

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» городского округа город
Октябрьский Республики Башкортостан

ПРИНЯТО Методическим советом
протокол от 15.09.2025 № 01



Приказ от 15.09.2025г. №136

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА КРУЖКОВОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«**МЫ - ТУРИСТЫ**»

Первый, второй, третий, четвёртый года обучения

уровень программы: стартовый, базовый
возраст учащихся: 7-18лет
срок реализации: 5 лет
состав группы: до 15 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в Навигаторе: 8349

Автор-составитель программы:
Лихачева Наталья Александровна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Октябрьский - 2025г

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы-туристы» имеет **туристско-краеведческую направленность** и нацелена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечении духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

-актуальность. Туризм все шире используется как средство активного отдыха, способствующее укреплению здоровья, повышению культурного уровня человека, разумного использования свободного времени.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

- отличительные особенности программы

Формы и методы реализации данной программы дают возможность обучающимся приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, создают условия для профессиональной ориентации, формирование активной жизненной и гражданской позиции.

- адресат программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 лет до 18 лет.

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом. Дополнительного отбора не производится.

Условия формирования групп. Возможно зачисление учащихся из других объединений туристско-краеведческой направленности в группы 2 и следующих годов обучения после собеседования или сдачи нормативов по общей физической подготовке и при предоставлении справки о прохождении образовательной программы туристско-краеведческой направленности.

Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

Период 10-13 лет является началом подросткового возраста. Этот достаточно сложный период в жизни ребенка характеризуется сменой ведущей деятельности с обучения на межличностное общение, в ходе которых строится вся система отношений ребенка с другими людьми.

В период решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Учащимся в этом возрасте свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. Задача педагога приобщить ребенка к групповым формам деятельности, адаптировать его в новом образовательном пространстве. Важно соотнести мотивацию выбора объединения с образовательными задачами, склонностями и увлечениями ребенка. На этом этапе происходит увлечение ребенка туристско-краеведческой деятельностью.

В возрасте 14 – 18 лет происходят интенсивные и кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости и половому созреванию. Характерные особенности подросткового возраста – стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Именно в этот период подросток более ответственно подходит к занятиям спортивным туризмом, показывая наилучшие результаты.

-объем, срок освоения программы, срок освоения

На реализацию программы отводится 36 недели образовательного процесса. Продолжительность обучения осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, однодневных, многодневных походов с отработкой туристских навыков осуществляются в летний период.

В каникулярный период, учитывая погодные условия, педагог может составить план работы с учащимися объединения в период каникул, распределяя учебное время на отработку практических навыков: проведение занятий на местности, учебно-тренировочных сборов, походов. План работы с учащимися в период каникул утверждает директор учреждения.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

-форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая, индивидуальная. Оптимальная наполняемость группы – до 15 человек. Состав группы постоянный.

Учебные занятия в объединении включают:

– занятия в помещении (учебном классе, спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;

– занятия на открытом воздухе (спортивная площадка, парки и улицы города) – проведение занятий по отработке различных туристских практических навыков, занятий по краеведению;

– учебно-тренировочные сборы, походы, соревнования.

-уровень программы

Программный материал образовательной программы «Спортивный туризм» включает в себя целостную систему подготовки учащихся и состоит из трех модулей сложности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и этапами реализации программы:

1. «Стартовый» (1 год обучения).
2. «Базовый» (2 и 3 год обучения).
3. «Углубленный» (4 и 5 год обучения).

Стартовый модуль – первый год обучения. На первом году обучения у обучающихся формируется интерес к занятиям, происходит введение в основы спортивного туризма и ориентирования. Практические занятия на данном этапе обучения формируют у учащихся умения и навыки, связанные с использованием полученных знаний и их применением. Учащиеся 1 года обучения принимают участие в соревнованиях и походах, где на практике отрабатывают основные технические приемы спортивного туризма и ориентирования.

Базовый модуль – второй и третий год обучения. Учащиеся продолжают знакомство с основными направлениями туризма: спелеотуризм, скалолазание, водный туризм и др. В течение года участвуют в соревнованиях согласно календарному плану, что обеспечивает приобретение соревновательного опыта учащихся, способствует выполнению спортивных разрядов. Базовый модуль нацелен на продолжение отработки технических приемов по спортивному туризму и ориентированию.

Углубленный модуль – четвертый и пятый год обучения.

Углубленный модуль предназначен для учащихся, освоивших базовый модуль или для одаренных детей, имеющих способности и проявляющих особый интерес к спортивному туризму. На четвертом и пятом году обучения происходит совершенствование умений и навыков техники спортивного туризма и ориентирования, закрепление знаний и умений техники горного туризма, организации спасательных работ, позволяющих в полном объеме освоить учебный материал программы.

