

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 от «18» июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

***«Участники туристских соревнований»***

2024-2025 учебный год

Возраст обучающихся 10-18 лет  
Срок реализации- 1 год  
Уровень программы: базовый  
Статус программы: сетевая  
Тип программы: модифицированная

Автор:  
*Соколова Лариса Владимировна*  
Методист МАУ ДО СТиЭ «Конжак»  
первая квалификационная категория

Карпинск, 2024

## Содержание

	стр.
Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1. Пояснительная записка	3
Комплекс организационно-педагогических условий	6
2. Учебный план	7
3. Содержание учебного плана	8
4. Календарный график	11
5. Формы аттестации	11
6. Оценочные материалы	11
7. Методические материалы	13
8. Обеспечение программы	13
9. Рабочая программа воспитания	15
10. План воспитательной работы	19
11.Список литературы	21
12.Тесты для мониторинга	22

# Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «Участники туристских соревнований» составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

### **Федеральный уровень.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р

3. 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)

4 Приказ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. 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".

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

7. Приказ министерства науки и образования России от 23 августа 2017 года N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Региональный уровень:**

1.Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

2. Постановлением Правительства Свердловской области от 11.03.2021 N 125-ПП, от 19.11.2021 N 815-ПП) О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области.

3.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».

4. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22 декабря 2021 года N 1245-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

5.Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 14.02.2018 г.

6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 21.12.2022 № 319-д

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Новизна программы:** программа рассчитана на детей 10-18 лет и даёт общие сведения о туризме как виде спорта, однако не забывается об других разделах, таких как ориентирование, подготовка к походу, туристский быт, так как знания и умения в этих областях необходимы для успешного участия в походах и соревнованиях. Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка.

**Актуальность:** в условиях современного социума программа, несомненно, является актуальной. Данная программа построена таким образом, чтобы обеспечить включение как можно большего числа участников в проводимые мероприятия, конкурсы, соревнования, а в результате - дать возможность детям изменить свою позицию, перейти от роли простого зрителя к роли участника и организатора дел. Все мероприятия направлены на то, чтобы помочь детям освоить новую систему ценностей в отношении к себе, к имеющимся знаниям, к природе и к родному краю.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия дают детям возможность коллективного общения, приобщения к здоровому образу жизни, спорту, природе. Результаты освоения детьми программы проявляются в специализированных соревнованиях,

**Цель программы:** успешное участие обучающихся в туристических соревнованиях.

**Задачи программы:**

**Личностные задачи:** Выработать у обучающегося:

- гражданскую и патриотическую позиции;
- социальную активность;
- Позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.

**Образовательные задачи:**

- формировать предметные компетентности учащихся в области туризма.

**Метапредметные задачи:**

- содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;
- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие.

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

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

**Возраст обучающихся** участвующих в реализации программы составляет 10-18 лет.

**Срок реализации** – 1 год.

**Форма обучения** - групповая.

**Формы проведения занятий:** лекция; беседа; инструктаж; теоретическое занятие; практическое занятие; тренировка.

**Ожидаемые результаты:**

***Предметные (обучающие):***

по окончании обучения обучающиеся будут:

• **знать:**

- основы первой помощи и гигиены;
- узлы, применяемые в туризме;
- основы спортивного ориентирования и топографии;
- основы техники безопасности;
- основы техники скалолазания.

• **уметь:**

- выполнять технические приемы при движении по естественному рельефу;
- пользоваться картой и компасом;
- обучающиеся смогут оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожения, поражении электрическим током;

***Метапредметные (развивающие):***

- обучающиеся мотивированы на занятия туристическими соревнованиями, самостоятельно планируют вектор своего развития, видят перспективу роста в туризме;
- будет разработан план индивидуального сопровождения способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни обучающихся;
- обучающиеся смогут самостоятельно приготовить пищу, вымыть посуду, ухаживать за одеждой, обувью, снаряжением;
- будет сформирована общая, в том числе речевая, культура поведения на занятиях, в походах и экскурсиях;

***Личностные (воспитательные):***

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

**КОМПЛЕКС  
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Учебный план**

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Участники  
туристских соревнований»

