

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Дмитриевского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2025 года
протокол № 01

Утверждена приказом № 1-38
от 01 сентября 2025 года
Директор МБУ ДО
«Центр детского творчества»

**Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой
направленности
«Пешеходный туризм»**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год
(стартовый уровень)**

Программу разработал:
Шупиков И.В.
педагог дополнительного образования

г. Дмитриев – 2025 г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик

программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	9
1.4. Содержание программы.....	11

Раздел №2. "Комплекс организационно-педагогических

условий".....	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Учебный план.....	19
2.3. Оценочные материалы.....	22
2.4. Формы контроля.....	26
2.5. Методическое обеспечение программы.....	27
2.6. Условия реализации программы.....	35

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания».....37

Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы».....38

Раздел №5. «Список литературы».....43

Раздел №6. «Приложения»45

6.1. Календарно-тематическое планирование.....	45
6.2. Материалы для проведения мониторинга.....	49

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристам надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на велосипедах.

Нормативно-правовые основания проектирования Программ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

4. 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»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

11. Приказ министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

12. Устав МБУ ДО «Центр детского творчества», утвержден распоряжением Администрации Дмитриевского района Курской области от 19.01.2024г. №1-67-р.;

13. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «Центр детского творчества».

Программа «Пешеходный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность.**

Актуальность программы. В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Отличительные особенности программы - предлагаемая программа «Пешеходный туризм» разработана по блочно-модульному принципу. Изложение учебного материала в программе построено по принципу от простого к сложному. Содержание программы дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. В ходе обучения по программе обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Программой предполагается активное участие в образовательно-воспитательном процессе: педагога – воспитанника – родителей – общеобразовательного учреждения.

Программа «Пешеходный туризм» предусматривает прохождение воспитанниками своеобразного образовательного «Маршрута путешествия в окружающую среду с элементами его познания» при соответствующей их уровню подготовленности и педагогической поддержке.

Персонализированные «образовательные маршруты» при этом проходят через образовательные области: словесность, естествознание, искусство, физическая культура, социальная практика, технология, психологическая культура и др.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со «стартовым уровнем», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Адресат программы - участниками программы являются подростки 11-16 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников – развитие всего этого и происходит в ходе реализации программы «Пешеходный туризм».

Объём и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения (9 учебных месяцев). Продолжительность курса составляет 216 часов.

Режим занятий: учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Формы организации образовательного процесса- Основным способом организации образовательного процесса в детском объединении «Пешеходный туризм» является учебное занятие, состоящее из:

- теоретических занятий – 30%;
- практических занятий – 70%.

Занятия объединения юных туристов носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме

лекций, бесед. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Также используются такие формы, как:

- рассказ;
- пояснение с примерами наглядного показа;
- встречи с интересными людьми;
- дискуссии;
- посещение театров, музеев, выставок;
- туристские игры, викторины и др.
- экскурсия к интересному объекту;
- походы;
- туристские соревнования и т. д.

Темы для занятий подбираются в зависимости от образовательной цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как взобраться на откос или преодолеть реку, овраг и т. д.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходим к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе происходит так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятии обсуждаются его итоги, а затем организуется работа по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и т. д. В данном случае занятие проводится так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников.

Воспитанники обучаются работе над составлением отчета или паспорта о проведении степенных или категорийных походов. Работа над отчетом - очень важная форма воспитания кружковцев. Она даёт возможность приучать их к наблюдательности, бережному отношению к полученному практическому опыту освоения района, желанию и умению делиться своими знаниями, опытом с другими.

Занятия в объединении обычно организуются таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход.

Форма реализации программы - традиционная (используется в рамках учреждения) с возможностью использования дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий для познавательной активности детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Основные задачи программы:

личностные:

- сформировать общественную активность, гражданскую позицию обучающихся;
- воспитать патриотизм посредством занятий туристско-краеведческой деятельности;
- воспитать экологическую и туристскую культуру, чувство ответственности за состояние природы;
- воспитать коллективизм и товарищество, освоить стандарты культуры труда и общения;
- воспитать самообладание, упорство и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- формировать культуру общения, поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

метапредметные:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным развитием.

образовательные (предметные):

- обучить основам техники и тактики пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах и на соревнованиях;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить умение выживать в окружающей среде;
- обучить трудовым навыкам и технологии при изготовлении и ремонте туристского снаряжения.