Успешным завершением программы является участие в организации соревнований, судействе, а также выполнение высших разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

особенности организации образовательного процесса

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях. Основным методическим приемом построения программы является цикличность учебно-тренировочного процесса: теоретическое занятие – учебная тренировка в спортзале – соревнование – теоретическое занятие более сложного уровня – степенной поход. Таким образом, практические умения и навыки закрепляются и усвершенствуются в течение всего учебного года.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

С переходом на электронное обучение и применение дистанционных образовательных технологий в рабочую программу вносятся корректировки в части, касающейся форм проведения занятий с обучающимися.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обучающимся предлагаются различные формы учебного материала, создаются простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания.

Формы обучения: чат-занятия – с использованием чат-технологий; веб-занятия – дистанционные занятия, семинары, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимые с помощью средств телекоммуникаций; почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео - и аудиофайлов и т.д.

Для обеспечения дистанционного обучения применяются цифровые образовательные ресурсы, включающие:

- текстовые компоненты, содержащие преимущественно текстовую информацию (электронный вариант учебного пособия, текстовые или веб-страницы, файлы, ссылки на файлы или веб-страницы, глоссарий, тесты, анкеты и др.);
- звуковые компоненты, содержащие цифровое представление звуковой информации в форме, допускающей ее прослушивание, но не предназначенной для печатного воспроизведения (аудиолекции, аудиозаписи и др.);
- мультимедийные компоненты, в которых сочетается информация различных видов (мультимедийный электронный учебник, видеолекции, презентации, учебные видеофильмы и др.).

Технические средства обучения при реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- выход в Интернет, с пропускной способностью канала связи, достаточной для организации учебного процесса и обеспечения оперативного доступа к учебно-методическим ресурсам.

Техническое обеспечение обучающегося в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы с использованием электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий: персональный компьютер с возможностью воспроизведения звука и видео; канал подключения к сети Интернет.

Варианты форм проведения занятий: защита проекта, пресс-конференция, лекция, дискуссия, сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, проблемная лекция, деловая игра.

Цель и задачи программы

Цель программы – личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Для достижения поставленной цели в процессе реализации программы решаются задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний в сфере пешеходного, горного, водного, спелеотуризма, смежных профессий;
- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время соревнований, походов, экскурсий;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня.

Развивающие:

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия;
- создать условия для самоопределения личности;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм и гражданственность;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать освоению способов физического саморазвития.

Обоснование социальной значимости программы

Ценность спортивного и оздоровительного туризма как воспитательного, здоровье сберегающего, спортивного ресурса давно доказана и не подвергается сомнениям. Наша страна является одной из ведущих в данном виде спорта и отдыха, имеет богатую и славную историю. По статистическим данным в 70-е годы XX века спортивным, оздоровительным, социальным туризмом занималось до 80 млн. человек, что составляло почти треть от всего населения страны.

Привлечение к туризму молодежи способствует решению актуальных на сегодняшний день проблем молодежи как социально незащищенной группы, наиболее подверженной негативным воздействиям современной действительности, в том числе влиянию улицы, наркотиков, алкоголя, склонности к суицидальному поведению, компьютерной зависимости.

Актуальность развития именно этого вида спорта в молодежной среде обусловлена также его социальным характером, делающим туризм доступным широким массам. В отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных затрат, не требуется дорогостоящих стадионов и специальных спортивных сооружений

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения учащиеся

- получат систему знаний в сфере пешеходного, горного, водного, туризма;
- расширят знания о географии и природе Крамского полуострова;
- приобретут умения и навыки, необходимые для организации и безопасного совершения туристских походов;
- приобретут умения и навыки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях по спортивному туризму различного уровня.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения учащиеся

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения учащиеся

- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут обладать высоким уровнем экологической культуры;
- освоят способы физического саморазвития.

Планируемые результаты 1 года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения учащиеся

- будут владеть базовыми знаниями в области пешеходного туризма;
- познакомятся с туристическими возможностями и достопримечательностями Севастополя и пригородной зоны;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на неклассифицированных дистанциях и городских соревнованиях по ориентированию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения учащиеся

- будут сформированы начальные навыки эффективной работы в коллективе;
- будут развиты скоростные навыки, координация, общая физическая выносливость;
- будет расширен общий кругозор;
- будут сформированы навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- будут уметь планировать и работать с различными источниками информации.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения учащиеся

- будут уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщатся к основам бережного отношения к природе;
- сформируют у себя представление о здоровом образе жизни;
- разовьют личную ответственность, умение преодолевать трудности.

