция патриотического воспитания граждан РФ; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление 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";
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области»;

- Указ Президента РФ от. 07.05.2018г. № 204 « О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024г.» Паспорт Федерального проекта комитета национального проекта «Образования» (протокол от 07.12.2018г.);
- Правила вида спорта «Спортивный Туризм» утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак».

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

**Возраст обучающихся** участвующих в реализации программы составляет 10-15 лет.

**Программа:** может быть реализована в сетевой форме обучения

**Актуальность:** Развитие туризма, в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Туризм – уникальный вид деятельности, способствующий воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций, что позволяет формировать личность, соответствующую современному национальному воспитательному идеалу, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России

**Новизна программы:** программа рассчитана на детей 10-15 лет и даёт общие сведения о спортивном туризме как о виде спорта, даёт навыки участия в пеших, лыжных, горных и водных походах до второй категории сложности. В походах обучающиеся выполняют не только поставленные задачи по изучению видов туризма, но и участвуют в природоохранных акциях, занимаются общественно полезной деятельностью, собирают материал для использования в научно-исследовательской работе. Программа способствует всестороннему, интеллектуальному и физическому развитию личности ребенка.

**Практическая значимость программы** обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы:**

Заключается в том, что занятия дают детям развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций. Таким образом, создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся.

Результаты освоения детьми программы проявляются в специализированных соревнованиях и в совершении походов.

**Цель программы:**

- формирование у обучающихся интереса к занятиям спортивным туризмом;
- развитие физических и нравственных качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни;

## **Задачи:**

### **Личностные задачи:**

- формировать навыки безопасного поведения в природе, бережного отношения к природе;
- развить социальную активность обучающихся;
- развить позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- развить коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.

### **Образовательные задачи:**

- научить ориентироваться в незнакомой местности с помощью карты и компаса;
- познакомить с различными видами спортивного туризма
- ознакомить с техникой спортивного туризма.
- формировать предметные компетентности обучающихся в области спортивного туризма

### **Метапредметные задачи:**

- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- формировать позитивную мотивацию к участию в походах и соревнованиях.

## **Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Год обучения/ срок освоения	Режим занятий/ продолжительность	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого часов в год
Первый год обучения				
1 год обучения	3/45 мин.	6	37	222
Итого часов по программе				222

**Срок реализации:** 1 год

**Форма обучения** – групповая

**Формы проведения занятий:** лекция; беседа; инструктаж; теоретическое занятие; практическое занятие; поход и иные формы.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные (обучающие):**

##### **• знать:**

- основы первой помощи и гигиены;
- узлы, применяемые в туризме;
- технику безопасности, на тренировке и в походе;
- основы техники преодоления препятствий с применением специального снаряжения (веревки, карабины, спусковые устройства, зажимы);
- правила проведения соревнований по Спортивному туризму;
- виды спортивного туризма.

##### **• уметь:**

- выполнять технические приемы при движении по естественному рельефу;
- ориентироваться в незнакомой местности, пользоваться картой и компасом, навигационными приборами GPS, читать лоции;
- управлять катамараном, выполняя элементы слалома;
- оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожения, проводить ИВЛ;
- самостоятельно разбить бивуак, выполнять бивуачные работы;
- организовывать страховку и самостраховку;

#### **Метапредметные (развивающие):**

- обучающиеся мотивированы на занятия туризмом, самостоятельно планируют вектор своего развития, видят перспективу роста в туризме;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни обучающихся;
- будет сформирована общая, в том числе речевая, культура поведения на занятиях, в походах и экскурсиях, соревнованиях.

***Личностные (воспитательные):***

- будет повышен уровень физического развития и физической подготовки в гармонии с интеллектуальным развитием;
- обучающиеся проявляют социальную активность в соревнованиях и походах;
- сформирована позитивная мотивация к здоровому образу жизни;
- проявляются морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности и взаимодействии в команде.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ П/П	Уровень	1 год		
	Год обучения	Всего	Теория	Практика
Количество часов				
	Наименование разделов			
1	Вводное занятие.	3	2	1
2	Основы туристской подготовки	42	17	25
3	Специальная подготовка	114	28	86
4	Топография и ориентирование	24	8	16
5	Природа родного края	6	3	3
6	Основы гигиены, первая помощь.	15	8	7
7	Физическая подготовка	18	0	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>	<b>66</b>	<b>156</b>

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм-дистанция маршрут»  
стартовый уровень

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Вводное занятие.</b>					
1.1	Введение.	2	1	1	опрос
1.2	Правила безопасности.	1	1		
	итого	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>2. Основы туристской подготовки</b>					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3		опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	тестирование
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12	3	9	Наблюдение, поход
2.4	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3	опрос, поход
2.5	Питание в туристском походе	3	1	2	наблюдение
2.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	3		Наблюдение, поход
2.7	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях Основы выживания.	12	3	9	Наблюдение, поход
	итого	<b>42</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	
<b>3. Специальная подготовка</b>					
3.1	Техника и тактика горного похода	9	3	6	наблюдение поход
3.2	Техника и тактика пешего похода	9	3	6	поход, наблюдение
3.3	Техника и тактика водного похода Динамика водного потока	18	6	12	поход, соревнования
3.4	Техника и тактика лыжного похода	3	1	2	опрос
3.5	Основы безопасности, страховка и самостраховка	30	6	24	наблюдение,
3.6	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения (Дистанция пешеходная 1-3 класс)	36	6	30	соревнования
3.7	Правила Спортивный Туризм	9	3	6	соревнования, первенство
	итого	<b>114</b>	<b>28</b>	<b>86</b>	
<b>4. Топография и ориентирование</b>					
4.1	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности, лощия	6	1	5	Тестирование, соревнования



