

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета  
  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол №1 от 17 июля 2025г.

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
 Т.А. Баженова  
Приказ № 484 от 17 июля 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Туристско - краеведческой направленности

**«Туризм»**

возраст учащихся: 11-14 лет  
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Солдатова Елена Борисовна  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа туристско-краеведческой направленности «Туризм», разработана с учётом следующих нормативно – правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» № 809 от 09.11.2022 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27.07.2022 года;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» №467 от 03.09.2019 года;

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

## **Направленность программы.**

Программа имеет туристско - краеведческую направленность.

## **Актуальность программы.**

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают не самостоятельными, физически слабыми подверженными любым заболеваниям.

Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически, через путешествия, знакомство с культурой, историей, природой родного края.

Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и

является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

### **Адресат общеразвивающей программы.**

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 14 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной программы «Туризм» допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Особенностью подросткового возраста 11-14 лет является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. На основе совпадения интересов устанавливаются контакты со сверстниками, находятся общие темы для разговора. Развитие интеллектуальной сферы подростка характеризуется качественными и количественными изменениями, которые отличают его от детского способа познания мира. Меняется отношение к учению, появляется стремление к самообразованию. В подростковом возрасте происходит становление доминирующей направленности познавательных процессов, в результате чего возникают определенные профессиональные намерения, сформировать которые возможно на занятиях туризмом.

Дети в возрасте от 11 до 14 лет, активно развиваются психологически и физически, социализируются, стремятся к самовыражению и самоутверждению. Программа позволяет сделать это, через участие в походах, конкурсах, соревнованиях. Она предусматривает расширение детьми основных знаний о своем крае и привитие любви к нему. Также учащиеся приобретают навыки самостоятельности, социальной адаптации, ответственности за свои действия.

**Сроки реализации программы -1 год**

**Объём общеобразовательной программы- 34 недели, 136 часов.**

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В выходные и во время каникул, проводятся однодневные учебно-тренировочные походы, по окончании учебного года проводится трёхдневный поход.

### **Количество обучающихся в группе.**

Минимальное количество обучающихся в объединении - 15 человек, максимальное количество -25 человек.

Уровень общеразвивающей программы «Туризм» ознакомительный, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Формы организации занятий.**

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

На занятиях используются в основном фронтальные и индивидуальные формы организации учебного Занятия носят преимущественно практический характер.

Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание обращается на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов.

Используются такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, дискуссии, беседы, посещение музеев, выставок. Формы подведения результатов: беседа, опрос, тестирование, практическая работа, контрольные упражнения, творческие работы.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель программы** – формирование у обучающихся мотивации к туристско-краеведческой деятельности и освоению специальных туристских знаний, умений и навыков. Создание условий для совершенствования

нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края; развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

### **Задачи:**

Обучающие:

- обучить навыкам туристско-краеведческой деятельности и их применению в практической жизни;
- познакомить с культурой и природой Урала через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Развивающие:

- развивать мотивацию к туристско-краеведческой деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности, ответственности за свои поступки;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- развивать двигательные способности для прохождения туристского маршрута и участия в туристских соревнованиях;

Воспитательные:

- формировать чувство гордости за свою Родину;
- формировать культуру общения и поведения обучающихся в туристском объединении, установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- воспитывать уважение к родителям.

## **Содержание общеразвивающей программы**

### **Учебный план**

№ п./п •	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1. Вводное занятие -2</b>					
<b>1.1</b>	Туризм в России. Виды туризма.	2	2	-	Викторина
<b>2.Основы гигиены и первая доврачебная помощь в походе - 18</b>					
<b>2.1</b>	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	2	1	1	Проведение краеведческой викторины
<b>2.2</b>	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2	2	-	Опрос
<b>2.3</b>	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Тестирование
<b>2.4</b>	Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.	2	2	-	Беседа
<b>2.5</b>	Порезы и раны. Нагноения.	2	2	-	Викторина «Айболит»
<b>2.6</b>	Ушибы. Растижения. Вывихи. Переломы.	2	1	1	Опрос
<b>2.7</b>	Приёмы транспортировки и пострадавшего.	4	2	2	Беседа
<b>3. Туристический быт и снаряжение - 40</b>					