1.3 Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся ***должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками:***

- уметь снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;

- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

Личностные результаты:

- приобретение знаний основных правил поведения в природе, обществе и ориентация на их выполнение;
- сформированность установки на здоровый образ жизни и её реализация в своём поведении;
- сформированность общественной активности, гражданской позиции обучающихся;
- сформированность чувства патриотизма, коллективизма и товарищества;
- приобретение таких качеств личности как, самообладание, упорство и сила воли;
- сформированность умения видеть красоту окружающего мира;
- сформированность культуры общения, поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- приобретение умения планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- приобретение умения распределять обязанности при работе в группе;
- учитывать мнение партнёра, аргументировано критиковать допущенные ошибки, обосновывать своё решение.
- сформированность способности к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Предметные (образовательные) результаты:

- сформированность научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами туристско-краеведческой деятельности;
- знание основ техники и тактики пешеходного туризма, приемов техники безопасности, организации быта в походах и на соревнованиях;
- умение выживать в окружающей среде;
- приобретение трудовых навыков и технологий при изготовлении и ремонте туристского снаряжения

1.4 Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.(1час)

Организационная беседа с кружковцами о деятельности кружка. Знакомство кружковцев с планом работы кружка. Подготовка кабинета для работы с кружковцами. Согласование и составление расписания работы кружка в течение года.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (2ч)

История развития туризма. Виды туризма.

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма в Беларуси. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Воспитание волевых качеств средствами туризма: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Форма контроля: тестирование

Раздел 3 Личное и групповое снаряжение (5ч.)

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу.

Понятие о групповом снаряжении и требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др. Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Хозяйственный набор: костровое, рукавицы, ножи, половник и др. Типы палаток и их назначение

Практика: Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

Форма контроля: зачет

Раздел 4. Организация туристского быта. (10ч)

Теория Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий.

Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов.

Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.

Типы костров, правила их разведения.

Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила ухода за одеждой и обувью в

походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.

Организация работы по развешиванию и сворачиванию лагеря: выбор места для палаток, костра, определение места забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Практика: Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Развешивание и сворачивание лагеря. Разведение костра.

Форма контроля: зачет

Раздел 5 Подготовка к походу, путешествию (7ч)

Теория: Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения.

Разработка маршрута и плана-графика движения.

Изучение маршрута похода. Составление плана подготовки 1-3 дневного похода. Составление плана-графика движения группы.

Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода Подготовка личного и группового снаряжения.

Определение цели и района похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, запросы в местные учреждения. Изучение маршрута похода

Практика: Разработка маршрута и плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения

Форма контроля: зачет

Раздел 6. Организация питания в походе (5ч).

Теория: Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах. Перекусы и организация горячего питания. Правила фасовки и укладки в рюкзаки продуктов питания Питьевой режим в походе.

Правила приготовления пищи на костре. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составление меню и списка необходимых продуктов питания для 1-3 дневного похода.

Форма контроля : зачет

Раздел 7. Распределение обязанностей в группе (4ч).

Теория: Постоянные и временные должности в группе, их обязанности. Постоянные должности: командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, физорг, ответственный за отчет о походе и др.

Временные должности: дежурные по кухне, дежурные по постоянным должностям. Их обязанности.

Форма контроля :зачет

Раздел 8. Техника пешеходного туризма.(51ч.)

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.

Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.

Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.

Навыки вязания и использования простейших узлов: прямой, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий, встречный, булинь.

Практика: Отработка приемов вязания простейших узлов.

Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без. Меры безопасности при преодолении препятствий. Преодоление естественных препятствий без страховочной системы: маятник, бревно, гать, различные подъемы, спуски.

Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы: подъем, траверс, спуск, переправы (по бревну, навесная, параллельные веревки, вброд)

Форма контроля : зачет

Раздел 9. Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий.(2ч.)

Теория: Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика : Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий. Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.

Форма контроля: зачет

Раздел 10. Подведение итогов походов (5ч).

Теория : Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, подготовка фотографий, коллекций, пособий.

Практика: Ремонт и сдача инвентаря.

Форма контроля: зачет

Раздел 11. Топография и ориентирование (28ч).

Теория. Понятие о топографической и спортивной карте.