4.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2	Тестирование, соревнования
4.3	Способы ориентирования	6	3	3	Тестирование, соревнования
4.4	GPS ориентирование	9	3	6	
итого		<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
<b>5. Природа родного края</b>					
5.1	Туристские возможности родного края	3	3		опрос
5.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы	3		3	опрос, поход, наблюдение
итого		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>6. Основы гигиены, первая помощь.</b>					
6.1	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	опрос, соревнования
6.2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	3		опрос, наблюдение
6.3	Основные приемы оказания первой помощи, ИВЛ	6	3	3	опрос, наблюдение, соревнования
итого		<b>15</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
<b>7. Физическая подготовка</b>					
7.1	Тренировка выносливости, развитие силы (КСУ)	6		6	Наблюдение, нормативы
7.2	Лыжная подготовка	3		3	Наблюдение, нормативы
7.3	Беговая подготовка	9		9	Наблюдение, нормативы
итого		<b>18</b>		<b>18</b>	
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>222</b>	<b>66</b>	<b>156</b>	

**По программе предусмотрены практикоориентированные формы:**

Формы	Количество	часов
Практические занятия	51	156
Соревнования	3	18
Походы выходного дня	5	30
Многодневные походы *	2 (3-3)	18

\*Летние многодневные походы, экспедиции и лагеря проводятся для обучающихся подавших заявление на продолжение обучения в МАУ ДО СТиЭ «Конжак», в рамках воспитательной работы, за рамками сетки часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Вводное занятие.

#### 1.1. Введение.

*Теоретические занятия:* Цели и задачи объединения. Ознакомление обучающихся с планом работы на учебный год.

*Практическое занятие:* тестирование.

1.2 Проведение инструктажей по технике безопасности, меры предосторожности во время проведения соревнований, экскурсий, походов, практических занятий.

### Раздел 2. Основы туристской подготовки.

#### 2.1 Туристские путешествия, история развития туризма

*Теоретические занятия:* Туристские возможности Урала.

#### 2.2 Личное и групповое туристское снаряжение

##### *Теоретические занятия*

Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

*Практические занятия:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения, Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

##### *Теоретические занятия*

Требования к месту бивуака:

Безопасность, удаленность от населенных пунктов, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев.

Организация бивуака в зимних условиях. Установка палатки в зимних условиях.

Заготовка дров. Разведение костра.

Правила работы дежурных по кухне.

##### *Практические занятия*

Выбор места бивуака в зимний период. Развертывание и свертывание лагеря в зимнее время. Установка палаток в зимних условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

#### 2.4 Подготовка к походу, путешествию

##### *Теоретические занятия*

Подбор группы и распределение обязанностей. Смета расходов на подготовку и проведение многодневного похода.

##### *Практические занятия*

Изучение маршрута зачетного похода I КС. Составление подробного плана–графика похода. Составление сметы расходов.

#### 2.5 Питание в туристском походе

##### *Теоретические занятия*

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.

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

##### *Практические занятия*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **2.6 Обязанности членов туристской группы по должностям**

### ***Теоретические занятия***

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Медик. Подбор аптечки. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Хронометражист. Движение группы согласно плана похода, определение контрольных точек, расчет времени движения на маршруте.

Лоцман. Изучение и составление лоции. Организация безопасности на воде.

### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

## **2.7 Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

### ***Теоретические занятия***

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания, сооружение временного жилища, способы добычи огня, обеспечение питанием и водой, поиск и приготовление пищи, подача сигналов бедствия.

### ***Практические занятия***

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

## **Раздел 3. Специальная подготовка**

### **3.1 Техника и тактика в горном походе**

#### ***Теоретические занятия***

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: склоны, реки, осыпи, снежники. Движение группы.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

#### ***Практические занятия***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **3.2 Техника и тактика пешего похода**

#### ***Теоретические занятия***

Протяженность маршрута, продолжительность похода, количество дней и резервных дней, лесные заросли, завалы, реки, болота. Движение группы по дорогам и тропам.

### ***Практические занятия***

Практические занятия Уральская сопка Отработка техники движения и преодоления препятствий, степенной, категорийный поход

#### **3.3 Техника и тактика водного похода.**

##### ***Теоретические занятия***

Влияние препятствия на поток. Изменение динамики потока на препятствии с изменением уровня воды. Протяженность маршрута, продолжительность похода, количество дней и резервных дней; распределение по маршруту технически сложных участков

Использование управляющих гребков в зависимости от типа судна и места гребца, зоны эффективности управляющих гребков.

##### ***Практические занятия***

Практические занятия на воде (р. Турья), степенной, категорийный водный поход

#### **3.4 Техника и тактика лыжного похода.**

##### ***Теоретические занятия***

Протяженность маршрута, продолжительность похода, количество дней и резервных дней; распределение по маршруту технически сложных участков, тропление лыжи, выбор места для бивуака, лавины

##### ***Практические занятия***

Практические занятия г.Липовая. Отработка техники движения, топление лыжи, спуск с торможением, преодоления препятствий, многодневный поход

#### **3.5 Основы безопасности, страховка и самостраховка**

##### ***Теоретические занятия***

Организация страховки и самостраховки, определение мест для организации страховки.

