

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»

*Н.В. Марова* Н.В. Марова

«31» августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Юные путешественники»  
(туристско-краеведческая направленность,  
базовый уровень)  
с 12 лет на 1 год**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ларионов Олег Станиславович

г. Городец  
2023 год

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Содержание программы.....	4
3.	Учебный план .....	6
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план).....	7
5.	Методические материалы .....	13
6.	Оценочные материалы .....	20
7.	Материально-техническое обеспечение.....	24
8.	Список литературы.....	26
9.	Приложения.....	28

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные путешественники» носит образовательно-воспитательный характер, направлена на раскрытие индивидуальных особенностей учащихся, овладение туристскими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природных условиях, самостоятельно подготовить и провести поход.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Обоснование актуальности. В настоящее время большое внимание уделяется дополнительному образованию детей как основному инструменту развития гармоничной личности, воспитанию гражданственности и патриотизма с самых ранних лет жизни подрастающего поколения. Особое место в системе дополнительного образования занимает спортивный туризм, один из самых старых видов внеклассной деятельности учащихся. Походы в природу приносят огромную пользу и для здоровья детей, и для их социализации, и для получения элементарных навыков практической трудовой деятельности. В рамках любого, даже самого непродолжительного похода, учащиеся получают опыт общения с природой, с окружающими людьми, учатся основам тактического планирования и жизнедеятельности в природных условиях, удаленных от благ цивилизации.

Также в последние годы очень актуально развитие внутреннего туризма. Наша страна имеет огромные возможности для этого. Природные и экологические объекты, уникальные культурные и исторические памятники позволяют организовать поездку или экскурсию по любому интересу. Но для развития этой отрасли необходимо поощрять и воспитывать будущих туристов, которые будут иметь не только желание к путешествиям, но и опыт в организации поездок.

Новизна программы в том, что занятия построены так, что за короткий промежуток времени обучающиеся получают необходимые умения и навыки, закрепляют их на практике во время походов.

Основная концепция программы: развитие индивидуальных психологических качеств ребенка в процессе коллективной деятельности в сфере спортивного туризма и краеведения.

Педагогическая целесообразность программы «Юные путешественники» заключается в формировании потребности вести здоровый образ жизни средствами спортивного туризма, не только полезно занять свободное время учащихся, но и пробудить интерес к активному познанию окружающего мира.

В основу программы заложены следующие педагогические принципы:

1. Принцип сознательности и активности. Формирование у детей сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним.

2. Принцип доступности и индивидуальности. Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей занимающихся и в соответствии с этим определение меры доступности освоения учебного материала.

3. Принцип гуманистичности. Обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей и здоровья человека, свободного развития личности.

4. Принцип реалистичности. Возможность для ребенка объективно оценить себя и своих товарищей во время занятий и походов.

5. Принцип последовательности. Планирование содержания развивающегося по восходящей линии, где каждое новое знание отражается на предыдущем и вытекает из него.

6. Принцип систематичности. Рассмотрение изучаемых знаний, формируемых умений и навыков в систему дополнительного образования учащихся и в общую систему человеческой культуры.

7. Многообразие видов деятельности.

8. Принцип коллективизма. Значение коллектива для развития личности.

9. Принцип смешанного коллектива. Включение семьи в реализацию программы, навыки общения с людьми старшего поколения.

Цель воспитания – всестороннее развитие личности. Задачи воспитания – приобщение учащихся к системе морально-этических ценностей; выявление творческого потенциала детей; формирование чувства свободы, уважения к правилам и нормам совместной жизни, развитие способности к объективной самооценке; воспитание положительного отношения к труду; любовь к своей стране, к её природному и историческому наследию. Воспитание должно обеспечивать гармонию человека с самим собой, с другими людьми, обществом, природой, человеческой деятельностью. Достижение внутренней гармонии – итог психологического, нравственного, физического воспитания человека.

## **2. Содержание программы**

**Основные цели программы:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством походной деятельности, создание условий для качественного освоения каждым участником туристских навыков, для успешного развития в коллективе и «выживания» в природных условиях.

### **Задачи программы:**

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность.

На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы педагог выбирает согласно состава данной группы, ее навыков, личностных возможностей.

Так, теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций, семинаров, используя наглядные материалы; практические занятия - в форме семинаров, практикумов, творческих экспериментальных практических работ на местности или в спортзале.

Результаты работы на каждом этапе определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется результатом участия объединения в соревнованиях по ориентированию, технике туризма, и по другим вопросам содержания программы.

Контингент учащихся, на который рассчитана данная программа: ученики общеобразовательных школ либо других учебных заведений в возрасте с 12 лет до 14 лет. Программа рассчитана на 1 год. Рекомендуемый минимальный состав группы до 12 человек, для походов и экскурсий – до 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, организаторов туристско-краеведческой работы, учителей ОБЖ, географии, работающих с учащимися в возрасте от 12 до 14 лет.