Значение топографических карт для туристов. Назначение и использование спортивных карт. Понятие масштаба. Виды масштабов. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе и на соревнованиях.

Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы: масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные. Сочетание знаков.

Способы изображения рельефа на карте. Обозначение рельефа на карте. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

Изучение на местности изображения местных предметов. Знакомство на местности с типичными формами рельефа.

Назначение компаса. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Понятие ориентира. Понятие азимута. Азимут истинный и магнитный. Правила определения азимута и движение по известному азимуту

Отработка действий по работе с компасом. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная Звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по местным признакам.

Упражнения на определение азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в различное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, Солнцу, Луне, Полярной Звезде.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний с помощью шагов, по времени, глазомерный способ измерения расстояния. Измерение среднего шага, построение графиков перевода пар шагов в метры для различных условий ходьбы. Упражнения на измерение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по легенде.

Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров, отысканию на карте сходных ситуаций. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов соревнований по спортивному ориентированию.

Практика : Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Форма контроля: зачет

Раздел 13. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (22).

Теория: Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства

Назначение медпрепаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Способы обеззараживания питьевой воды.

Помощь при различных травмах. Правила наложения шины.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током (молнией). Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Практика: Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода. Правила наложения жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

Форма контроля: зачет

Раздел 13. Краеведение (3 ч.).

Теория : Природа родного края и его история

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Транспортные магистрали. Промышленность. История родного края.

туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Охраняемые территории родного края.

Экскурсионные объекты родного края.

Наиболее интересные исторические природные и архитектурные места родного края. Памятники истории, культуры. Краеведческие музеи. Изучение экскурсионных объектов родного края: исторические, природные, архитектурные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практика. Экскурсии в музеи, на предприятия, выставки и другие экскурсионные объекты.

Форма контроля: зачет

Раздел 14. Общая физическая подготовка (35ч).

Теория: Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Плавание.

Форма контроля: зачет

Раздел 15. Специальная физическая подготовка (35 ч).

Теория: Характеристика и методика развития физических и специальных качеств необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: выполнение упражнений

Форма контроля: зачет

Раздел 16. Итоговое занятие (1 ч)

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Практика: анализ работы

Форма контроля: контрольная работа по итогам года

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы

« Пешеходный туризм »

на 2025 - 2026 учебный год

№ п/п	Год обучения,	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной
1.	1	09.09 2025	25.05 2026	36	108	216	2 часа 3 раза в неделю	03.11.25- 04.11.25; 31.12.25- 11.01.26; 07.03.26- 09.03.26; 01.05.26- 03.05.26 09.05.26- 11.05.26.	15.04.26- 30.04.26

2.2 Учебно-тематический план .

№ П/П	Название темы	Количество часов			
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Основы туристской подготовки.	2	2		
2.1	Введение в туризм. История туризма в России.	1	1		презентация
2.2	Этика туризма. Законы туристов.	1	1		зачет
3	Личное и групповое снаряжение.	5	3	2	
3.1.	Понятие о личном снаряжении.	1	1		зачёт

3.2	Понятие о групповом снаряжении и требования к нему	1	1		тест
3.3	Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.	2		2	зачет
3.4	Типы палаток и их назначение.	1	1		зачёт
4	Организация туристского быта	10	6	4	
4.1	Привалы и биваки	1	1		собеседован
4.2	Правила установки палаток и размещение в них вещей.	1	1		зачёт
4.3	Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.	1	1		зачёт
4.4	Типы костров, правила их разведения.	1	1		тест
4.5	Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	1	1		зачет
4.6	Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.	1	1		зачет
4.7	Развертывание и сворачивание лагеря. Разведение костра	4		4	тест
5	Подготовка к походу, путешествию	7	2	5	зачёт
5.1	Определение цели и района похода.	1	1		зачёт
5.2	Разработка маршрута и плана-графика движения	2		2	зачёт
5.3	Изучение маршрута похода	1	1		отчёт
5.4	Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода. Подготовка личного и группового снаряжения.	3		3	зачет
6	Организация питания в походе	5	2	3	
6.1	Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах	1	1		тест
6.2	Правила приготовления пищи на костре.	1	1		зачет
6.3	Приготовление пищи на костре.	2		2	зачёт
6.4	Составление меню и списка продуктов питания для 1-3 дневного похода.	1		1	меню
7	Распределение обязанностей в группе	4	2	2	
7.1	Постоянные и временные должности в группе, их обязанности	2	1	1	зачёт
7.2	Временные должности. Их обязанности.	2	1	1	тест
8	Техника пешеходного туризма	51	6	45	
8.1	Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий.	2	1	1	зачет
8.2	Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.	2	1	1	зачет