##### ***Практические занятия***

Организация страховки с воды и берега, (р. Турья, р. Каква), многодневный водный поход.

#### **3.6 Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения (Дистанция пешеходная 1-3 класс)**

##### ***Теоретические занятия***

Изучение регламента Спортивный Туризм по виду дистанция «Пешеходная».

##### ***Практические занятия***

Практические занятия на полигоне дистанция пешеходная 1-3 класс.

#### **3.7 Правила Спортивный туризм**

##### ***Теоретические занятия***

Изучение регламента Спортивный Туризм по виду дистанция «Маршрут».

##### ***Практические занятия***

Составление отчета о туристском походе.

### **Раздел 4. Топография и ориентирование**

#### **4.1 Топографическая карта**

##### ***Теоретические занятия***

Топографическая карта. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

Изображение рельефа на топографических картах. Влияние рельефа на пути движения.

##### ***Практические занятия***

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **4.2 Компас. Работа с компасом**

##### ***Теоретические занятия***

Компас. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

##### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **4.3 Способы ориентирования**

##### ***Теоретические занятия***

Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

##### ***Практические занятия***

Движение по легенде — подробному описанию пути. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **4.4 GPS ориентирование**

##### ***Теоретические занятия***

Виды навигационных приборов, принцип работы, сравнительные характеристики различных приборов.

##### ***Практические занятия***

Практическое применение приборов, участие в соревнованиях по *GPS* ориентированию.

### **Раздел 5. Природа родного края**

#### **5.1 Туристские возможности родного края**

Экскursionные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

##### ***Практические занятия***

Работа со справочным материалом и литературой по истории края, ПВД Каквенские пещеры, скалы Чертово городище, Тренькенская пещера.

#### **5.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

##### ***Практические занятия***

Деятельность по охране природы в условиях похода. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры, утилизация мусора.

### **Раздел 6. Основы гигиены, первая помощь.**

#### **6.1 Приемы транспортировки пострадавшего**

##### ***Теоретические занятия***

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

##### ***Практические занятия***

Транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш различным способом.

#### **6.2 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

##### ***Теоретические занятия***

Общие гигиенические требования в многодневном походе Личная гигиена туриста-водника. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **6.3 Основные приемы оказания первой помощи**

#### ***Теоретические занятия***

Предупреждение и лечение отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой помощи условно пострадавшим.

## **Раздел 7. Физическая подготовка**

### **7.1 Упражнения на развитие выносливости**

#### ***Практические занятия***

Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Выполнение комплекса силовых упражнений. ( челночный бег – отжимания - пресс)

### **7.2 Лыжная подготовка**

#### ***Практические занятия***

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

### **7.3 Беговая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

## **3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Оценка образовательных достижений обучающихся по программе состоит из входного контроля и промежуточной и итоговой аттестаций. (*Приложение 1*)

**Входной контроль** проводится в сентябре

**Промежуточная аттестация** проводится в декабре;

**Итоговая аттестация** проводится в мае.

Для проведения текущего контроля в течение учебного года используются различные **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** грамота, диплом, журнал посещаемости, свидетельство (сертификат), разрядная книжка, справка о совершении похода.

Оценка достижений обучающихся осуществляется по результатам их участия в соревнованиях, сборах, походах, конкурсах, и иных мероприятиях различного уровня. (*Приложение 2*)

Методы проверки: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования и тестирования, опрос, участие в соревнованиях и походах, активность на занятиях.

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для получения первичной информации о степени развития детей и их способностей проводится входной контроль.

Для определения степени усвоения обучающимися знаний по программе в конце 1 полугодия проводится промежуточный контроль.

Для оценки качества усвоения обучающимися содержания программы в конце учебного года проводится итоговый контроль.

Задачи	Форма контроля	Планируемый результат	Цель проведения
Входной контроль		Дата: сентябрь	
Личностные Образовательные Метапредметные	Опрос Тестирование	Определен уровень развития детей и их способности	Получение первичной информации о ребенке
Промежуточный контроль		Дата: декабрь	
Личностные Образовательные Метапредметные	Тестирование, походы, практические занятия	Обучающимися получены знания по темам, разделам программы	Определение степени усвоения обучающимися знаний по программе
Итоговый контроль		Дата: май	
Личностные Образовательные Метапредметные	Тестирование, соревнования, многодневный поход	У обучающихся сформировано интерес к занятиям туризмом развитие физических и нравственных качеств приобщение к здоровому образу жизни готовности к участию в походах	Оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного года
Текущий контроль		В течение учебного года	

<p><i>Личностные:</i> формирование навыков безопасного поведения в природе, бережного отношения к природе коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.</p>	<p>Наблюдение Соревнования</p>	<p>У обучающихся сформированы навыки безопасного поведения в природе, бережного отношения к природе коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности. Навыки владения техническими приемами спортивного туризма</p>	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>
<p><i>Образовательные:</i> умение ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, GPS приборов; знание видов туристских соревнований и правил их проведения; овладение техникой спортивного туризма</p>	<p>Наблюдение Соревнования Поход Тестирование</p>	<p>Умеют ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса, пользоваться GPS приборами; знают виды туристских соревнований и правил их проведения; овладение техникой спортивного туризма (горного, пешего, водного, лыжного)</p>	
<p><i>Метапредметные:</i> Укрепление здоровья и формированию навыков здорового образа жизни всестороннее физическое развитие развитие интеллектуальных и физических возможностей личности ребёнка; формирование позитивной мотивации к участию в походах и соревнованиях</p>	<p>Соревнования Поход Наблюдение</p>	<p>У обучающихся появляется желание к участию в походах, соревнованиях, здоровому образу жизни, укреплению физической силы, интеллектуальному развитию</p>	



## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

	Разделы	Методическое обеспечение
1	Природа родного края	<i>Презентации:</i> Скалы Блины, <i>Презентации:</i> Воздействие человека на природу, Ландшафты, Заповедник Денежкин Камень, Красная книга, ООПТ, Памятники природы, ТКО <i>Фильмы:</i> Воздействие человека на природу, Висимский заповедник, Денежкин Камень, Парк Оленьи ручьи (3 части), Природный парк Река Чусовая
2	Основы туристской подготовки	Наглядные пособия (плакаты, стенды, карты) Видеопособие «Разведение костра»
3	Топография и ориентирование	Учебно-методические плакаты: топографические знаки спортивных карт и туристских карт; набор туристских и спортивных карт; географическая карта Карпинского района. Условные знаки спортивных карт
4	Специальная подготовка	Видеопособие «организация переправы» Видеопособие «Киль оверкиль», «Безопасность на бурной воде» А.Свешников

## 6. Условия реализации образовательной программы

### Помещение:

Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий опыт реализации программ дополнительного образования по туристско-краеведческой направленности.

### Учебные пособия:

1. Регламент по «Спортивному туризму» от 31.08.2020.
2. Инструкция по технике безопасности при подготовке и проведению туристских походов, экспедиций, лагерей (для обучающихся).
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм» от 22.04.2021г. № 255
4. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий с учащимися.
5. Общегеографическая карта Свердловской области. – 1:200 000.– М.: Роскартография, 1995.
6. Карта окрестностей посёлка Кытлым. – 1:100 000. – М.: ГУГК, 1987 (испр. и доп. в 2015 г.)
7. Видеоматериалы (научно-популярные и авторские фильмы)
8. Атлас Свердловской области
9. Нормативные документы ФСТР.
10. «Рельеф на спортивных картах» методическое пособие для ориентировщиков 2005г.

### Дидактические материалы:

1. Условные знаки спортивных карт
2. Тесты по спортивному ориентированию Т.В.Моргунова
3. Переправа. Программированные задания. *Шибеев А. С.* - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Наглядные пособия (плакаты, карты)
5. Видеопособие « организация переправы»
6. Видеопособие «Киль, оверкиль»
7. Видеопособие « Разведение костра»
8. Учебно-методические плакаты:
  - топографические знаки спортивных карт и туристских карт;
  - туристские узлы;
  - набор туристских и спортивных карт;
  - географическая карта Карпинского района
9. Раздаточный материал (бланки тестов, анкет)
10. Электронные ресурсы:
  - <https://tssr.ru/main/docs/1896/>
  - <https://tkmgtu.ru>
  - <https://nakarte.me/#m=8/49.73868/33.45886&l=O>
  - <https://test.lib.tssr.ru>
  - <https://turist-club.ru>
  - <https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined&page=1>
  - [https://survinat.ru/2010/10/orientirovanie\\_po\\_mestnym\\_predmetam\\_deistviya\\_v\\_sluchae\\_poteri\\_orientirovki/](https://survinat.ru/2010/10/orientirovanie_po_mestnym_predmetam_deistviya_v_sluchae_poteri_orientirovki/)
  - <https://www.splav.ru>

Прочее:

*Шляева Г.К, Ябс А.П.* Программы экскурсий к скалам Блины, по реке Какве.

Снаряжение и оборудование:

1. Медицинская аптечка.
  2. Ремонтный набор.
  3. Раздаточный материал.
  - 4.Снаряжение:
    - веревка основная 300 м;
    - палатка туристская;
    - веревка вспомогательная;
    - палатка шатровая;
    - страховочная система (нижняя) VETNTO 12 шт;
    - страховочная система (верхняя) VETNTO 12 шт
    - Карабин Манарага с бойнет муфтой 40 шт.
    - Зажим жумар VETNTO 12 шт.
    - Ножной зажим Petzl Rantin левый 10 шт.
    - спусковое устройства
- Восьмерка 12шт  
самоблокирующееся спусковое устройство Grigri (Petzl) 1шт.
- пила, топор;
  - рюкзаки;
  - спальные мешки;

- коврик туристский;
- тенты;
- туристские котлы;
- каски (альпинистские) 6 шт;
- каска водника 15 шт
- спасательные жилеты.15 шт
- катамаран К4 3 шт
- весла 15 шт
- спасательный конец (морковка) 3 шт.
- Курвиметр
- лыжи
- компас
- навигатор туристический

## **7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

В.В Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". (Статья 2, пункт 2, ФЗ №304)

### **Основания для разработки воспитательного плана работы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 от 31.03.2022 № 678-р;
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Концепция патриотического воспитания граждан РФ; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Цель рабочей программы воспитательной работы**

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Основные задачи воспитательной работы:**

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

## Приоритетные направления в организации воспитательной работы

**Общекультурное** (*гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание*): формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

**Духовно – нравственное** (*нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание*): формирование ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.

**Здоровьесберегающее направление** (*физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности*): формирование и содействие здоровому образу жизни.