Планируемые результаты 2 года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу второго года обучения учащиеся

- углубят знания в области пешеходного туризма;
- будут владеть базовыми знаниями в области водного туризма;
- расширят знания о географии и природе;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, городских соревнованиях по ориентированию.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу второго года обучения учащиеся

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качества;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- будут уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу второго года обучения учащиеся

- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности сотрудничества;
- будут бережно относиться к природе;
- будут проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

Планируемые результаты 3 года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года обучения учащиеся

- углубят знания в области водного туризма;
- расширят знания о природе;
- будут иметь навыки и умения необходимые для прохождения пешего похода 1 категории сложности;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года обучения у учащихся

- будут сформированы навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- будут развиты мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- расширен кругозор через путешествия;
- будут развиты навыки рефлексии, раскрыта индивидуальность;
- будут развиты навыки креативного мышления, сформированы умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года обучения учащиеся

- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности сотрудничества;
- сформируют экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения;
- разовьют настойчивость, ответственность за себя и других.

Планируемые результаты 4 года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу четвертого года обучения учащиеся

- углубят знания в области пешеходного и водного туризма, овладеют основами горного туризма;
- расширят знания о географии и природе;
- будут обладать умениями и навыками, необходимыми для прохождения водного и горного походов;
- смогут успешно участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу четвертого года обучения учащиеся

- разовьют межличностное функционально-ролевое взаимодействие в коллективе;
- разовьют силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- разовьют навыки креативного самостоятельного мышления.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу четвертого года обучения учащиеся

- приобретут навыки разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- разовьют инициативность, целеустремленность.

Планируемые результаты 5 года обучения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу пятого года обучения учащиеся

- углубят знания в области пешеходного, горного, водного туризма;
- расширят знания о географии и природе;
- усовершенствуют навыки пешеходного, горного, водного туризма;
- приобретут навыки и умения необходимые для успешного прохождения дистанции по спортивному туризму.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу пятого года обучения учащиеся

- будут иметь развитые навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- разовьют мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- будут иметь широкий общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в туристской деятельности и смежных профессиях.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу пятого года обучения учащиеся

- будут иметь развитые коммуникативные качества;
- будут обладать высоким уровнем экологической культуры;
- освоят способы физического саморазвития;
- разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов									
		Стартовый модуль		Базовый модуль				Углубленный модуль			
		1 г.о.		2г.о.		3г.о.		4г.о		5г.о.	
		Теор	Пр.	Теор	Пр	Теор	Пр.	Теор	Пр	Теор	Пр.
1.	Введение в программу	6	-	4	-	4	-	2	-	2	-
2.	Спортивный туризм	48	82	30	86	20	88	12	98	4	100
3.	Краеведение	4	6	5	6	3	6	2	3	2	3
4.	Спортивное ориентирование	4	8	7	8	5	5	5	5	3	7
5.	Общая физическая подготовка	4	46	4	50	4	56	4	60	2	64
6.	Подготовка к соревнованиям	8	12	8	14	6	20	7	28	7	28
7.	Массовые туристские мероприятия (соревнования, слеты и др.), многодневные путешествия	-	24	-	30	-	35	-	30	-	30
Всего		74	178	58	194	42	210	28	224	20	232
		252		252		252		252		252	

СОДЕРЖАНИЕ

Стартовый модуль (1 год обучения)

1. Введение в программу

Теория. Организационная деятельность. Комплектование объединения. Цели и задачи обучения. Инструкции по охране труда, технике безопасности, правила поведения учащихся на занятиях.

2. Спортивный туризм

«История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы»

Теория. Понятие о спортивном туризме. Особенности спортивного туризма. История развития туризма в регионе. Выдающиеся спортсмены, внесшие вклад в развитие туризма в России.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах походов, тренировок и соревнований.

«Туристское снаряжение»

Теория. Личное снаряжение для выездов на природу. Групповое снаряжение.

Практика. Укладка рюкзака. Постановка палатки.

«Туристский быт»

Теория. Организация туристского лагеря. Установка палатки. Распределение обязанностей при постановке лагеря. Виды костров. Виды растопки. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров.

Практика. Организация лагеря. Разведение костра с использованием растопки.

«Основы первой помощи»

Теория. Индивидуальный медицинский пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять. Соблюдение правил гигиены в походе. Профилактика простудных заболеваний. Ядовитые растения. Основы доврачебной помощи. Состав аптечки и правила ее применения.

Практика. Наложение повязок.

«Питание в походе»

Теория. Сроки хранения продуктов. Соблюдение правил гигиены при питании на природе. Меню походов выходного дня. Рецепты основных походных блюд.

Практика. Организация общего туристского стола. Составление меню.

«Туристские узлы»

Теория. История узлов. Простейшие узлы и их применение.

Практика. Вязка узлов.