<b>3.1</b>	Туристическое снаряжение	8	2	6	Контрольное упражнение
<b>3.2</b>	Установка палаток	8	2	6	Контрольное упражнение
<b>3.3</b>	Костры, их типы. Правила разведения костра.	8	2	6	Знание инструктажа по технике безопасности
<b>3.4</b>	Костровые приспособления и хозяйство.	8	2	6	Контрольные упражнения
<b>3.5</b>	Питание в туристском походе.	8	2	6	Викторина

#### **4. Топография и ориентирование на местности - 20**

<b>4.1</b>	Карты и их классификация.	4	2	2	Опрос
<b>4.2</b>	Условные знаки топографических карт	4	2	2	Соревнование в группе
<b>4.3</b>	Отображение местности на карте	4	2	2	Соревнование в группе
<b>4.4</b>	Масштабы и расстояния.	4	2	2	Топографический кроссворд, диктант.
<b>4.5</b>	Ориентирование по компасу и	4	2	2	Соревнование в группе

	без компаса.				
--	--------------	--	--	--	--

### 5.Специальная туристическая подготовка - 26

5.1	Туристические должности в группе	4	4	-	Опрос
5.2	Правильная организация движения группы на маршруте.	4	2	2	Наблюдение
5.3	Преодоление естественных препятствий	2	-	2	Контрольное упражнение
5.4	Техника безопасности при проведении похода.	4	4	-	Знание инструктажа по технике безопасности
5.5	Организация туристского похода.	4	2	2	Итоговый групповой анализ состоявшегося похода
5.6	Узлы применяемые в туризме	8	2	6	Тестирование

### 6. Краеведение - 10

6.1	Географическое положение и природные особенности Свердловской области..	2	2	-	
-----	---	---	---	---	--

<b>6.2</b>	Население области. Административное деление. Известные люди Урала.	2	2	-	
<b>6.3</b>	История Урала и Белоярского района.	4	2	2	Опрос

### **7.Физическая подготовка - 20**

<b>7.1</b>	Общая физическая подготовка	8	1	7	Тестирование
<b>7.2</b>	Эстафеты, подвижные игры	4	-	4	Тестирование
<b>7.3</b>	Специальная физическая подготовка	8	-	4	Тестирование
	<b>Всего</b>	136	52	84	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Вводное занятие**

##### **1.1. Туризм. Виды туризма.**

Теория: Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодеятельный туризм.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

Практика: тестирование, анкетирование.

#### **2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь в походе.**

##### **2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.**

**Теория:** Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

**Практика:** Составление списка возможных опасностей, по мнению занимающихся.

## 2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

**Теория:** Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

**Практика:** Уход за телом, одеждой и обувью; выполнение комплекса упражнений утренней зарядки.

## 2.3. Походная медицинская аптечка.

**Теория:** Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки.

Практика: Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применение медицинских препаратов.

#### 2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Обморожения.

Теория: Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях. Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

#### 2.5. Порезы и раны. Нагноения.

Теория: Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

#### 2.6. Ушибы. Растворения. Вывихи. Переломы.

Теория: Признаки ушибов, растворений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Практика: Оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

#### 2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или

лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способ транспортировки пострадавшего.

Практика: Изготовление транспортировочных средств и транспортировать пострадавшего.

### 3. Туристский быт и снаряжение

#### 3.1. Туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практика: Составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

#### 3.2. Установка палаток.

Теория: Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Практика: Установить палатку и разместить в ней вещи.

#### 3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Теория: Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Практика: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

#### 3.4. Костровые приспособления и хозяйство.

Теория: Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы.

Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности. Способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Практика: произвести подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности. Разместить правильно костровое оборудование (пила, топор).

### 3.5. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

Практика: Составить меню и список продуктов; расфасовать и упаковать продукты; приготовить на костре каши и супы из концентратов.