МБОУ ДО ЦВР «Радуга» осуществляет реализацию дополнительных общеобразовательных программ на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве на базах образовательных организаций Городецкого района, что способствует совершенствованию и повышению качества образовательной деятельности систему дополнительного образования детей. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юные путешественники» реализуется на основе сетевого взаимодействия и сотрудничества на базе МБОУ «Серковская ОШ им. Снегирева В.А.» (учебный кабинет, спортивный зал, пришкольная территория, природная среда).

Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год (6 часов в неделю), причем практические занятия составляют большую часть программы. Программа также может быть реализована в объеме 168 часов (Приложения 2).

Особенности содержания программы:

Программа реализуется в течение одного года и включает в себя следующие разделы:

- освоение учащимися основ спортивного и культурно-краеведческого туризма: безопасность проведения походов, поездок или экскурсий, необходимое снаряжение;
- знакомство со всеми функциональными обязанностями участников спортивного похода;
- практическое применение знаний и умений для самостоятельной подготовки к многодневному походу, экспедиции, поездке;
- освоение основ пешего, водного и велосипедного спортивного туризма;
- способы ориентирования в природных условиях;
- техника преодоления препятствий в пешем, велосипедном и водном походах;
- оказание первой доврачебной помощи.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Учебный план программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы в полном объеме допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, проведение занятий с предварительным согласованием администрации и учащихся, изучение отдельных тем дистанционно.

### **Основные формы и методы работы с учащимися:**

Основными формами и методами работы на занятиях туризмом являются:

1. Теоретическое занятие – проводится в учебном классе в виде изложения нового материала устно или с применением мультимедийных презентаций, фильмов и т.д. Цель – усвоение нового материала.

2. Практические занятия – проводится либо в учебном классе, если вид получаемых навыков это позволяет: например, вязка узлов, подгонка снаряжения, работа с картами и т.д. Либо, если это необходимо – в спортзале: установка палаток, работа с верёвками или с громоздким снаряжением. Либо – вне помещения: работа с костром, сборка-разборка байдарок, спуск их на воду, ремонт и т.д. Либо – самостоятельная разработка маршрута длительной поездки, включающей переезды на разных видах транспорта, размещение в гостиницах, питание в учреждениях общественного питания. Цель – усвоение специфических практических навыков.

3. Спортивная тренировка – как правило, проводится в спортзале: общефизическая подготовка, наведение переправ и т.д. Либо вне помещения – лыжная подготовка, и т.д. Цель – развитие физической силы, выносливости, закрепление практических навыков спортивного туризма.

4. Проверочная или аттестационная работа – целью такой форма является определение степени усвоения изученного материала, для определения дальнейшей образовательной направленности.

5. Итоговый многодневный поход – специфический вид образовательной деятельности, совмещающий в себе закрепление теоретических и практических навыков, развивающий физические навыки, дающий большие возможности для воспитания и сплочения коллектива, является хорошей проверкой и подведением итогов учебного года.

#### **Ожидаемые результаты:**

- умение самостоятельно готовить снаряжение для однодневного и многодневного похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- знание правил поведения в длительных (в том числе многодневных) походах и поездках;
- знания в области гигиены туриста;
- умение ориентироваться на местности по компасу, топографической и спортивной карте, природным и искусственным объектам, небесным светилам, умение ориентироваться в незнакомой городской среде;
- умение преодолевать естественные препятствия;
- умение выбирать место для привала, и оборудовать его для ночлега;
- умение безопасного использования костра и приготовления на нем пищи;
- совершение не менее трех однодневных походов в разное время года и одного многодневного похода (пешего, водного или комбинированного) или многодневной поездки;
- знание туристских возможностей родного края, памятных мест, музеев;
- знание правил оказания доврачебной помощи при разных видах травм;
- знание правил поведения в экстремальных ситуациях и основ выживания в условиях вынужденной автономии;
- участие в мероприятиях туристско-краеведческого направления района и школы.

#### **Способы проверки теоретических знаний и практических умений:**

1. Промежуточная аттестация в конце учебного года
2. Итоговый многодневный поход.