8.3	Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.	8	1	7	зачет
8.4	Навыки вязания и использования простейших узлов	13	1	12	зачет
8.5	Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без .	13	1	12	зачет
8.6	Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы	13	1	12	зачет
9	Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий	2	1	1	
9.1	Дисциплина в походе	1	1		реферат
9.2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	1		1	презентация
10	Подведение итогов похода	5	1	4	
10.1	Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.	1	1		зачет
10.2	Составление отчета о походе	1		1	отчет
10.3	Ремонт и сдача инвентаря.	3		3	зачёт
11.	Топография и ориентирование	28	9	19	
11.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1		зачет
11.2	Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы	1	1		зачет
11.3	Способы изображения рельефа на карте	1	1		зачет
11.4	Изучение на местности изображения местных предметов	1	1		зачет
11.5	Компас, работа с компасом	3		3	зачет
11.6	Понятие ориентира. Понятие азимута.	1	1		зачет
11.7	Отработка действий по работе с компасом	3		3	зачет
11.8	Ориентирование по местным признакам	2	1	1	
11.9	Упражнения на определение азимута	3		3	зачет
11.10	Способы измерения расстояний на местности и на карте	2	1	1	зачет
11.11	Ориентирование с помощью карты в походе	6	1	5	зачет
11.12	Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров	3		3	зачет
11.13	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	1	1		зачет
12.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	6	16	
12.1	Личная гигиена занимающихся туризмом.	1	1		зачет
12.2	Походная медицинская аптечка. Назначение медикаментов.	1	1		зачет
12.3	Походный травматизм	1	1		зачет
12.4	Помощь при различных травмах. Правила	5	1	4	зачет

	наложения шины..				
12.5	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	1		зачет
12.6	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода	6		6	зачет
12.7	Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.	7	1	6	зачет
13.	Краеведение	3	3		зачет
13.1	Природа родного края. История родного края.	1	1		презентация
13.3	Туристские возможности родного края	1	1		зачет
13.4	Экскурсионные объекты родного края	1	1		зачет
14.	Общая физическая подготовка	35	4	31	зачет
15	Специальная физическая подготовка	35	4	31	зачет
16	Итоговое занятие	1		1	зачет
	ИТОГО за период обучения:	216	52	164	

2.3.Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов реализации программы определяются с помощью следующих диагностических методик:

➤ **для предметных (образовательных) результатов:**

- комплект тестов по определению уровня знаний, умений и навыков по разделам программы;
- комплект анкет по разделам программы;
- портфолио педагога дополнительного образования;
- папка достижений обучающихся спортивной секции.

➤ **для личностных и метапредметных результатов:**

- карты личностного роста учащихся детского объединения.

Мониторинг личностного развития обучающихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1.Развитие волевых качеств личности: <i>1.1.Терпение.</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает	1 – 3	Наблюдение

	течение определенного времени, преодолевая трудности.	больше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает на все занятие.	4 – 7 8 – 10	
<i>1.2.Воля.</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
<i>1.3.Самоконтроль.</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); - периодически контролирует себя сам (средний уровень са- моконтроля); - постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.Поведенческие качества: <i>2.1.Поведение ребенка на занятиях.</i>	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	- ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; - ребенок не совсем сосредоточен на	1 – 3	Наблюдение

		своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	4 – 7 8 – 10	
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	- периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование: метод незаконченного предложения
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	- избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении извне; - проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому	- низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или	1 – 3	Анкета «Мои интересы»

	или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	интерес связан извне); - средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации (конкретный интерес, связанный с желанием глубже и полнее освоить избранный вид деятельности, интерес поддерживается самостоятельно).	4 – 7 8 – 10	
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	- трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам неуверен; - трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; - настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремиться совершенствовать свои знания и умения.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование

3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирование
-----------------	--	---	--------------------------	---------------