«Знакомство с походными должностями»

Теория. Походные должности и их особенности.

Практика. Выполнение походных должностей на выездах.

«Безопасность в походе»

Теория. Основы страховки, самостраховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

Практика. Упражнения на страховку, самостраховку. Преодоление естественных препятствий.

3. Краеведение

Теория. Туристские возможности. Растительный мир, основные типы растительности. Редкие растения, первоцветы. Лекарственные и ядовитые растения.

Практика. Экскурсия по району проживания и Башкортостану. Самостоятельный поиск информации по местам выездов. Участие в краеведческом квесте.

4. Спортивное ориентирование

Теория. Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт.

Практика. Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование по компасу и по местным объектам. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне. Работа штурмана в походе.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

Практика. Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

6. Подготовка к соревнованиям

Теория. Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований.

Практика. Одевание страховочной системы, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с самостраховкой. Подъем по крутому склону с самостраховкой. Переправа по бревну сперилами. Переправа по бревну маятником. Преодоление параллельной переправы.

7. Массовые туристские мероприятия многодневные путешествия

Практика. Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях (соревнования, слеты и др.), многодневных путешествиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Базовый модуль (2 – 3 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. «Различные виды соревнований: на маршрутах и дистанциях, в природной среде и на искусственном рельефе». Инструкции по безопасности.

2. Спортивный туризм

«Туристское снаряжение»

Теория. Личное и групповое снаряжение для пешеходного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

Практика. Подбор личного и группового снаряжения для выездов. Ремонт снаряжения.

«Туристский быт»

Теория. Привалы и ночлеги. Укрытия. Основные типы костров и их назначение. Съедобные, ядовитые и лекарственные растения.

Практика. Обустройство полевого лагеря. Установка укрытий. Разведение костра различными способами.

«Основы первой помощи»

Теория. Виды повязок. Помощь при переломах вывихах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в пешем путешествии.

Практика. Наложение повязок. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск пострадавшего.

«Питание в походе»

Теория. Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов.

Практика. Составление раскладки, закупка продуктов, дежурство по приготовлению пищи.

«Туристские узлы»

Теория. Узлы по группам применения. Узлы, используемые для страховки, самостраховки.

Практика. Вязка узлов по группам применения. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам.

«Походные должности»

Теория. Работа по должностям при подготовке к походу, совершении похода и на этапе отчета.

Практика. Выполнение походной должности в походе выходного дня.

«Безопасность в походе»

Теория. Основы страховки, самостраховки при преодолении препятствий. Правила поведения при переездах, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Опасные природные явления. Знаки аварийной сигнализации.

Практика. Упражнения на страховку, самостраховку. Преодоление естественных препятствий.

«Водный туризм»

Теория. История водного туризма. Безопасность в водных походах. Виды судов. Специальное групповое и личное снаряжение водного туризма. Подготовка к водному походу. Тактика водного похода. Лоция. Спасательные работы в водном туризме.

Практика. Техника водного туризма. Правильный гребок. Посадка на судно. Распределение груза. Подготовка к водному походу.

Техника водного туризма. Маневрирование судном. Прохождение прямых и обратных ворот. Движение против течения. Вытаскивание пострадавшего из воды. Вытаскивание перевернутого судна из воды. Составление лоции препятствия. Подготовка к водному походу.

3. Краеведение

Теория. Геологические и природные достопримечательности.

Практика. Экскурсии. Самостоятельный поиск информации. Разработка маршрута путешествия.

4. Спортивное ориентирование

Теория. Обеспечение безопасности при прохождении трассы ориентирования. Действия при потере ориентировки. Виды карт. Устройство компаса и правила обращения с ним. Масштаб карт. Стороны горизонта. Измерение расстояний по карте и на местности. Условные знаки спортивных и топографических карт.

Практика. Отработка действий при потере ориентировки. Ориентирование по компасу и по местным объектам. Измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, комплексные задания. Ориентирование в закрытых помещениях и в парковой зоне. Работа штурмана в походе.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности.

Практика. Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут.

6. Подготовка к соревнованиям

Теория. Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований.

Практика. Одевание страховочной системы, индивидуальная подгонка снаряжения. Техника пешеходного туризма. Спуск по-спортивному. Спуск с самостраховкой. Подъем по крутому склону с самостраховкой. Переправа по бревну с перилами. Переправа по бревну маятником. Преодоление параллельной переправы.

7. Массовые туристские мероприятия многодневные путешествия

Практика. Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях (соревнования, слеты и др.), многодневных путешествиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Углубленный модуль (4 - 5 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Вступительная беседа. Анализ участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, походах на летних каникулах.

Цели и задачи объединения. Содержание работы объединения. Знакомство с планом работы объединения в учебном году и его обсуждение. Инструкции по безопасности. Правило поведения.

