



## **Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Содержание программы: учебный план программы, содержание учебного плана
- 1.8. Планируемые результаты

## **Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.4. Список литературы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В XXI веке особую актуальность и значимость приобретает образование и воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым. Здоровье - самая главная ценность. В настоящее время понятия «здоровый человек», «здоровая нация» охватывают и духовное, и физическое развитие. Проблема воспитания здорового поколения объявлена в Российской Федерации делом государственной важности и является бесценным национальным богатством и достоянием общества. Сильнее, здоровее, умнее и совершеннее тот, кто охотно отдает себя во власть движения. Одним из самых массовых и доступных форм занятия спортом является туризм. А ещё туризм тесно связан с краеведением. Краеведческая деятельность - универсальный инструмент и испытанное средство в системе патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, является эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом. Важнейшей стратегической задачей дополнительного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней формируются все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор обучающихся - идет интенсивное умственное развитие.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-х-летнего курса обучения подготовить квалифицированного туриста-инструктора. Структура программы позволяет спланировать курс максимально на срок 3 года.

Работа по программе ориентирована на обучающихся 6-11 классов. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься туризмом и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность обучения составляет 204 часа. В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к проведению занятий с обучающимися. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 часа, с перерывом 10-15 мин. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых в ней задач.

*Форма обучения* – очная.

*Методы обучения*: словесный, практический.

*Методы воспитания*: убеждение, поощрение, мотивация.

*Формы обучения*: беседа, практическая работа, выполнение физических упражнений.

*Формы организации образовательного процесса*: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

*Педагогические технологии*: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Состав группы школьников – от 15 до 25 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

**Образовательные:** - формировать умения и навыки основ туристической подготовки; включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края; формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности; через наставничество освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

**Развивающие:** - развивать познавательный интерес к туризму и краеведению; развивать туристское и спортивное мастерство; развивать физические качества; развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера; развивать коммуникативные способности; развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию; развивать наставнические умения и навыки.

**Воспитательные:** -формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию; воспитывать патриотизм и любовь к родному краю; развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность; воспитывать культуру поведения в обществе; воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи; формировать организаторские навыки и умения действовать в

коллективе; в наставничестве применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого).

### 1.3. Планируемые результаты

Формируя у обучающихся простейшие туристско-краеведческие умения и навыки, развивая способности и творческий потенциал, через приобщение к истории своего края, людям, живущим в нем, посредством формирования навыков поисково-исследовательской работы, обучающиеся, по завершению обучения должны знать:

***предметные результаты:***

- основные разделы краеведения, как о предмета исторического и культурного развития общества;
- теоретические вопросы топографии и ориентирования;
- специальные вопросы по доврачебной медицинской помощи;
- навыки личной гигиены туриста;

уметь:

- ориентироваться на местности.
- применять туристическое снаряжение.

У обучающихся в результате обучения по программе будут сформированы

***личностные результаты:***

- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;
- уважительное отношение к окружающим людям, общепринятые нормы поведения в общественных местах, в кругу знакомых и близких;
- умение анализировать своё поведение и умение принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

***Метапредметные результаты.*** Должны быть развиты:

- умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- воображение, память, мышление, речь, внимательность, логика и т.д.;
- кругозор и мировоззрение обучающихся;

навыки экскурсионной деятельности на базе краеведческого материала и достопримечательностей края.

**1.4. Содержание программы**  
**Учебно-тематический план**  
**Модуль 1**

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология.	43	20	23	-
2.	Топография. Ориентирование.	38	10	28	
3.	Туристическая техника.	48	18	30	
4.	Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь.	60	20	40	
5.	Наставничество. (в процессе занятий).	15	9	6	
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>77</b>	<b>127</b>	

**Содержание учебного плана**  
**Модуль 1**

**Тема 1. Вводное занятие. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология. Вводное занятие. История развития туризма в стране. Теория.** Организованный и самостоятельный туризм. Туристские возможности Нижнего Тагила и его окрестностей. Что рассказывает карта Нижнего Тагила. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки Нижнего Тагила. Экологические объекты района. Наши соседи. Исторические и культурные достопримечательности города. Наш город в нашей области. Границы и посёлки (наиболее знаменитые наши соседи (по границам города). Исторические связи, особенности. Исторические и культурные достопримечательности района. Природа в городе и за его чертой. Природа вокруг нас. Местность, на которой расположен наш город, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски. Экологические проблемы города и его окрестностей.