2.4. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

<i>Формы аттестации/контроля</i>	<i>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</i>	<i>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</i>
Опрос Теоретический диктант Интервью Собеседование Тестирование Терминологический Диктант Сдача нормативов Зачёт Соревнование Тестирование Учебные походы	Журнал посещаемости Аналитический материал Грамоты Дневник наблюдений Портфолио Фото Отзывы детей и родителей	Аналитические справки Походы Защита творческих работ Открытые занятия Творческие отчёты

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля:

- диагностическая беседа;
- наблюдение;
- опрос

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года (промежуточная аттестация)

2.5. Методическое обеспечение программы

В основе реализации образовательной программы лежат следующие основополагающие **принципы**:

Принцип связи теории с практикой: обучение воспитанников правильному применению теории в практической деятельности;

Принцип сознательности и активности: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности, творческого отношения к занятиям;

Комплексность - учёт тесной взаимосвязи всех сторон учебного процесса: теоретической и практической подготовки, воспитательной работы, здоровьесберегающих мероприятий;

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект - субъектных отношениях. Он наглядно реализуется в походах, в основе которого лежит принцип социального равенства, демократизация отношений «педагог–воспитаник». Педагог, становясь руководителем похода, так же, как и подростки, несет рюкзак, спит в палатке, готовит пищу и т.д. Для большинства ребят открываются возможности принципиально новых отношений с педагогом, что способствует преодолению у педагога и ребенка привычных стереотипов осознания системы «воспитатель – воспитуемый».

Принцип природосообразности воспитания основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов. Учащихся воспитывают сообразно их полу и возрасту,

формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.

Принцип культуросообразности предполагает, что воспитание строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры. Участие в походах, экскурсиях позволяет расширить кругозор учащихся, познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания в объединении с различным социальным положением, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации. Этому способствует само туристское объединение детей, туристская группа, внутри которой решаются многие вопросы социального взаимодействия.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**, направленные на разностороннее развитие обучающихся с учетом их творческих способностей. Среди них:

Технология личностно-ориентированного обучения – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Игровые технологии, строящиеся на достаточно большом количестве приёмов и методов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр (ролевые, имитационные, деловые). Основной целью данных технологий является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы

вовлечения обучаемых в творческую деятельность (загадки, тематические игры, конкурсы).

Информационные технологии – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

Технология мастерских - при помощи которой формируются основы художественных представлений и художественных практических знаний обучающихся и способствует эффективному развитию умений в работе с материалом. Центральное место на занятиях отводится практической, индивидуальной и самостоятельной работе, а также взаимопомощи воспитанников с разным уровнем обучения).

Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

В объединении используются следующие **методы обучения:**

1. **По признаку получения знаний:**

- словесные (беседа, диалог, дискуссия, лекция, конференция, чтение, объяснение, рассказ);
- наглядные (методы иллюстрации: показ плакатов, пособий, таблиц, фотографий);
- практические (практические работы, исследования и наблюдения, проектные работы, презентации)

2. По способам организации деятельности:

- информационные, объяснительно-иллюстративные с использованием различных источников знаний (книг, журналов, компьютера);
- репродуктивные (изготовление наглядных пособий, оформление стенгазеты, вычерчивание туристического маршрута и чтение карты ,поделки из природного материала);
- проблемного изложения материала;
- исследовательские (творческие работы, реферативные работы, эксперименты, опытническая работа).

3. По управлению учебно-познавательной деятельностью:

- методы формирования познавательных интересов;
- методы формирования патриотических чувств.

В объединении используются **формы организации учебного занятия**- соревнования, конкурсы, встречи с интересными людьми, выставки, защита проектов, практические занятия ,познавательные игры, конкурсы, викторины, презентации,экскурсии, учебные дискуссии, беседы.

Занятие состоит из следующих этапов:

1. Мотивационный этап:

- создание учебно-проблемной ситуации;
- формулировка основной учебной задачи как итога обсуждения проблемной ситуации;
- рассмотрение вопросов самооценки и самоконтроля.

2. Операционно-познавательный этап:

- усвоение темы, овладение знаниями и умениями в связи с ее содержанием;
- положительные эмоции, достижение конкретного результата.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

- анализ выполненных заданий, сопоставление достигнутого результата с поставленной задачей;
- подведение итогов, подкрепление мотивации.