2. Спортивный туризм

Теория. Профориентация. Виды туризма и их особенности (пешеходный, горный, водный, велосипедный и др.) Выполнение спортивных разрядов в туристских походах и соревнованиях. Основные требования к организации и наведению перил. Требования к постановке дистанции.

Практика. Организация перил, страховки, спусков и подъемов при прохождении полосы препятствий. Постановки дистанции (личка, группа, связки).

«Туристское снаряжение»

Теория. Личное и групповое снаряжение для пешеходного туризма. Современные технологии при производстве снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения. Хранение, уход, порядок сдачи снаряжения.

Практика. Подбор личного и группового снаряжения для соревнований. Ремонт снаряжения.

«Туристский быт»

Теория. Правила поведения туристов в лесу, организация бивачных работ. Перечень группового снаряжения для совершения многодневных горных, водных, пеших походов. Основные требования к снаряжению: вес, надежность, комфортность. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт. Хранение снаряжения. Комплектование ремонтного набора.

Практика. Разработка маршрута и календарного плана похода. Нормы переходов. Подбор картографического материала. Составление отчета похода.

«Основы первой помощи»

Теория. Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Значение систематического медицинского осмотра. Режим дня. Профилактика травматизма и простудных заболеваний. Признаки возможных заболеваний и травм. Первая помощь при повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном, тепловом ударе. Приемы спасения утопающего. Искусственное дыхание. Состав походной аптечки. Виды повязок. Помощь при переломах вывихах в походных условиях. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектация аптечки. Спасательные работы в походах.

Практика. Наложение повязок и шин при различных видах травм. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Поиск и спасение пострадавшего. Отработка приемов искусственного дыхания.

«Питание в походе»

Теория. Питание в горном, водном походе. Набор продуктов на человека в день. Способы упаковки и хранения продуктов в многодневном походе. Соотношение воды и круп для приготовления блюд. Вариативность раскладки. Понятие калорийности. Соотношение белков, жиров, углеводов.

Практика. Составление раскладки, закупка и фасовка продуктов для разных видов похода (горный, водный, пешеходный и др.), дежурство по приготовлению пищи.

«Туристские узлы»

Теория. Узлы, применяемые в туризме, их назначение, вязка, использование. Узлы-проводники: «восьмерка», простой, двухсторонний. Узлы для крепления веревок к опоре: булинь, удавка. Схватывающие узлы: схватывающий. Узлы для связывания веревок: прямой, брамшкотовый.

Практика. Вязка узлов на время. Применение узлов в бытовой деятельности. Зачет по узлам. Участие в соревнованиях.

«Походные должности»

Теория. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя группы во время подготовки и проведения туристского путешествия.

Права и обязанности администрации учебного заведения во время подготовки туристского путешествия. Права и обязанности участников туристского путешествия. Обязательные должности в походе, ответственность каждой.

Практика. Распределение и выполнение походной должности в многодневном походе.

«Безопасность в походе»

Теория. Правило составления маршрута, понятие основного и аварийного маршрута. Страховка, самостраховка при преодолении препятствий. Соблюдение техники безопасности при совершении похода. Правило поведения на железной дороге, в населенных пунктах по маршруту. Значение дисциплины в туризме. Аварийные знаки бедствия.

Практика. Преодоление естественных препятствий.

«Водный туризм. Горный туризм»

Теория. Безопасность в походах. Возможные препятствия и сложности при совершении походов. Специальное групповое и личное снаряжение для водного и горного туризма. Подготовка к походу.

Горообразование. Безопасность в горах. Техника передвижения по осыпям, гребням. Тактика совершения горного похода. Спасательные работы в горах.

Заболевания, связанные с пребыванием в высокогорной местности, и их профилактика. Подготовка к горному походу.

Практика. Техника и тактика горного и водного туризма. Отработка навыков преодоления возможных препятствий. Распределение груза. Подготовка к водному походу. Участие в горном, водном походе.

3. Краеведение

Теория. Геологические и природные достопримечательности. Природоохранная деятельность. Охрана природы. Заповедники и заказники. Основные направления природоохранной работы. Гидрография.

Практика. Экскурсии. Самостоятельный поиск информации. Разработка маршрута путешествия и составление экскурсии. Участие в экологических мероприятиях.

4. Спортивное ориентирование

Теория. Значение спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: «заданное направление», ориентирование по «выбору», маркированный маршрут, лабиринт, эстафета.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивных карт. Ориентирование по карте. Чтение карты и работа с ней. Определение места нахождения. Условные знаки спортивных карт. Измерение расстояний на карте и местности.

Формы рельефа. Масштабные и внесматбные условные знаки рельефа.