**Практика.** Общая физическая подготовка. «Путешествия» по карте. Краеведческие викторины. Экскурсии по ближайшим окрестностям. Экскурсии в музеи.

**Тема 2. Топография. Ориентирование. Теория.** Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт. Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах. Топографические знаки. Компас. Устройство

компаса. Стороны света. Азимут. Что такое азимут? Ориентирование на местности. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов. Топографическая карта. Способы изображения рельефа на картах. Условные знаки топографических карт. Измерение расстояний. Измерение расстояний на карте и местности. Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта. Работа с компасом и картой.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по топографическим знакам. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута. Зарисовка топографических знаков; топографический диктант. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Измерение расстояний на местности. Интерактивная игра.

**Тема 3. Туристическая техника. Теория.** Организация похода. Правила организации похода. Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила движения в походе. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костёр. Виды костров. Костровое оборудование. Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение. Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для похода, требования к нему. Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Обязанности в тургруппе. Должности постоянные и временные.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Разработка маршрута похода. Установка палатки. Вязка узлов. Учебные походы. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

**Тема 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. Теория.** Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки. Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших. Первая доврачебная помощь. Походный травматизм. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Уход за больным в походе.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание

первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 15 диагноза, практическое оказание помощи). Летний поход.

**Тема 5. Наставничество. (в процессе занятий). Теория.** Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития. Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию (как запоминать информацию, уметь читать схемы, карты, защищать презентацию и пр.). Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности

**Практика.** Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)

#### Календарно-тематический план

<i>№ занятия</i>	<i>Наименование раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>
<b><i>Тема 1. Основы туризма и краеведения. История развития туризма в стране. Краеведение. Экология. (43 ч.)</i></b>		
1.	Вводное занятие. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по туризму.	2
2.	Организованный и самодеятельный туризм.	3
3.	Туристские возможности Нижнего Тагила и его окрестностей.	3
4.	Что рассказывает карта Нижнего Тагила.	3
5.	Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки Нижнего Тагила и его окрестностей.	3
6.	Экологические объекты города.	3
7.	Наши соседи.	3
8.	Исторические и культурные достопримечательности города.	3
	Наш город в нашей области. Границы и посёлки (наиболее знаменитые наши соседи (по границам города).	3
9.	Экологические проблемы города и его окрестностей.	3
10.	Природа в городе и за его чертой.	3
11.	Местность, на которой расположен наш город, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски.	3
12.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	8
<b><i>Тема 2. Топография. Ориентирование. (38 ч.)</i></b>		
13.	Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт.	3
14.	Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах.	3
15.	Топографические знаки.	3
16.	Компас. Устройство компаса. Стороны света.	3
17.	Азимут. Что такое азимут?	3
18.	Ориентирование на местности.	3
19.	Топографическая карта. Способы изображения рельефа на картах.	3



	Условные знаки топографических карт.	
20.	Общая физическая подготовка.	3
21.	Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута.	3
22.	Измерение расстояний на карте и местности.	3
23.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	8
<b>Тема 3. Туристическая техника. (48 ч.)</b>		
24.	Организация похода. Правила организации похода.	3
25.	Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила движения в походе.	3
26.	Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3
27.	Костёр. Виды костров. Костровое оборудование.	3
28.	Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение.	3
29.	Снаряжение туриста.	3
30.	Питание в походе.	3
31.	Общая физическая подготовка.	3
32.	Разработка маршрута похода.	3
33.	Установка палатки.	3
34.	Вязка узлов.	3
35.	Учебные походы	3
36.	Составление меню, списка продуктов.	3
37.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	9
<b>Тема 4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. (60 ч.)</b>		
38.	Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Техника нижней прямой подачи.	3
39.	Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки.	3
40.	Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших.	3
41.	Первая доврачебная помощь.	3
42.	Походный травматизм.	3
43.	Характерные заболевания в походе и их профилактика.	3
44.	Помощь при различных травмах.	3
45.	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	3
46.	Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током.	3
47.	Уход за больным в походе.	3
48.	Общая физическая подготовка.	3
49.	Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса	3
50.	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.	3
51.	Формирование походной медицинской аптечки.	3