**Общеинтеллектуальное направление** (*популяризация научных знаний, проектная деятельность*): формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес к творческой деятельности.

**Социальное направление** (*воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии*): формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся.

**Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений** (*совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению*)

## Виды и формы воспитательной деятельности

(по В. А. Сластенину)

№	Вид и цель деятельности	Активная форма организации деятельности
	<b>Познавательная</b> Обогащает представления учеников об окружающей действительности, формирует потребность в образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Экскурсии (в музей, на выставку и т. п.), конкурсы, олимпиады,
	<b>Трудовая</b> Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию; выявление несанкционированных свалок и по возможности их утилизация.
	<b>Общественная</b> Содействует социализации школьников, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Совместные многодневные походы детей разного возраста.
	<b>Ценностно-ориентировочная</b> Направлена на рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей мира, на осознание личностей причастности	Самоанализ и взаимоанализ «Как мы вели себя на экскурсии?», «Законы товарищества», «Каким быть или кем быть?»; диспут на

	к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии.	нравственные темы, например, «Зачем человеку учиться?»; уроки культуры поведения.
	<b>Художественная</b> Развивает чувствительное мироощущение, потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению, реализует индивидуальные способности.	Концерты, художественные конкурсы, фестивали, праздники
	<b>Спортивно-оздоровительная</b> Формирует здоровый образ жизни	Участие в соревнованиях различного уровня
	<b>Свободное общение</b> Организует взаимно обогащающий досуг, когда общение освобождено от предметной цели и содержанием деятельности является общение	Праздники, Дни именинников, ПВД, многодневные и категорийные походы, поездки и т. д.

### Планируемые результаты воспитательной работы

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогического коллектива нацелена на перспективу развития и становления личности обучающегося. Поэтому результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров, представленных в виде обобщенного портрета выпускника.

Приоритетные направления воспитательной работы	Целевые ориентиры результатов воспитания
<b>Общекультурное</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников</p> <p>Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, в современном мировом сообществе.</p> <p>Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России.</p> <p>Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России, тысячелетней истории российской государственности.</p>
<b>Духовно-нравственное</b>	Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий

<p><i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i></p>	<p>индивидуальность и достоинство каждого человека.  Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.  Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.  Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.  Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.  Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).  Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России.  Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.  Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам.  Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.  Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.  Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан.  Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b>  <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i></p>	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.  Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.  Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.  Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).  Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.  Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.  Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.  Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других,</p>

	<p>стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.</p>
<p><b>Общеинтеллектуальное направление:</b> <i>(популяризация научных знаний, проектная деятельность)</i></p>	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>
<p><b>Социальное направление:</b> <i>(воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</i></p>	<p>Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей.</p> <p>Выражающий готовность к участию в решении практических трудовых дел, задач (в семье, школе, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и выполнять такого рода деятельность.</p> <p>Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний. Сознательный важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе.</p> <p>Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации.</p> <p>Понимающий необходимость осознанного выбора и построения индивидуальной траектории образования и жизненных планов получения профессии, трудовой деятельности с учетом личных и общественных интересов и потребностей.</p>
<p><b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b></p>	<p>Проявляющий уважение, ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Сознающий и деятельно выражающий понимание ценности каждой человеческой личности, свободы мировоззренческого выбора, самоопределения, отношения к религии и религиозной принадлежности человека.</p>



## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Приоритетные направления воспитательной работы	Мероприятие	Задачи работы по данному направлению	Сроки проведения
<p><b>Общекультурное</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Открытое Первенство по спортивному туризму «Школа безопасности-2025»</p> <p>День защитника Отечества</p> <p>Международный женский день</p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;</p> <p>Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества,</p>	<p>Март 2025 Ноябрь 2024</p> <p>Февраль 2025</p> <p>Март 2025</p>
<p><b>Духовно-нравственное</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Родительское собрание.</p> <p>Новогодний конкурс "Турист года" для детей достигших успехов в естественнонаучной и туристско - краеведческой деятельности в 2024 году.</p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, природа, человечество.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p> <p>Повышение психолого –</p>	<p>Сентябрь 2024</p> <p>Декабрь 2024</p>

		педагогической культуры родителей.	
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> <i>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Туристский слет школьников образовательных организаций  Городские соревнования по спортивному ориентированию  Соревнования по технике пешеходного и спортивного туризма  Фестиваль «Покоритель пяти вершин»  Экскурсии и походы	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.	Сентябрь 2024  Октябрь 2024  Май 2025  Июнь 2025  2024-2025 уч.год
<b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b>	Проведение бесед с обучающимися с целью ознакомления их с личными правами и обязанностями.	Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.	2024-2025 уч. год

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
8. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, . 1981
13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. –М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
16. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997
17. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.
19. Шибяев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»
21. Безопасность на бурной воде А . Свешников 2021г.