Год обучения	1 год		
	Всего	Теория	Практика
Количество часов			
Наименование разделов			
Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	0
Подготовка и совершение походов	45	12	33
Подготовка к соревнованиям по ориентированию	45	15	30
Подготовка к соревнованиям по поисково-спасательным работам	45	15	30
Подготовка к соревнованиям по конкурсной программе	28	8	20
Физическая подготовка	57	7	50
<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>	<b>59</b>	<b>163</b>

## Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Участники туристских соревнований».  
2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности.	2	2	0	собеседование
<b>2.</b>	<b>Подготовка и совершение походов</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	4	4	0	Фронтальный опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	4	2	Фронтальный опрос
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	6	2	4	Фронтальный опрос
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.5	Земля и карта.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.6	Топографическая и спортивная карты.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.7	Компас, работа с компасом.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.8	Измерение расстояний.	3	0	3	Фронтальный опрос
2.9	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	0	6	Фронтальный опрос
2.10	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	0	Фронтальный опрос
<b>3.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
3.1	Рельеф, условные знаки	12	4	8	соревнования
3.2	Чтение карты	11	4	7	соревнования
3.3	Топография	12	3	9	соревнования
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию.	10	4	6	соревнования
<b>4.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по поисково-спасательным работам</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	
4.1	Сигналы бедствия.	15	5	10	соревнования
4.2	Международный код визуальных сигналов “Земля-воздух”.	15	5	10	соревнования
4.3	Ночлег без палатки.	15	5	10	соревнования
<b>5.</b>	<b>Подготовка к соревнованиям по конкурсной программе</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	

5.1	Конкурс вязки узлов	10	2	8	конкурсы
5.2	Конкурс «Знатоки родного края»	10	4	6	конкурсы
5.3	Конкурс полевой прессы	8	2	6	Конкурсы
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	
6.1	Силовая подготовка	22	3	19	нормативы
6.2	Общеразвивающие упражнения	22	3	19	нормативы
6.3	Беговая подготовка	13	1	12	нормативы
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>222</b>	<b>59</b>	<b>163</b>	

По программе предусмотрены практикоориентированные формы:

Формы	<u>Кол-во</u>	<u>Кол-во часов</u>
Походы	1	6
Соревнования	4	53
Занятий на местности	15	33
Практические занятия	23	69
Экскурсии	1	2
Иные (указать какие)		

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### 1.1. Информация о работе кружка:

**Теория:** цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем и графиком походов и соревнований. Техника безопасности.

### 2. ПОДГОТОВКА И СОВЕРШЕНИЕ ПОХОДОВ.

#### 2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

**Теория:** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в нашем городе. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный

#### 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

**Теория:** Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

#### 2.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

**Теория:** Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая



панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

**Практика:** ПВД: выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

#### **2.4. Подготовка к походу, путешествию.**

**Практика:** Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **2.5. Земля и карта.**

**Практика:** Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Современная технология создания топографических карт.

#### **2.6. Топографическая и спортивная карты.**

**Практика:** Упражнения на запоминание условных знаков. 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.

#### **2.7. Компас, работа с компасом.**

**Практика:** ПВД: упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

#### **2.8. Измерение расстояний.**

**Практика:** ПВД. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, определению ширины реки, оврага.

#### **2.9. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

**Практика:** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.10. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

**Практика:** История города, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории города. Карпинск в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты нашей территории: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

### **3. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

#### **3.1. Рельеф, условные знаки**

**Теория:** Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт.

Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

#### **3.2. Чтение карты**

**Теория:** Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различных форм рельефа, крутизны склонов. Различение на карте горизонталей, полу горизонталей, «бергштрихов».

### **3.3. Топография.**

**Теория:** Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматбные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

**Практика:** Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

### **3.4. Соревнования по спортивному ориентированию.**

**Практика.** Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

## **4. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

### **4.1. Сигналы бедствия.**

**Теория:** Сигналы бедствия.

**Практика:** Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы.

### **4.2. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”.**

**Теория:** Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”.

**Практика:** Подача сигналов бедствия.

### **4.3. Ночлег без палатки.**

**Теория:** Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

**Практика:** Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился. Участие в соревнованиях.

## **5. ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КОНКУРСНОЙ ПОГРАММЕ**

### **5.1. Конкурс вязки узлов.**

**Теория:** узлы, применяемые в туризме и на соревнованиях.

Вязка узлов на время.