Действия в случае потери ориентировки. Выбор оптимального пути движения на соревнованиях.

Практика. Упражнения по ориентированию карты с помощью компаса. Тренировочное ориентирование на местности по карте, «чтение» условных обозначений на местности. Знакомство с различными формами рельефа. Определение места нахождения на карте. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Работа с навигацией GPS в походе.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Значение здорового образа жизни и физической подготовки для совершения походов и путешествий. Физическая подготовка туриста.

Практика. Тренировка по общей физической подготовке (ОФП): развитие скоростной выносливости, двигательной активности. Пеший маршрут. Командные игры с мячом. Игры с использованием специального снаряжения. Бег по пересеченной местности. Выполнение упражнений по технике пешеходного туризма, скалолазания, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта. Спортивные игры. Значение самоподготовки. Закаливание организма. Врачебный контроль. Самоконтроль.

6. Подготовка к соревнованиям

Теория. Знакомство со специальным снаряжением. Обеспечение безопасности на тренировках и соревнованиях. Техника преодоления этапов соревнований. Правило судейства на соревнованиях, заполнение протоколов.

Практика. Судейство на соревнованиях разного уровня. Отработка дистанции согласно условиям соревнований.

7. Массовые туристские мероприятия многодневные путешествия

Практика. Учащиеся в течение учебного года принимают участие в массовых туристских мероприятиях (соревнования, слеты и др.), многодневных путешествиях.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком.

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Ориентировочная дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Количество учебных часов в год</i>
1 год	1 сентября	26 мая	36	7	252
2 год	1 сентября	26 мая	36	7	252
3 год	1 сентября	26 мая	36	7	252
4 год	1 сентября	26 мая	36	7	252
5 год	1 сентября	26 мая	36	7	252
<i>Режим занятий</i>					
Занятия проводятся строго по расписанию, утвержденному директором учреждения (исключение – государственные праздники). Продолжительность занятий: <i>40 минут</i>. Продолжительность перерывов между занятиями: <i>10 минут</i>. Перерыв на отдых/привал во время экскурсий, походов – <i>10 минут</i>. В период проведения занятий на открытом воздухе, соревнований, походов, экскурсий начало перерывов устанавливается педагогом. Чередование теоретической и практической работы, проведение экскурсий, занятий на местности, 1-2 похода в месяц в выходные и каникулярные дни (до 8 часов), многодневные походы в период каникул. Середина декабря – период промежуточной аттестации (промежуточного контроля). Третья неделя июня – итоговый контроль(Слет) Соревнования – по плану массовых мероприятий, утвержденному директором учреждения.					

Условия реализации программы

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

Оптимальная наполняемость группы от 10 человек. Состав группы постоянный

**Календарные сроки начала и окончания учебного года, сроки каникул
в 2025- 2026 учебном году**

На основании Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерством просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629, пункта 8, дополнительные общеобразовательные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебный год начинается с 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 26.05.2026.

В каникулярное время с обучающимися проводятся массовые мероприятия (экскурсии, походы, экспедиции, участие в соревнованиях, олимпиадах и различных конкурсах).

Календарные сроки начала и окончания учебного года

Периоды	Продолжительность	Содержание деятельности
I полугодие 01.09.2025- 30.12.2025	17 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
31.12.2025- 11.01.2026 (Новогодние каникулы)	12 календарных дней	Организация и проведение экскурсий, походов, экспедиций, познавательных игр, участие в различных конкурсах и т.д.
II полугодие 12.01.2025- 26.05.2026	19 учебных недель	Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является необходимым средством ее модернизации и повышения качества обучения. Комплексное учебно-методическое обеспечение – это

совокупность всех учебно-методических документов (планов, методик, учебных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного описания образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике. Его задача – внедрять в учебно-воспитательный процесс наиболее эффективные, рациональные варианты, образцы действий применительно к конкретному виду деятельности.

Программа предусматривает вариативность методов обучения: наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, занятие-экскурсия и др.), игровые.

Применяются разнообразные средства обучения: интерактивное оборудование, картографический и раздаточный материалы, наглядные пособия.

Экскурсии, пешеходные прогулки, походы выходного дня, многодневные походы, туристские соревнования являются обязательными составляющими учебно-воспитательного процесса.

Программа позволяет систематично решать поставленные педагогом задачи. В программе реализуется два направления: теоретическая и практическая подготовка. На этапе стартовой подготовки обучающим прививается интерес к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием. Теоретические знания закрепляются на практике.