## 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1.*

### Мониторинг результативности усвоения образовательной программы

№	ФИО	Разделы программы															Динамика изменений
		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.			Основы туристкой подготовки			Топография и ориентирование			Основы гигиены и первая помощь			Специальная подготовка			
	<b>Аттестация:</b> <i>Н.- начальная</i> <i>Пр.- промежуточная</i> <i>Ит. - итоговая</i>	<i>Н</i>	<i>Пр</i>	<i>Ит</i>	<i>Н</i>	<i>Пр</i>	<i>Ит</i>	<i>Н</i>	<i>Пр</i>	<i>Ит</i>	<i>Н</i>	<i>Пр</i>	<i>Ит</i>	<i>Н</i>	<i>Пр</i>	<i>Ит</i>	
1																	
2																	

\* Оценка уровня руководителем:

О – не участвовал в тестировании (зачете);

Н – недостаточный уровень;

У – удовлетворительный уровень;

Х – хороший уровень

Динамика изменений «+, - »

№	ФИО обучающегося	Результаты освоения программы							Результаты освоения ДОП %	Результаты конкурсов, соревнований, кол-во			Разряд	Участие в походах		
		личностные		метапредметные		предметные										
		Активность, организаторские способности	Эмоционально-волевая	Коммуникативные навыки, умение	Потребностно-мотивационная	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	интеллектуальная	Креативность, склонность к исследовательско-проектной деятельности	Информационная культура	Самоконтроль и взаимоконтроль	Владение специальным оборудованием и оснащением	Владение специальной терминологией по тематике программы	Теоретические знания			
1																
2																

Критерии оценивания: 0- не прослеживается, 1- частично присутствует, 2-присутствует высокий результат.

Сводная таблица по направлению туристская деятельность

№	ФИО ребенка	Областные соревнования и конкурсы	Открытые соревнования по технике пешеходного туризма	Открытые городские соревнования "Школа безопасности"	Городской туристский слет	Соревнования «Юный ориентировщик» для обучающихся образовательных организаций	Многодневные походы	Степенные походы	Категорийные походы	Иные конкурсы, соревнования, мероприятия	ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											

Критерии:

**Областные соревнования, конкурсы:** 1 место-10 баллов; 2 место- 9 баллов; 3 место- 8 баллов; Участие- 2 балла

**Городские соревнования, конкурсы:** 1 место-5 баллов; 2 место-4 балла; 3 место- 3 балла; Участие – 1 балл

**Походы:** категорийные - 3 балла  
 степенные - 2 бал  
 многодневные – 1 балл

## АНКЕТА

### входной контроль

Ответь на следующие вопросы, обведи правильные на твой взгляд ответы.

#### 1. Туризм – это...

- А) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.
- Б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).
- В) наука о вязании узлов.

#### 2. Умеешь ли вязать узлы?

- А) да
- Б) нет

#### 3 Выберите прибор, который определяет стороны света

- А) часы
- Б) компас
- В) радиостанция

#### 4. Поход – это...

- А) организованное, запланированное путешествие
- Б) проезд на автобусе
- В) плавание на лодке

#### 5 Костёр – это...

- А) пожар
- Б) горящая куча дров
- В) огонь в печи

#### 6. Назови тип костра, изображённый на картинке

- А) «шалаш»
- Б) «таёжный»
- В) «звёздный»



#### 7. Как называется убежище, изображённое на рисунке

- А) землянка снежная
- Б) траншея под деревом
- В) иглу



#### 8 Бивак – это...

- А) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды
- Б) название палатки
- В) тип костра

### *Основы туристкой подготовки*

## Тест 1

### ОБЯЗАННОСТИ В ГРУППЕ

#### I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

#### II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

**III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

**IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

**V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

**VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

**VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Закупать продукты.                  |
| 2. В походе?                     | б) Следить за дежурными.               |
| 3. После похода?                 | в) Расфасовывать продукты.             |
|                                  | г) Стирать мешочки от продуктов.       |
|                                  | д) Распределять продукты и снаряжение. |
|                                  | е) Закупать продукты в походе.         |
|                                  | ж) Составлять график дежурств.         |

**VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | а) Фиксировать ходовое время.                                       |
| 2. В походе?      | б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.                            |
| 3. После похода?  | в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.      |
|                   | г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. |
|                   | д) Забывать записывать ходовое время.                               |



е) Фиксировать пройденные километры.

**IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Оформить отчет о походе.                                     |
| 2. В походе?                     | б) Организовать подготовку к походу.                            |
| 3. После похода?                 | в) Закупать продукты.   |
|                                  | г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.             |
|                                  | д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах. |
|                                  | е) Помогать попавшим в беду.                                    |

**X. Кто и за что отвечает в походе?**

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1. Хронометрист? | а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент. |
| 2. Завхоз?       | б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов. |
| 3. Реммастер?    | в) Составляет меню.                           |
| 4. Медик?        | д) Фиксирует время в пути.                    |
|                  | г) Руководит ремонтом.                        |
|                  | е) Приобретает и хранит медаптечку.           |
|                  | ж) Распределяет продукты и снаряжение         |
|                  | з) Следит за выполнением санитарных правил    |

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I		VI		VIII		X	
II		VII					
III							
IV							
V		VIII		IX			

**Тест 2  
СНАРЯЖЕНИЕ**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

**II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?**

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.

5. Топор.

**III. Что относится к специальному снаряжению?**

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

**IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?**

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

**V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?**

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

**VI. Что относится к костровому снаряжению?**

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

**VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?**

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

**VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?**

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

**XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?**

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

**XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?**

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

**XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?**

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

**XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?**

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

**XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?**

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

№	ответы	№	ответы
I		XII	
II		XIII	
III		XIV	
IV		XV	
V		XVI	
VI		XVII	
VII		XVIII	
VIII			
IX			
X			
XI			

### Тест 3 УЗЛЫ

**I. Какие узлы используются для вязки петель?**

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

**II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?**

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

**III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?**

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?**

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

**V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?**

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

**VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?**

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

**VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?**

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

**VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?**

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

**IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?**

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

**ОТВЕТЫ:**

№	ответы	№	ответы
I		VI	
II		VII	
III		VIII	
IV		IX	
V			

**Тест 4  
БИВАК**

**I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?**

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

**II. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить штормовые оттяжки.
4. Собрать стойки палатки.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Натянуть тент.
7. Установить палатку

**III. Каков порядок сборки палатки?**

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Собрать все оттяжки.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Собрать дуги каркаса и колышки.
6. Снять и сложить тент.
7. Сложить палатку.

**IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?**

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.

3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на  $1/3$  толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

**V. Что нельзя делать, когда валяшь дерево?**

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

**VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?**

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

**IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?**

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

**X. Как правильно развести костер?**

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

**XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?**

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

**XII. Как надо сушить ботинки у костра?**

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

**XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?**

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

**XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?**

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

**XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?**

1. Сухое горючее и растопка
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

**XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?**

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

№	ответы	№	ответы
I		IX	
II		X	
III		XI	
IV		XII	
V		XIII	
		XIV	
VII		XV	
VIII		XVI	

**Тест 5**

**ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ**

**I. К какой группе топографических знаков относятся:**

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные.    | а) Лес.      |
| 2. Линейные.      | б) Просека.  |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг.      |
|                   | г) Мост.     |
|                   | д) Памятник. |

**II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

**III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

**IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

**V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

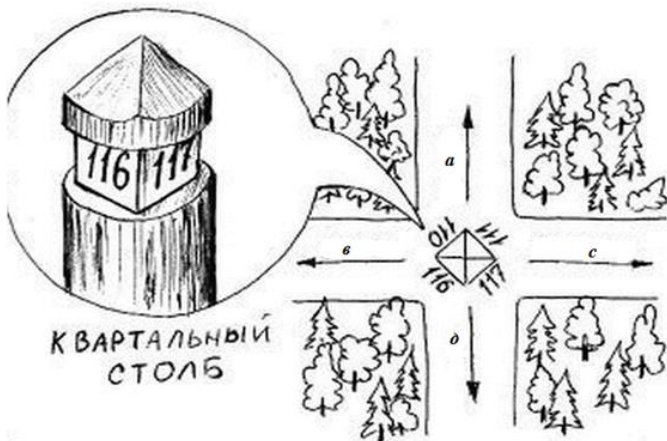
*ОТВЕТЫ:*

№	ответы	№	ответы
1		4	
2		5	
3		6	

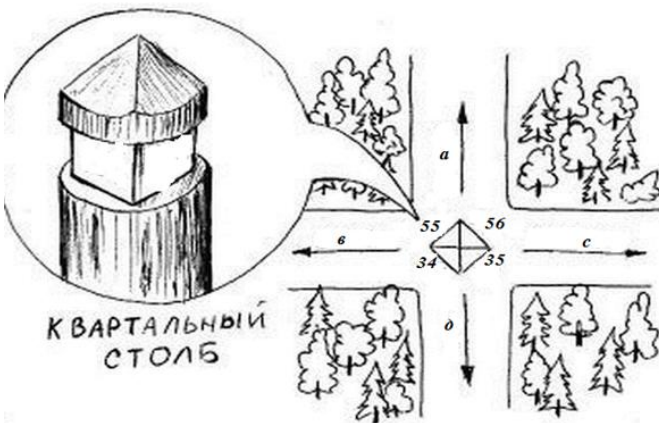
**Тест 6**  
**способы ориентирования**

**1) Укажите направление на Север**

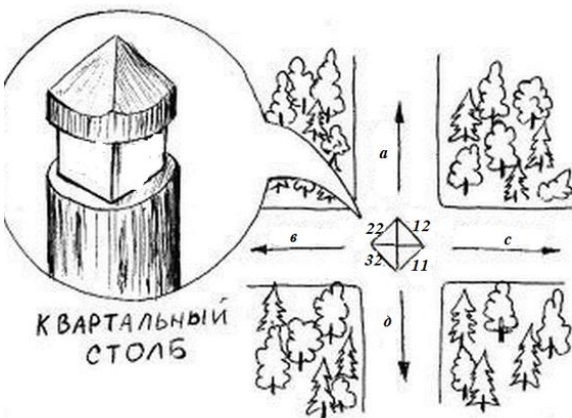




укажите направление на ЮГ

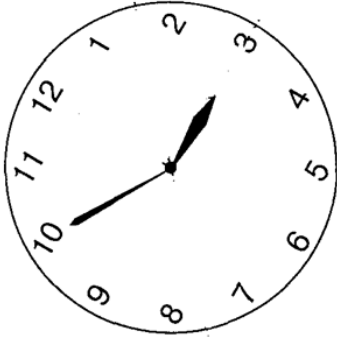


укажите направление на Запад



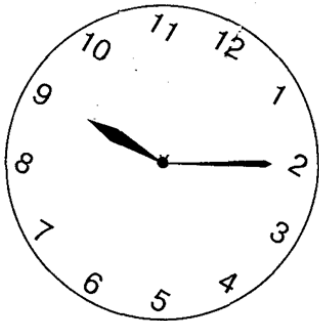
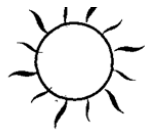
2) Укажите на циферблате часов направление на Юг