## 4. Топография и ориентирование на местности.

### 4.1. Карты и их классификация.

Теория: Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топографических карт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

Практика: определить координаты по рамке и километровой сетке топографической карты. Перенос объектов на предполагаемую карту местности.

### 4.2. Условные знаки топографических карт.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топографических знаков.

Практика: Прочитать немасштабные условные знаки. Рисование топографических знаков на карту местности.

#### 4.3. Отображение местности на карте.

Теория: Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Практика: Определение рельефа по карте, примерную крутизну склона, ямы, курганы.

#### 4.4. Масштабы и расстояния.

Теория: Масштабы: численный, именованный, линейный. Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практика: работа с картами различного масштаба; определение расстояния по карте; копирование участков маршрута на кальку. Чтение топографической карты.

#### 4.5. Ориентирование по компасу и без компаса.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Практика: Измерить и построить азимут, находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на

видимый ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

## 5. Специальная туристская подготовка

### 5.1. Туристские должности в группе.

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе. Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практика: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

### 5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

Теория: Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практика: соблюдение правил движения группы, режим движения и распорядок дня; выбор темпа движения.

### 5.3. Преодоление естественных препятствий.

Теория: Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

Практика: Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

#### **5.4. Техника безопасности при проведении походов.**

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: производение самостраховки и страховки участников группы в походах.

#### **5.5. Организация туристского похода.**

Теория: Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Практика: составление плана подготовки к походу; изучение района предстоящего похода; выбор и разработка маршрута.

#### **5.6. Узлы, применяемые в туризме.**

Теория: Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению

Практика: вязание узлов: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

### **6. Краеведение**

## 6.1. Географическое положение и природные особенности Свердловской области.

Теория: Географическое положение Свердловской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озёра. Почвы. Растительный и животный мир Свердловской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

Практика: Выполнение тестирования по изученным темам.

## 6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Урала.

Теория: Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Урала.

Практика: Выполнение тестирования по изученным темам

## 6.3. История Урала и Белоярского района.

Теория: Далёкое прошлое Урала. О чём рассказывают раскопки. История своего района.

Практика: планирование маршрута с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

## 7. Физическая подготовка

### 7.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Общеразвивающие упражнения: походный шаг, бег с изменениями направления движения. Упражнения для разных групп мышц.

### 7.2. Эстафеты, подвижные игры.

**Теория:** Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию.

**Практика:** Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишеч, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туриstu: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практика:** Выполнение упражнений:

- а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;
- б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;
- в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук). «Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната). Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в качели (маятник), переноска товарищей.

### **Планируемые результаты.**

После окончания обучения, обучающиеся проходят итоговое тестирование

по теоретическим знаниям и практическим умениям.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях и при туристических походах.
- Историю развития туризма.
- Личное и групповое снаряжение.
- Технику пешеходного туризма.

Обучающиеся должны уметь:

- Собирать личное и групповое снаряжение.
- Пользоваться туристическим снаряжением.
- Организовывать быт в туристических походах.
- Ориентироваться на местности различными способами.
- Вязать узлы.

В результате занятий по программе «Туризм» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

-учащиеся имеют понятие о туризме и краеведении, знают о правилах поведения в природе, виды походного и специального туристского снаряжения, виды карт, о назначении компаса, типы костров, историю своего края, его флору и фауну, имеют основные навыки технической подготовки.

-умеют собрать рюкзак для похода выходного дня и категорийного похода, приготовить пищу на костре, зарисовать основные топографические знаки, определять стороны света, пользоваться походным и специальным снаряжением, уверенно проходить туристские этапы.

Метапредметные:

-учащиеся умеют проводить контроль и оценку процесса и результатов деятельности;

-умеют ставить цели на текущее занятие;

-умеют определять действия и составлять действий алгоритм в соответствии с

учебной и познавательной задачей;

-учащиеся умеют давать общую характеристику края;

-умеют проводить наблюдения и исследования на природе, простые опыты и практические работы;

- умеют участвовать в совместной деятельности и организовывать её;

-учащиеся овладели логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений;

#### Личностные:

- у учащихся сформировано чувство гордости за свою малую Родину, свой город и его историю, за жителей, населяющих город;

- сформировано уважительное отношение к окружающему миру: природе, истории и культуре других народов, мнению других людей;

- у учащихся развиты мотивация к изучению краеведения и туризма, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- сформирована потребность вести здоровый образ жизни.