### **5.2. Конкурс «Знатоки родного края».**

**Теория:** Знакомство с достопримечательностями и особенностями родного края.

**Практика:** Прогулка по историческим местам города и окрестностей.

### **5.3. Конкурс полевой прессы.**

**Теория:** требования предъявляемые к полевой прессе.

**Практика:** Изготовление стенгазет, боевых листков.

## **6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **6.1. Силовая подготовка**

**Практика:** Упражнения в парах. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

### **6.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.**

**Практика:** Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

### 6.3 Беговая подготовка

**Практика:** Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Темповый бег до 6-7 км. Бег в гору, бег под гору

#### Календарный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Год обучения	1 год
2	Продолжительность занятий	45 мин
3	Количество часов в неделю	6 часов
4	Количество учебных недель	37
5	Количество часов	222
6	Начало учебного года	1 сентября
7	Конец учебного года	31 мая

#### Формы аттестации

**Входной контроль** проводится с обучающимися в начале учебного года. Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м.

Критерии оценки:

Мальчики -подтягивание: -2 удовлетворительно; -4 хорошо; -6 отлично;

Девочки -отжимание: -10 удовлетворительно; -15 хорошо; -20 отлично.

Кросс1500 м.: -8м10с - удовлетворительно;-7м30с-хорошо;-7м00с-отлично

Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.

**Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года.

Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м.

Критерии оценки:

Подтягивание: -4 удовлетворительно; -6 хорошо; -8 отлично;

Отжимание: -15 удовлетворительно; -20 хорошо; -25 отлично.

Кросс1500 м.: -7м40с-удовлетворительно;-7м00с-хорошо;-6м30с-отлично.

Тесты. Подготовка к походу.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года.

Критерии оценки:

Результаты городских соревнований и соревнований между объединениями.

#### Оценочные материалы

Цель- успешное участие обучающихся в туристических соревнованиях.			
Задачи	Форма контроля	Планируемый результат	Цель проведения
Входной контроль		Дата: сентябрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.	Определен уровень развития детей и их способности	Получение первичной информации о ребенке

Промежуточный контроль		Дата: декабрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Внутри кружковые соревнования.	Обучающимися получены знания по темам, разделам программы	Определение обучающимися степени усвоения знаний по программе
Итоговый контроль		Дата: май	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Соревнования между объединениями и городские соревнования	У обучающихся сформирован интерес к туристическим соревнованиям	Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года или по окончании программы.
Текущий контроль		В течение учебного года	
<i>личностные:</i> Формирование культуры общения и поведения в социуме.	наблюдение	Обучающийся получил навыки общения со сверстниками и педагогами	Определение степени обучающимися учебного материала. Определение готовности детей восприятию нового материала.
<i>образовательные</i> Способствовать освоению знаний по темам программы «Участники туристических соревнований»	соревнования	Обучающийся усвоил знания по темам программы	Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающие
<i>метапредметные</i> Развитие познавательного интереса к занятиям туризмом	поход, экскурсия	У обучающегося развит познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом	обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Учебный год	Год обучения	Форма	Оценочные материалы
2024-2025	1 год	входящий	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.
		промежуточный	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Результаты внутри кружковых соревнований. Тесты. Подготовка к походу.
		итоговый	Результаты соревнований между объединениями и городские соревнования.