В северном полушарии



**Укажите на циферблате часов направление на Север**

В северном полушарии



**3) Укажите полярную звезду**



**4) укажите в какой стороне будет находиться солнце в районе Конжаковского камня в 8.00ч.**

- а) север
- б) юг
- в) восток
- г) запад

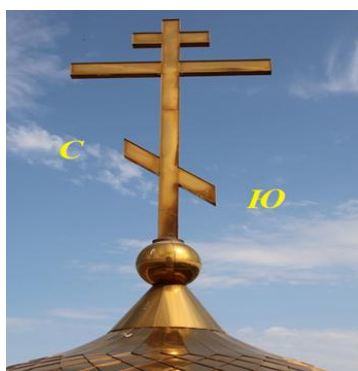
**в 12.00ч.**

- а) север
- б) юг
- в) восток
- г) запад

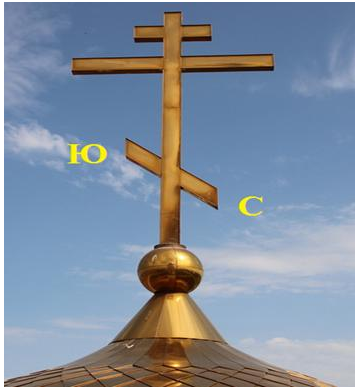
**в 18.00ч.**

- а) север
- б) юг
- в) восток
- г) запад

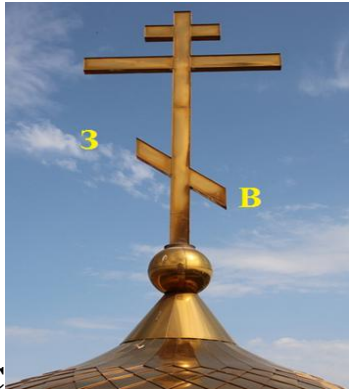
**5) Выберите правильный вариант**



**А**



**В**



**С**

**Тест 7**  
**Оказание первой помощи**  
**Требования к носилкам**

**I. Какую конструкцию должна иметь связанная рама носилок?**

1. Полужесткую.
2. Не жесткую.
3. Жесткую.
4. Любую.

**II. Сколько поперечных жердей длиной 0,7 м должна иметь рама носилок в классическом варианте?**

1. Две.
2. Три.
3. Четыре.
4. Любое.

**III. Где должна располагаться по отношению к продольным жердям поперечина, находящаяся на расстоянии 20-50 см от головной поперечины в сторону ног?**

1. Снизу.
2. Сверху.
3. Не имеет значения.

**IV. Сколько необходимо обязательных точек крепления пострадавшего к носилкам?**

1. Одна.
2. Три.
3. Две.
4. Пять.

**V. Назовите основные точки крепления пострадавшего к носилкам?**

1. Грудь и бедра.
2. Не имеет значения.
3. Грудь, бедра, ноги.
4. Бедра и ноги.
5. Шея, грудь, живот.

**Транспортировка пострадавшего на носилках  
по пересеченной местности и вброд**

**I. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его по горизонтальной поверхности и на подъеме?**

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

**II. Как должен располагаться пострадавший при транспортировке его на спуске, на участнике с большим уклоном и при переправе вброд?**

1. Вперед ногами.
2. Вперед головой.
3. Боком.
4. Не имеет значения.

**III. Должен ли быть зафиксирован пострадавший на носилках при переправе вброд?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**Транспортировка пострадавшего на этапах «Подъем и спуск по склону»**

**I. Можно ли использовать для переноса пострадавшего его страховочную систему?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

**II. Нужна ли блокировка от грудного перекрестия между пострадавшим и сопровождающим?**

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

**III. Какая должна быть транспортировочная веревка при спуске (подъеме) пострадавшего?**

1. Любая.
2. Одинарная.
3. Сдвоенная.

**IV. Какой длины должны быть концы, выходящие из узла транспортировочной веревки?**

1. 1,0-2,0 м.
2. 0,2-0,3 м.
3. 0,4-0,8 м.
4. Не имеет значения.

**V. Куда подключается короткий конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?**

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

**VI. Куда подключается длинный конец, выходящий из узла транспортировочной веревки?**

1. К беседке пострадавшего.
2. К беседке несущего.
3. К любому.

**VII. Когда можно начинать движение по этапу (спуск-подъем)?**

1. При наличии верхней страховки.
2. При наличии нижней страховки.
3. Без страховки.

**Тест 8**

**Правила спортивного туризма**

1. Назовите необходимый перечень документов для туристического похода:  
А) степенного

Б) категорийного:

- 1 КС
- 2 КС
- 3 КС

---

---

---

---

---

2. Перечислите ОП, их характеристику и количество для походов:

- А) степенных \_\_\_\_\_
- Б) 1КС \_\_\_\_\_
- В) 2КС \_\_\_\_\_
- Г) 3КС \_\_\_\_\_

3. Какой документ является подтверждением прохождения категорийного похода?

4. Какой орган даёт разрешение о выходе на маршрут? \_\_\_\_\_

5. Перечислите степени походов \_\_\_\_\_

6. Перечислите категории походов \_\_\_\_\_

7. Перечислите все виды спортивного туризма в дистанции маршрут:

---

---

---

8. Как называется документ с перечнем туристических маршрутов?

---

---

---

---

9. Кто может быть руководителем туристической группы?

---

10. Сколько должно быть руководителей для детской туристической группы, состоящей из:

- А) 4 участника \_\_\_\_\_
- Б) 8 участников \_\_\_\_\_
- В) 12 участников \_\_\_\_\_
- Г) 16 участников \_\_\_\_\_