Для проведения занятий используются **дидактические материалы**: раздаточные материалы, инструкции по выполнению работы, технологические карты.

Таблица

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Вводное занятие	-
2	Основы туристской подготовки: - Введение в туризм. История туризма в России; - Этика туризма. Законы туристов.	Мультимедийное оборудование
3	Личное и групповое снаряжение: - Понятие о личном снаряжении; - Понятие о групповом снаряжении и требования к нему; - Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт; - Типы палаток и их назначение.	Методические плакаты, дидактические карточки, мультимедийное оборудование.
4.	Организация туристического быта: - Привалы и биваки; - Правила установки палаток и размещение в них вещей; - Назначение тентов.	Методические плакаты, дидактические карточки, мультимедийное оборудование.

	Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке; - Типы костров, правила их разведения; - Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов; - правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.	
5	Подготовка к походу, путешествию: - определение цели и района похода; - разработка маршрута и плана-графика движения; - Изучение маршрута похода; - Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода. Подготовка личного и группового снаряжения.	Географические карты, компас. Методические плакаты, инструкции.
6	Организация питания в походе: - значение правильного питания в походе; Организация питания в 1-3 дневных походах; - правила приготовления пищи на костре; - приготовление пищи на костре; - составление меню и списка продуктов питания для 1-3 дневного похода.	Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной). Дрова.
7	Распределение обязанностей в группе: - постоянные и временные	Карточки с заданиями

	должности в группе, их обязанности; - Временные должности, их обязанности.	
8	Техника пешеходного туризма: - Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий; - Использование самостраховки при преодолении естественных препятствий; - Понятие назначения страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы; - навыки завязывания и использования простейших узлов; - техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без; - Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы.	Инструкции, дидактические карточки с заданиями, туристическая веревка.
9	Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий: - дисциплина в походе; - правила поведения в незнакомом населенном пункте.	Инструкции, дидактические карточки с заданиями, методические плакаты.
10	Подведение итогов похода: - Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов; - составление отчета о	Анкеты

	походе; - ремонт и сдача инвентаря.	
11	Топография и ориентирование: - понятия о топографической и спортивной карте; - назначение условных знаков. Деление топонимов на группы; - способы изображения рельефа на карте; - изучение местности изображение местных предметов; - компас, работа с компасом; - понятие ориентира, понятие азимута; - отработка действий по работе с компасом; - ориентирование по местным признакам; - упражнения на определение азимута; - способы определения расстояний на местности и на карте; - ориентирование с помощью карты в походе.	Топографическая и спортивная карты, компас, географическая карта.
12	Основы гигиены и первая доврачебная помощь: - личная гигиена занимающихся туризмом; - походная медицинская аптечка. Назначение медикаментов; - походный травматизм; - помощь при различных травмах. Правила наложения шины; - тепловой солнечный удар, ожоги; - отработка приемов	Медицинская аптечка, мультимедийное оборудование.

	оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода; - транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.	
13.	Краеведение: - природа родного края. История родного края; - туристические возможности родного края; - Экскурсионные объекты родного края	Мультимедийное оборудование
14	Общая физическая подготовка	Спортивные маты, кегли, мячи, секундомер
15	Специальная физическая подготовка	Спортивные маты, кегли, мячи, секундомер
16	Итоговое занятие	Анкеты

2.6 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный кабинет, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографическая карта Курской области (М 1: 100 000; М 1 : 200 000; М 1:500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;

- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	1
2	Топор в чехле;	1
3	Пила в чехле;	1
4	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и	1 компл.
5	т.д.);	
6	Каны (котлы) туристские;	1 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	1
9	Ремонтный набор в упаковке;	1 комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, топографические карты);	1 шт.
12	Тетрадь описания пути движения;	1
13	Фотоаппарат;	1
14	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

Перечень личного туристского снаряжения учащегося.

1. Рюкзак для походов.

2. Коврик туристский.
3. Спальник одеяло.
4. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
5. Обувь спортивная.
6. Сапоги резиновые.
7. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
8. Головной убор (легкий и теплый).
9. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
10. Спортивный тренировочный костюм.
11. Свитер шерстяной.
12. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Накидка от дождя.
15. Рубашка с длинным рукавом.
16. Носки шерстяные
17. Перчатки (зимой).