С каждым годом обучения увеличивается количество учебно-тренировочных занятий, проводимых на местности. Для тренировки технических приемов и способов ориентирования на местности рекомендуется проводить тренировочные соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства возрастает роль физической подготовки ориентировщика. Учащиеся участвуют в сезонных учебно-тренировочных сборах. Значительная роль в совершенствовании тактико-технической подготовки по спортивному ориентированию отводится соревновательному методу. Учащиеся участвуют в качестве волонтеров и юных судей спортивных соревнований в подготовке и проведении соревнований различного уровня.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- планы-конспекты теоретических занятий по темам;
- презентации, видеофильмы по темам занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования)
- методические сборники и литературу по данному направлению;
- методические рекомендации по организации туристских соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися;
- картографический материал;
- карты по спортивному ориентированию парков
- методический материал по маршрутам походов;
- дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;
- наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;
- медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

Учебно-методический комплекс обновляется и пополняется ежегодно.

<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы контроля</i>
Введение в	Беседа, лекция,	Словесный,	Инструкции по	Анкетирование,

программу	инструктаж	объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация, Самостоятельная работа)	технике безопасности, фото и видео материалы, презентации	наблюдение, устный опрос, зачет
Спортивный туризм	Теоретические и практические занятия	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	фото и видео материалы, памятки, инструкции, карты и схемы, презентации	Наблюдение, сдача нормативов, выполнение разрядов, участие в соревнованиях
Краеведение	Теоретические и практические занятия	Словесный, объяснительно-иллюстративный, практический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	фото и видео материалы, карточки с тестами, кроссвордами, ребусами, презентации	Наблюдение, устный опрос, участие в туристско-краеведческих конкурсах и соревнованиях
Спортивное ориентирование	Теоретические и практические занятия	Словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа	Фотоматериалы, презентация, карты, схемы, раздаточный материал	Наблюдение, сдача нормативов, участие в соревнованиях, выполнение разрядов
Общая физическая подготовка	Теоретические и практические занятия	Словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа	Фотоматериалы, презентация	Наблюдение, сдача нормативов, выполнение норм ГТО
Подготовка к соревнованиям	Теоретические и практические занятия	Словесный, наглядный, практический, самостоятельная работа	фото и видео материалы, регламент, положения, условия, презентации	Наблюдение, подготовка снаряжение, тестирование по регламенту
Походы, соревнования в летний период	Походы, соревнования	Словесный, наглядный, практический (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Карты, схемы, маршрутные листы, инструкции	Наблюдение, составление меню, маршрута

Материально-техническое обеспечение

Для полноценной работы по программе необходимо:

- учебный кабинет, оборудованный компьютером с выходом в интернет, проектор;
- шкаф для хранения наглядных пособий, раздаточного материала и снаряжения;

- спортивный зал и прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- карты спортивного ориентирования.

Наличие необходимого количества материала и оборудования для работы по программе:

- личное снаряжение и групповое снаряжение необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки, палатки и спальники различных видов, типов и конструкций;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для организации и проведения соревнований по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки) и т.д.

Информационное обеспечение

Учебные DVD-фильмы: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», и др.

Диагностика результатов и контроль качества учебного процесса

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и ориентированию, окружающему миру;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Контроль уровня освоения программного материала проводится педагогами 2 раза в год (в середине и конце каждого года обучения).

Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

Сроки проведения:

- предварительный контроль проводится в сентябре-октябре (для учащихся 1 года обучения) и первое занятие для вновь пришедшего учащегося в течение учебного года;
- промежуточный контроль – в середине и в конце каждого учебного года (декабрь, июнь);
- итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

Цель каждого вида контроля:

- предварительный контроль: оценка исходного (начального) уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса по программе.
- промежуточный контроль: оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в середине и в конце учебного года.
- итоговый контроль: оценка уровня достижений учащихся по завершении срока обучения.

Учащиеся должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1-3 класса сложности, по спортивному ориентированию, в туристском степенном или категорийном походе; должны выполнить разрядные нормативы по спортивному туризму или спортивному ориентированию.

При отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации программы:

– контрольные тестовые теоретические и практические задания, педагогическое наблюдение, опрос.

– участие в конкурсах, соревнованиях.

Форма предоставления результатов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: *протокол результатов(приложение 1,2).*

**Диагностический инструментарий по оценке уровня освоения содержания
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Индикаторы/уровень</i>	<i>Уровень</i>	<i>Методы диагностики</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Уровень теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; - объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; - освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	низкий средний высокий	Наблюдение, тестирование, опрос и др.
Уровень владения специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; - сочетает специальную терминологию с бытовой; - специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	низкий средний высокий	Наблюдение, собеседование
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Уровень умений и навыков, предусмотренных программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	низкий средний высокий	Наблюдение, контрольное задание, тестирование
Уровень владения специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; - работает с оборудованием с помощью педагога; - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	низкий средний высокий	Наблюдение, контрольное задание, тестирование

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности как гражданина, целенаправленного человека.