#### **Календарный учебный график**

Месяц	Числ о	Форма занятий	Количест во часов	Тема занятия	Форма контроля
сентябрь	17	Лекция	2	Туризм. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности	Анкетированиe
	20	Лекция, Практическая работа	2	Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	Входная диагностика

	24	Лекция	2	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	Входная диагностика
	27	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка.	туристские эстафеты
Октябрь	01	Лекция Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка.	Анкетирование
	04	Лекция + Практическая работа	2	Туристские должности в группе.	Анкетирование
	08	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка.	Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты
	11	Лекция + Практическая работа	2	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнение тестовых заданий
	15,18	Лекция + Практическая работа	2	Ориентирование по компасу и без компаса. Понятие об азимуте.	
	21	Практическая работа	2	Узлы, применяемые в туризме.	
	25,28	Лекция + Практическая работа	4	Топография и ориентирование на местности. Карты и их классификация.	Участие в походе выходного дня Фото и видео отчёты
Ноябрь	05,08	Лекция + Практическая работа	4	Специальная туристская подготовка. Правильная организация	Выполнение тестовых заданий,

				движения группы на маршруте.	
	12,15	Лекция Практическая работа	4	Географическое положение и природные особенности Свердловской	Тестированье
	19,22	Лекция Практическая работа	4	Установка палаток.	Соревнование в группах
	26,29	Лекция Практическая работа	4	Костры, их типы. Правила разведения костра.	Выполнение тестовых заданий
декабрь	03	Практическая работа	2	Эстафеты, подвижные игры.	Выполнение тестовых заданий
	06	Лекция	2	Население области. Административное деление. Известные люди Урала.	
	10,13	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Участие в походе выходного дня
	17,20	Лекция Практическая работа	4	Ориентирование без карты и компаса	Составление отчетности
	24,27	Лекция Практическая работа	4	Топография и ориентирование на местности.	Работа с картой
Январь	13	Лекция	2	Пищевые отравления. Ожоги.	Анкетирование

				Обморожения.	
	17,20	Лекция  Практическ ая работа	4	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	Тестирован ие физической подготовки Конкурс на лучшее меню
	24,27	Практическ ая работа	4	Эстафеты, подвижные игры.	Выполнени е тестовых заданий
	30	Практическ ая работа	2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Выполнени е тестовых заданий
Февраль	03.07	Лекция, Презентаци и	2	История Урала и Белоярского района.	
	10,14	Практическ ая работа	4	Костровые приспособления и хозяйство.	Выполнени е тестовых заданий
	17,21	Лекция , практическа я работа	4	Питание в туристском походе.	Составлени е меню
	24,27	Практическ ая работа	4	Отображение местности на карте. Масштабы и расстояния.	Выполнени е тестовых заданий
Март	04,07	Практическ ая работа	4	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнени е тестовых заданий Фото и видео отчёт
	11,14	Практическ ая работа	4	Условные знаки топографических карт.	
	18,21	Практическ ая работа	4	Преодоление естественных препятствий.	

	25,27	Практическая работа	4	Общая физическая подготовка.	Тестирование физической подготовки
Апрель	01,04	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Итоговая диагностика Фото и видео отчёт
	08,11	Практическая работа	4	Узлы, применяемые в туризме.	Выполнение тестовых заданий
	15,18	Лекция , практическая работа	4	Правильная организация движения группы на маршруте.	
	22,25	Практическая работа.	4	Организация туристского похода	Фото и видео отчёт
	29	Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка.	Выполнение тестовых заданий
Май	02,06	Практическая работа	4	Общая физическая подготовка.	Итоговый тест
	13,16	Практическая работа	4	Установка палаток.	Выполнение тестовых заданий
	20,23	Практическая работа	4	Костры, их типы. Правила разведения костра.	Выполнение тестовых заданий
	27,30	Практическая работа	4	Организация туристского похода.	Фото и видео отчёт

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области,

соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Материально техническое обеспечение.**

Теоретические занятия проводятся в стандартном помещении МАОУ «Косулинская СОШ №8», площадью 30 квадратных метров (в соответствии, с СанПиН, 2.4.4.1251-03 из расчёта 2 квадратных метра на одного ученика). Рабочие места учащихся оснащены стандартными ученическими столами (9 шт.) и стульями (18 штук), соответствующими возрастным и физическим данным подростков.