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий необходимые знания и опыт.

Организационно-педагогическое обеспечение программы.

Деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса. Имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения (школа педагогического мастерства, методический совет, участие в семинарах и конференциях) и через курсовую подготовку в КИРО.

Раздел №3. «Рабочая программа воспитания»

Воспитательная работа в учреждении строится на основании «Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года», утверждённой распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р.

Основная цель воспитательной работы — создание условий для воспитания свободной, интеллектуально развитой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной к самореализации и самоопределению в современном обществе, склонной к овладению различными профессиями, с гибкой и быстрой ориентацией в решении сложных жизненных проблем.

Задачи:

- формирование у детей гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда;
- формирование грамотной, самостоятельной, ответственной и разносторонне развитой личности.

Обновление воспитательного процесса строится на основе современных достижений науки и отечественных традиций.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время занятий и массовых мероприятий. Детский коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ребенка. В коллективе он развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: отношение к своему коллективу, между членами коллектива, между различными коллективами. При решении задач сплочения детского коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

При работе с детьми следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Раздел №4. «Календарный план воспитательной работы»

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.

2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Как стать более уверенным в себе?»	Сентябрь	Шупиков И.В.
2	Беседа: «Я в ответе за себя и за других»	Ноябрь	Шупиков И.В.
3	Беседы о правилах поведения при ЧС. Правила поведения во время терракта.	Январь	Шупиков И.В.
4	Дискуссия на тему: «Мы все нужны друг другу»	Март	Шупиков И.В.
5	«Их имена мы в сердце сохраним» - мероприятия в честь Дня Победы.	Май	Шупиков И.В., актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи обучающимся в развитии способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Сотрудничество с классными руководителями по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	В течение года	Шупиков И.В.
2	Контроль за успеваемостью учащихся группы	В течение года	Шупиков И.В.
3	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	В течение года	Шупиков И.В.
4	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	В течение года	Шупиков И.В.

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Беседы по пожарной безопасности.	1 раз в месяц	Шупиков И.В.
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях по пешеходному туризму.	1 раз в месяц	Шупиков И.В.
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	Октябрь	Шупиков И.В.
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	В течение года	Шупиков И.В.
5	Участие в соревнованиях.	В течение года	Шупиков И.В.
6	Беседа: «Правила поведения в лесу. Что делать если заблудился».	Декабрь	Шупиков И.В.
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	В течение года	Шупиков И.В.

Психолого-педагогическое сопровождение:**Цель:**

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	В течение года	Педагог-психолог
2	Изучение уровня воспитанности учащихся.	Октябрь	Педагог-психолог
3	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	Сентябрь	Педагог-психолог
4	Организационное собрание. Выборы актива группы.	Октябрь	Педагог-психолог
5	Беседа: «Что значит — человек состоялся?»	Февраль	Педагог-психолог
6	Беседа «Как бороться с конфликтами»	Апрель	Педагог-психолог

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;

3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Сроки	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	В течение года	Шупиков И.В.
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	В течение года	Шупиков И.В.
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	В течение года	Шупиков И.В.
4	Индивидуальные беседы и консультации.	В течение года	Шупиков И.В.

Раздел №5. «Список литературы»

Литература, используемая педагогом.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
7. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. М: ФиС, 1987.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.

9. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983г.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
13. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
15. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. -М: Просвещение, 1987.
16. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТ МО РФ, 1992.
17. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
19. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
20. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
21. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
24. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.

25. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Литература, рекомендуемая обучающимся.

1. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
2. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
3. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
4. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
5. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.

Раздел №6. «Приложения»

6.1 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Форма/ тип занятия	Место проведени я
1	Вводное занятие.	1	Лекция	МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Дмитриева»
2 Основы туристской подготовки.				
2.1	Введение в туризм. История туризма в России.	1	Лекции	
2.2	Этика туризма. Законы туристов.	1		
3 Личное и групповое снаряжение.				
3.1.	Понятие о личном снаряжении.	1	Лекции	
3.2	Понятие о групповом снаряжении и требование к нему	1		
3.3	Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.	2	Комбинированное занятие	
3.4	Типы палаток и их назначение.	1	Лекция	
4 Организация туристского быта				