### Методические материалы

	Разделы	Методическое обеспечение
1.	Введение	Инструктажи по ОТ и ТБ.
2.	Основы туристской подготовки	Моргунов Б.П. Туризм.- Москва, Просвещение.1978.
3	Походная подготовка	П.И. Лукоянов-Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт»1979
4	Подготовка по спортивному ориентированию	карты, схемы, компас; Методическая разработка «Общие характеристики GPS-навигаторов» - Бобылев В.Л.-2020
5	Физическая подготовка	Седов Ар. Седов Ал.-сила и мужество. Москва «Детская литература»1974
6	Походная подготовка	«Организация и проведение краеведческой работы в туристских походах»,
7	Походная подготовка	«Краткий справочник юного туриста»,
8	Подготовка по спортивному ориентированию	«Занимательная топография и ориентирование»;

### Условия реализации образовательной программы

Учебный кабинет, оборудованный: стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

*Кадровое обеспечение:*

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

*Раздаточный материал:*

- Набор топографических карт;
- компаса жидкостные;
- набор карточек для развития зрительной памяти;
- набор карточек для определения азимута;

- набор карточек по топографическим знакам;
- набор карточек по личному и групповому снаряжению;
- набор карточек для занятий по ориентированию в помещении;

*Учебные пособия:*

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм»
2. Инструкция по технике безопасности при подготовке и проведению туристских походов, экспедиций, лагерей (для обучающихся).
3. «Правила соревнований по спортивному ориентированию» (прохождение технических этапов) Теплоухов В.В.
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.
- 11 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\\_pot\\_eri\\_orientirovki/](https://survinat.ru/2010/10/orientirovanie_po_mestnym_predmetam_deistviya_v_sluchae_pot_eri_orientirovki/)  
<https://www.splav.ru>

*Наглядные пособия:*

По темам - «Личное и групповое снаряжение», «Компас»; «Специальное снаряжение туристов», «Топографические знаки», «Как связать носилки»,

*Плакаты:*

«Топографические знаки».

*Снаряжение, специальное оборудование, инструменты:*

походная аптечка;  
 ремонтный набор;  
 лыжи, лыжные палки;  
 палатки туристские;  
 рюкзаки;  
 коврики туристские;  
 тенты;  
 туристские котлы;  
 пила, топор;  
 спальные мешки;  
 приспособление для волокуш.

## Рабочая программа воспитания.

### 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	обзор научно-популярных статей в периодической печати, экскурсии (в

	окружающей действительности, формирует потребность в образовании, способствует интеллектуальному развитию.	музей, на выставку в библиотеку и т. п.), конкурсы, турниры, 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; игровые формы (трудовые десанты, операции, работа «по секрету», рейд добровольцев).
	<b>Общественная</b> Содействует социализации школьников, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Пресс-центр, дискуссии.
	<b>Ценностно-ориентировочная</b> Направлена на рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей мира, на осознание личностей причастности к миру во всех его проявлениях, осознание своего Я, развитие рефлексии.	Самоанализ и взаимоанализ «Как мы вели себя на экскурсии?», «Законы товарищества», «Каким быть или кем быть?»; диспут на 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, посещение театра, экскурсии в музей; фестивали, праздники
	<b>Спортивно-оздоровительная</b> Формирует здоровый образ жизни	Спортивные игры, состязания, олимпиады.
	<b>Свободное общение</b> Организует взаимно обогащающий досуг, когда общение освобождено от предметной цели и содержанием деятельности является общение	Праздники, Дни именинников, прогулки, посещение концертов, театров; встречи друзей, 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)	Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознающий свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа,



	<p>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>
<p><b>Духовно-нравственное</b> (<i>нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание</i>)</p>	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Знающий и уважающий основы духовно-нравственной культуры своего народа, других народов России.</p> <p>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.</p> <p>Ориентированный на традиционные духовные ценности и моральные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора.</p> <p>Выражающий активное неприятие аморальных, асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России ценностям и нормам.</p> <p>Сознающий свою свободу и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.</p> <p>Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Выражающий уважительное отношение к религиозным традициям и ценностям народов России, религиозным чувствам сограждан.</p> <p>Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.</p>

	<p>Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества; испытывающий чувство уважения к русскому и родному языку, литературе, культурному наследию многонационального народа 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.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).</p> <p>Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде.</p> <p>Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.</p> <p>Умеющий осознавать эмоциональное состояние свое и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>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.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