52.	Оказание первой помощи условно пострадавшему.	3
53.	Способы обеззараживания питьевой воды.	3
54.	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, 15 диагноза, практическое оказание помощи).	3
55.	Пеший поход. Контрольные нормативы.	9
<b><i>Тема 5. Наставничество. (в процессе занятий) (15 ч.)</i></b>		
56.	Как провести диагностическую/ развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития.	3
57.	Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации.	3
58.	Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию (как запоминать информацию, уметь читать схемы, карты, защищать презентацию и пр.).	3
59.	Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности	3
60.	Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)	3

## **Раздел №2. Комплекс организационно- педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года - 01.09.2024

Окончание учебного года - 31.05.2025

<b>Учебные периоды</b>	<b>Сроки</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Количество учебных дней</b>
1 четверть	с 02.09.2024 по 26.10.2024	8 недель (55 календарных дней)	48 учебных дней
2 четверть	с 05.11.2024 по 28.12.2024	8 недель (55 календарных дней)	47 учебных дней
3 четверть	с 08.01.2025 по 21.03.2025	10 недель 4 дня (75 календарных дней)	61 учебный день
4 четверть	с 31.03.2025 по 24.05.2025	8 недель (56 календарных дней)	46 учебных дней
	итого	35 недель (241 календарный день)	34 недели (202 учебных дня)

### **2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Теоретические занятия туристско-краеведческого объединения проходят в кабинете и в спортивном зале на 15 рабочих мест: ученические столы – 8 шт., стулья – 16 шт., стол педагога – 1шт; доска – 2 шт., туристские коврики. Помещение светлое сухое, просторное и хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно–гигиеническим требованиям, а также следующее оборудование: палатки 2-ух местные – 2 шт., спальные мешки – 6 шт., рюкзаки – 0 шт., тренога – 0 шт., вёдра – 0 шт, котелок – 0 шт., топор – 1 шт., лопата – 1 шт., компас – 6 шт., секундомер – 1 шт., шагомер – 1 шт., верёвка (диаметр 20 мм) – 20 м, (диаметр 5 мм) – 950 м, нож – 1 шт.

**Информационное обеспечение.** Для успешной реализации программы используются: мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, сканер.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Учебный тренировочный поход один раз в месяц с демонстрацией приобретенных умений и навыков.

Чтобы отследить результаты обучения и воспитания детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «У похода есть начало» используется ряд диагностических методик. «Лист общеучебных достижений обучающегося», методика А. Лутошкина «Цветопись» с помощью которой определяется совместная 18 деятельность обучающихся, проводится «Диагностика интереса», определяется «Творческий потенциал», осуществляется «Диагностика мотивации». Методика «Карта психологической характеристики личностного развития» используется для выявления таких важных социальных характеристик, как: 1. Отношение к делу. 2. Отношение к людям. 3. Отношение к себе. 4. Волевые качества. 5. Положение ребенка в детском коллективе. Назначение методики: изучение личностного поведения обучающихся в общении.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм» реализуется в очной форме с использованием электронных технологий. Программа рассчитана на углубленное ознакомление обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью, получения туристских умений и навыков и навыков краеведческой работы. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями детей. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственных, физических, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

## 2.6. Список литературы

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма / Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 2011.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 2018.— 216 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов /Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт,- 2010. – 126 с.
4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
5. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании / А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2012. –25 с.
6. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе./ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – Москва: Пищевая промышленность, 2010. – 96 с.
7. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2013. – 82 с.
8. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // Доп. образование. – 2011. – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. Не разделено.

Литература для обучающихся:

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья / А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 2005. –156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. / Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 2010. – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. / Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2010. – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2011. — 72 с. илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов./ В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2013.