4.1	Привалы и биваки	1	Лекция
4.2	Правила установки палаток и размещение в них вещей.	1	Комбинированные занятия
4.3	Назначение тентов. Правила поведения в палатке. Защита от насекомых в палатке.	1	
4.4	Типы костров, правила их разведения.	1	
4.5	Правила работы с топором, пилой, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	1	
4.6	Правила ухода за одеждой и обувью в походе. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.	1	
4.7	Развертывание и сворачивание лагеря. Разведение костра	4	
5 Подготовка к походу, путешествию			
5.1	Определение цели и района похода.	1	Комбинированные занятия
5.2	Разработка маршрута и плана-графика движения	2	
5.3	Изучение маршрута похода	1	
5.4	Подготовка снаряжения с учетом особенностей похода. Подготовка личного и группового снаряжения.	3	
6 Организация питания в походе			
6.1	Значение правильного питания в походах. Организация питания в 1-3 дневных походах	1	Комбинированные занятия
6.2	Правила приготовления пищи на костре.	1	
6.3	Приготовление пищи на костре.	2	
6.4	Составление меню и списка продуктов питания для 1-3 дневного похода.	1	
7 Распределение обязанностей в группе			
7.1	Постоянные и временные должности в группе, их	2	

	обязанности		Лекции
7.2	Временные должности. Их обязанности.	2	
8 Техника пешеходного туризма			
8.1	Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий.	2	Лекция
8.2	Использование страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий.	2	Комбинированное занятие
8.3	Понятие и назначение страховочной системы. Изготовление и одевание страховочной системы.	8	
8.4	Навыки вязания и использования простейших узлов	13	Практическое занятие
8.5	Техника преодоления естественных препятствий со страховкой и без .	13	
8.6	Преодоление естественных препятствий с использованием страховочной системы	13	
9 Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий			
9.1	Дисциплина в походе	1	Лекции
9.2	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	1	
10 Подведение итогов похода			
10.1	Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов.	1	Семинар
10.2	Составление отчета о походе	1	Практическое занятие
10.3	Ремонт и сдача инвентаря.	3	
11. Топография и ориентирование			
11.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	Лекции
11.2	Назначение условных знаков. Деление топонимов на группы	1	

11.3	Способы изображения рельефа на карте	1	
11.4	Изучение на местности изображения местных предметов	1	Практическое занятие
11.5	Компас, работа с компасом	3	
11.6	Понятие ориентира. Понятие азимута.	1	Лекция
11.7	Отработка действий по работе с компасом	3	Практическое занятие
11.8	Ориентирование по местным признакам	2	
11.9	Упражнения на определение азимута	3	
11.10	Способы измерения расстояний на местности и на карте	2	Лекции
11.11	Ориентирование с помощью карты в походе	6	
11.12	Упражнения на определение места своего стояния с помощью ориентиров	3	Комбинированные занятия
11.13	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	1	
12. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
12.1	Личная гигиена занимающихся туризмом.	1	Лекции
12.2	Походная медицинская аптечка. Назначение медикаментов.	1	
12.3	Походный травматизм	1	
12.4	Помощь при различных травмах. Правила наложения шины..	5	
12.5	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	
12.6	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода	6	Практическое занятие
12.7	Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.	7	Лекция
13. Краеведение			

13.1	Природа родного края. История родного края.	1	Лекции	
13.3	Туристские возможности родного края	1		
13.4	Экскурсионные объекты родного края	1		
14.	Общая физическая подготовка	35	Практическ ие занятия	
15	Специальная физическая подготовка	35		
16	Итоговое занятие	1	Семинар	

6.2 Материалы для проведения мониторинга

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний учащихся по программе “Пешеходный туризм”

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.
4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.
5. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?
6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.
7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания..
10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
11. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.

12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.
14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.
15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
23. Техника безопасности при проведении походов.
24. Основные требования к месту привала и бивуака.
25. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря.
26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
48. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
49. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
50. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

51. Дайте общегеографическую характеристику Курской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
52. Назовите основные реки и озера Курской области.
53. Административное деление г. Курска и области. Назовите крупные города области.
54. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства области.
55. Назовите наиболее яркие события в Курской области с древнейших времен до наших дней.
56. Курская область в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г. Партизанское движение на Курщине.
57. Назовите туристские возможности Курской области.
58. Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
59. Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
60. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