<p><b>Социальное направление:</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>Уважающий труд, результаты трудовой деятельности своей и других людей. 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. Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода на основе изучаемых предметных знаний. Сознающий важность обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в обществе. Понимающий необходимость человека адаптироваться в профессиональной среде в условиях современного технологического развития, выражающий готовность к такой адаптации. 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. 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. 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>День защитника Отечества  Международный женский день  День Победы. Участие в акции «Георгиевская ленточка». «Окно Победы»</p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям</p>	<p>Февраль 2025  Март 2025  Май 2025</p>

		человека.	
<b>Духовно- нравственное</b> ( <i>нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание</i> )	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека. Праздник «День Матери в России» 10 000 добрых дел	Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.	Сентябрь 2024
			Октябрь 2024
			Декабрь 2024
			Октябрь-ноябрь 2024
	Экскурсия «Площади города»		Март 2025
	Родительское собрание «Лето- 2025.		Апрель 2025 Май 2025
			Май 2025

## Список литературы

1. Волков Н. Спортивные походы в горах. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1994.
2. Колесникова А.В. Спортивное ориентирование. -2002.
3. Константинов Ю.С. Ориентирование как образ жизни. - Москва,2007.
4. Константинов Ю.С. Туристские спортивные маршруты. - Москва, профиздат.1987.
- 5.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М.: ЦДЮТиК, 2005.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1990.
8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. - Москва, профиздат.1984.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1979.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1981.
11. Моргунов Б.П. Туризм - Москва, Просвещение.1978.
- 12.Словарь юного туриста. Сост. В.М. Куликов. Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
- 13.СтоляренкоА.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- 14.Седов Ар. Седов Ал.-сила и мужество. Москва «Детская литература»1974

## Тесты для мониторинга.

### Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы

#### Вопрос 1

Что такое туризм?

#### Варианты ответов

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

#### Вопрос 2

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

#### Варианты ответов

- авиационный;
- водный;
- пешеходный

#### Вопрос 3

Какие вещи вы возьмете в поход?

#### Варианты ответов

- подушку;
- матрас;
- компас

#### Вопрос 4

Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

#### Варианты ответов

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

#### Вопрос 5

Для чего предназначен компас?

#### Варианты ответов

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

#### Вопрос 6

Что такое бивак?

#### Варианты ответов

- участник группы, идущий последний в походной группе;
- место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;

- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

### **Вопрос 7**

Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

#### Варианты ответов

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка, полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

### **Вопрос 8**

Разводить костер необходимо.....

#### Варианты ответов

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками

### **Вопрос 9**

Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

#### Варианты ответов

- Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- Флаг слабо развевается, рябь поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

### **Вопрос 10**

Определите название ветра шторм по признакам наземным и водным предметам?

#### Варианты ответов

- ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями;
- срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены;
- ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

### **Вопрос 11**

Какие птицы первые прилетают в марте месяце?

#### Варианты ответов

- скворцы;
- грачи;
- соловьи.

### **Вопрос 12**

В каких продуктах содержатся белки?

#### Варианты ответов

- хлеб, крупа, картофель, мед;
- мясо, рыба, молоко, бобы, горох;
- сахар, гречка, яйцо.

### Вопрос 13

В каких продуктах содержатся углеводы?

#### Варианты ответов

- мясо, рыба, яйцо;
- крупа, хлеб, картофель, мед;
- молоко, сгущенка, горох.

**Правильные ответы: 1-1; 2-1; 3-3; 4-3; 5-2; 6-2; 7-3; 8-1; 9-1; 10-1; 11-1; 12-2; 13-2.**

### Тесты. Подготовка к походу.

#### 1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

#### 2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

#### 3. Дисциплина в походе - это:

- А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

#### 4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

#### 5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;
- Б) перемене погоды;
- В) появлению диких животных.

#### 6. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.



**7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:**

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

**8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:**

- А) хорошо знать маршрут;
- Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
- В) одеться по сезону;
- Г) сделать поход безопасным и интересным.

**9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:**

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

**10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:**

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;
- В) успокоить родителей.

**11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:**

- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

**12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:**

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

**13. Главная цель похода:**

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

**Правильные ответы: 1-б; 2-в; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-в; 8-г; 9-а; 10-б; 11-б; 12-в; 13-а**