*Методические разработки, дидактический и лекционный материал:*

1. Актуальные нормативные и руководящие документы по туризму.
2. Наглядные пособия по применению узлов.
3. Иллюстрации с видами костров.
4. Иллюстрации с видами приемов страховки.
5. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
6. Топографические карты.
7. Географические карты.
8. Фотоматериалы, видеоматериалы.
9. Отчеты о походах.
10. Компасы.

Практические занятия проходят в спортивном зале МАОУ «Косулинская СОШ №8». Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Проведение практических занятий на местности на стадионе, в парке или в лесу.

### **Методические материалы.**

1. Бахтина И.Л. Организация детско-юношеского туризма в образовательных учреждениях. Нормативные документы. Эталоны маршрутов: методическое пособие/ сост. Бахтина И.Л.- Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019.-144с.
2. Большой атлас природы России. – М.: Эгмонт Россия Лтд., 2003. – 644с.
3. Питание в туристском походе. Алексеев А.А. – Москва, 2003. - 29с.

4. Туристскими тропами из века в век. Екатеринбург.: ООО «Проспект». 2014. –208с.

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения. Основные приемы и методы обучения, применяемые в программе:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.);
- практические методы (демонстрации, практическая работа на основе полученных знаний, физическая подготовка),
- объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод коллективных творческих дел в осуществлении практической деятельности развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума;
- игровой метод, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся (Приложения).

Формы: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях; сдача нормативов физической подготовки; выполнение практической работы по подготовке к походу выходного дня.

Итоговый контроль проводится в конце обучения.

Формы: анализ педагогом и учащимися результатов освоения программы каждого воспитанника.

### **Список литературы**

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена. [Текст] : / И.В. Аулик , М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. 26,4. Баранов, А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН.2008.
3. Балабин, М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. [Текст]: / М.А. Балабин. М.: Профиздат, 1988. – 93 с.
4. Беляков, Л.В. Основы тренировки в ориентировании на местности./ Беляков, Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. –Смоленск, 2000.– 172 с.
5. Биржаков, М. Б. Введение в туризм [Текст]: учебное пособие / М. Б. Биржаков. Издательский дом Герда, 2004. 37 с.
6. Важенин, А.А. Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях [Текст]: методические рекомендации /А.А. Важенин, Е.Д. Балахнина; Под редакцией Е.Д. Балахниной. – Тюмень, 2016. – 168 с.
7. Варламов , В.Г. Физическая подготовка туристов – пешеходников. [Текст] / В.Г. Варламов. М.: «Турист», 2009.– 113 с.
8. Власов, А.А. Туризм / [Текст]: учебно-методическое пособие./ А.А. Власов М. : Высшая школа, 1977.

### **Для обучающихся:**

- 1 Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие –М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.

2 Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013 – 80 с.

3 Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011 – 252 с.

4 Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.

5 Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+, 2001

6 Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

## **Приложение 1**

### **Входная и итоговая диагностика**

Цель диагностики: Подтвердить полученные туристические навыки.

Поход выходного дня с демонстрацией туристических навыков.

Зачет ставится если учащийся:

1. Знает технику безопасности в походе и у костра
2. Умеет подготовить саперной лопаткой место для костра
3. Умеет заготовить дрова для костра

<b>Ф.И.</b>	Техника безопасности в походе у костра	Подготовка и разжигание костра	Приготовление пищи на костре	Игры на местности	Заготовка дров

Вывод :

## Приложение 2

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)
----------	---

## Приложение 3

### Тест

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

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

#### **II. Каков порядок установки палатки?**

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растиянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

#### **III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

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

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

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

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

**VI. Какой масштаб самый крупный?**

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

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

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

**VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?**

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.