Задачи: воспитание интереса к целенаправленности, настойчивости, работоспособности, дисциплинированности, формирование здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

Моральное воспитание формируется на чувствах коллективизма, гордости и чести, чувства обязательств и ответственности, дисциплинированности, скромности, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе и спортивного, желания достичь высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание помогает гармоничному развитию личности, которая тонко ощущает прекрасное в жизни.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебно-воспитательного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; уважительное отношение к традициям; система морального стимулирования; наставления опытных спортсменов.

План воспитательных мероприятий

№	Мероприятие	Сроки
	Вводное занятие	сентябрь
	Ознакомление с правилами по ТБ	сентябрь-май
	Посещение городских спортивных мероприятий	сентябрь-май
	Проведение мероприятий и праздников, посвященных знаменательным датам	в течение года
	Встречи с ветеранами войны, труда, спорта	октябрь, февраль, май
	Посещение исторических мест, экскурсии по городу в дни школьных каникул	ноябрь, январь, март
	Проведение мероприятий совместно с родителями в дни школьных каникул	ноябрь, январь, март
	Посещение мероприятий туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленностей, проводимых другими образовательными учреждениями	сентябрь – май

Список используемой литературы при составлении программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., прот.№ 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Литература, рекомендуемая для педагогов при реализации программы

1. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы». М. 2011.
2. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М. 2012.
3. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М. 2012.
4. Э. А. Макаревич. Туристские походы выходного дня. Минск 2011.
5. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожаков. М. 2012.
6. Словарь юного туриста. М. 2013.
7. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. М. 2012.
8. Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. Ступени обучения выживанию. М. 2013
9. Интернет- ресурсы: https://sites.google.com/a/shko.la/ejrno_1/vypuski-zurnala/vypusk-16-sentabr-2012/innovacii-poiski-i-issledovania/sovremennye-innovacionnye-tehnologii-v-obrazovanii

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. (Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), изд. 3-е – М.: 2005. – 40 с., илл.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 56 с., илл.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 78 с.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
6. Архандеева Г.А., Бочанцев С.С. “Школа безопасности”: аспекты теории и практики: Методическое пособие. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2000. – 84 с.
7. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2005. – 80 с., илл.
8. Бардин К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с., ил.
9. Башкортостан – краткая энциклопедия. Уфа, 1996.
10. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. Пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. Курса «ОБЖ». – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. – 400 с.
11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983. – 78с.
12. Вахрушев Г.В. Путеводитель по Башкирии. Уфа: Баш.кн. изд-во, 1985. – 500 с.
13. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998г. / Сост. Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991. – 208 с.
15. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 352 с.
16. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 280 с., илл.
17. Кашевник Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с., илл.
19. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 328 с., илл.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г., 152 с.
21. Коротеев А.В. Первая помощь при несчастных случаях, травмах и внезапных заболеваниях. – М.: Россельхозиздат, 1987. – 61 с., илл.
22. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с., илл.
23. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 40 с., илл.
24. Красная книга Башкирской АССР. Уфа, 1987.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
26. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.- 72 с., илл.

27. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 144 с.
28. Маслов А.Г. , Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000. 160 с. Илл.
29. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию (Учебно-методическое пособие). – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.-92 с.
30. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТурМО РФ, 1995. –40 с.
31. Разинкин А.В. Кемеровская область с древнейших времен до конца XVIII века. Учебное пособие. / Департамент образования Администр., ОблИУУ. – Кемерово, 1996. – 63 с.
32. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. –М., 2006. – 196 с.
33. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист». – 68 с.
34. Туристские маршруты в Башкирии. Издательство "Физкультура и спорт", Москва, 1972
35. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Высота и прочие факторы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1973. – 52 с.
36. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Рельеф и климат. – М.: ЦРИБ «Турист», 1974. – 80 с.
37. Шимановский В. Переправы вброд через водные преграды. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984 – 64 с.
38. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
предварительного /промежуточного/итогового контроля
«Оценка уровня освоения содержания ДООП»

ФИО педагога

ДООП

Год обучения

Учебный год

№	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
		Уровень освоения ДООП (высокий, средний, низкий)	Уровень освоения ДООП (высокий, средний, низкий)
1.	Фамилия И.О.		
...			

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
«Оценка уровня освоения содержания ДООП»

ФИО педагога

ДООП

Год обучения

Учебный год

Уровни освоения ДООП: высокий, средний, низкий

№	ФИО учащегося	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
		Вид контроля			Вид контроля		
		Предварительный	Промежуточный	Итоговый	Предварительный	Промежуточный	Итоговый
1.	Фамилия И.О.	низкий	средний	средний	низкий	средний	высокий
...							