4. Перебрасыванием.

#### **Приложение 4**

#### **МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»**

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

1. Учащимся предлагается заполнить анкету

2. Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.

3. Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

1 Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных

• трудно сказать (и да и нет)

2 Что больше всего тебе нравится в работе объединения?  
\_\_\_\_\_

3 Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения?  
\_\_\_\_\_

4 Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2 - согласен, 1 - трудно сказать, 0 – не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне навыки исследовательской деятельности;

- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения
- 5 Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем творческом объединении.

## Приложение № 10

### **Памятка туриста**

Турист должен:

Знать:

- все места, где он жил, живет и путешествует;  
-где он находится, свое местное положение относительно сторон света, в каком он природном

и экономическом регионе (даже если в этот момент он едет под землей или летит над

облаками);

- на какой высоте над уровнем моря стоит или летит.

Уметь:

-хорошо ходить пешком на лыжах, ездить с интересом на любом транспорте, при этом он

всегда должен смотреть на ландшафт и уметь видеть ландшафт, людей, погоду, небо,

архитектуру;

-слышать звуки ландшафта, слышать его запахи, чувствовать его ногами, руками, всем

телом, всей душой;

-путешествовать – это двигаться в пространстве так, чтобы путь одновременно пролегал

по земле, в твоей душе и мире знаний;

-видеть по особенному, в близком – далекое, но и близкое в далеком, задумываться над

тем, что видит вокруг.

Иметь:

- одежду и обувь для прогулок в ландшафте в любую погоду;

-туристские ботинки, лыжи, штормовку, свитера, теплые носки, компас, рюкзак, котелок,

палатку;

- крепкие ноги, зоркие глаза, хорошую память и трезвый ум;

- иметь образы, картины, схемы мест, карты, фотографии, блокноты (полевые дневники),

куда он записывает свои впечатления.

Любить:

-путешествия, впечатления, рассказы о местах путешествия, схемы, пейзажи, фотографии.

Не бывает туриста без любви к самым разнообразным местам, к способам, средствам,

навыкам постижения этого разнообразия и приобщения к нему.

Настоящим туристом можно стать только по зову сердца, туристом можно быть

постоянно или не быть вообще. С природой у туриста связаны знания, умения,

имущество, и любовь.

### Заповеди туриста

-Учись понимать природу, стань ее другом и защитником.

-Радуйся красоте природы, не навреди ей своим небрежным отношением.

-На лоне природы веди себя тихо и незаметно: смотри, слушай, не шуми.

-Пользуйся любым случаем для того, чтобы сделать для природы что-либо полезное.

-Будь другом всех живых существ, не мучай и не убивай животных.

-Охраняй чистоту вод, заботься о колодцах и родниках.

-Следи за чистотой природной силы и не оставляй после себя следов пребывания в ней.

-Помогай тем, кто заботится о природе, защищай ее от вредителей и несознательных

туристов.

### Список необходимого снаряжения

Групповое снаряжение: палатки, тент, котелки, топор, медаптечка, техаптечка, примус,

веревки, карабины, спусковые устройства.

Личное снаряжение: спальник, запасная обувь, носки, спортивный костюм, штормовой

костюм, куртка теплая, шапочка теплая, рюкзак, гермомешок, система страховочная, каска, репшнур, кольцо-репшнур, рабочие рукавицы, накидки от дождя, нож, фонарь,

компас.

Комплект снаряжения и набор продуктов питания должны позволять командам принимать

участие в походах и соревнованиях при любых погодных условиях.

Оборудование для краеведческой работы:

Компас, компас горный, геологический молоток, папка для гербария, лупа, бинокль,

термометры (воздушный, почвенный, водный), флюгер, осадкомер, рулетка, снегомерная

рейка, планшет для съемки местности, магнитофон, фотоаппарат, радиометры и

дозиметры бытовые, гербарии растений, коллекции минералов и горных пород, карты,

таблицы, видеофильмы, диапозитивы, фотографии.