**3. Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Юные путешественники»

№	Наименование темы	Количество часов	Промежуточная аттестация (годы обучения)
1.	Введение	1	1
2.	Природа родного края и его история	2	1
3.	Подготовка похода	11	1
4.	Туристское снаряжение.	8	1
5.	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.	13	1
6.	Бивачные работы.	14	1
7.	Ориентирование.	10	1
8.	Топографическая подготовка.	7	1
9.	Спортивная подготовка туриста.	18	1
10.	Доврачебная помощь в походах. Гигиена туриста.	8	1
11.	Подведение итогов похода. Оформление документации.	8	1
12.	Проведение однодневных походов.	32	1
13.	Зачетные занятия	6	1
	Итого за период обучения	138	1

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

**4. Рабочая программа**  
**(учебно-тематический план)**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**  
**программы «Юные путешественники»**

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1.1. Анкетирование. Техника безопасности на занятиях туризмом	1	1	-
2.	Природа родного края и его история	2.1. Мой город - Городец. Природа Городецкого района	1	1	-
		2.2. Наши выдающиеся земляки. Моя родословная.	1	1	
3.	Подготовка похода	3.1. Подготовка к походу или поездке	4	2	2
		3.2. Подбор снаряжения для пешего похода или поездке на один день	1		1
		3.3. Разработка меню	1	1	
		3.4. Укладка рюкзака	1		1
		3.5. Обязанности в походе	1	1	
		3.6. Походная документация	1	1	-
		3.7. Правила поведения во время многодневных поездок.	2	1	1
4.	Туристское снаряжение.	4.1. Личное и групповое снаряжение	2	1	1
		4.2. Одежда и обувь для походов в разное время года	1	1	-
		4.3. Типы рюкзаков, палаток и т.д.	1	1	-
		4.4. Ремонт снаряжения в полевых условиях	2	1	1
		4.5. Состав походной аптечки	1	1	
		4.6. Ремонтный набор	1	1	
5.	Туристская группа в походе или поездке. Обеспечение безопасности.	5.1. Порядок движения группы – пешей, велосипедной, лыжной	2	1	1
		5.2. Преодоление препятствий на различной местности и в разное время года	6	2	4
		5.3. Дисциплина и безопасность	1	1	-
		5.4. Проезд туристической группы в общественном транспорте	1	1	
		5.5. Использование страховок	2	1	1
		5.6. Встреча с опасными животными	1	1	-
6.	Бивачные работы.	6.1. Выбор места для бивака в разное время года	1	1	
		6.2. Развертывание и свертывание лагеря	4	1	3
		6.3. Костровые работы	4	2	2
		6.4. Приготовление пищи на костре	4	2	2
		6.5. Уход за одеждой и обувью.	1	1	
7	Ориентирование.	7.1. Ориентирование по компасу, картам	4	2	2
		7.2 Ориентирование по природным объектам	2	1	1



		7.3. Ориентирование по искусственным объектам	2	1	1
		7.4. Ориентирование в незнакомом городе. Электронные карты Google и Яндекс, умение пользоваться ими	2	1	1
8	Топографическая подготовка.	8. 1. Ознакомление с различными видами карт. Масштаб. Рельеф	2	1	1
		8.2. Топографические знаки	3	1	2
		8.3. Ориентирование по электронным картам	2	1	1
9	Спортивная подготовка туриста.	9.1. Общефизическая подготовка	10	-	10
		9.2. Туристские узлы	6	2	4
		9.3. Тактика движения в походе	2	2	-
10	Доврачебная помощь в походах. Гигиена туриста.	10.1. Состав походной аптечки, правила ее комплектования	2	1	1
		10.2. Оказание доврачебной помощи при разных видах травм	4	1	3
		10.3. Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
11	Походная документация. Подведение итогов походов.	11.1. Подготовка походной документации	4	1	3
		11.2. Оформление отчетов о походах	4	1	3
12	По отдельному плану: проведение однодневных походов в разное время года.	12.1. Подготовка и проведение ПВД осенью	8	2	6
		12.2. Подготовка и проведение ПВД зимой.	12	2	10
		12.3. Подготовка и проведение ПВД весной	12	2	10
13	Зачетные занятия	13.1. Итоговая проверка знаний	6	2	4
Итого за период обучения			138	54	84

## **1. Введение**

Анкетирование. Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, в походах.

**2. Природа родного края и его история.** Мой город – Городец. Родной край, его природные особенности, история. Наши выдающиеся земляки. Природа Городецкого района. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Сведения о прошлом края.

Практические занятия: экскурсии.

**3. Подготовка похода.** Подготовка маршрута. Поиск информации о районе проведения похода, изучение рельефа, климата, возможные препятствия. Определение путей экстренной эвакуации. Подбор снаряжения для пешего похода на один день. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Разработка меню. Укладка рюкзака для пешего, водного, велосипедного походов. Обязанности в походе. Командир группы. Другие постоянные должности: заведующий питанием, зав. снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, мастер по ремонту, фотограф, ответственный за отчет о походе (летописец), культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне – костровой, повар. Их обязанности: приготовление пищи, мытье посуды. Походная документация – согласования маршрута, картографический материал, лоции, схемы, подача заявок в МЧС, ПСС, ГИМС и т.д. Правила поведения общественном транспорте, в точках общепита, в гостиницах или хостелах. Финансовый расчет поездки.

Практические занятия: составление плана, подготовка похода. Расчет километража, количества дней. Определение основных и запасных мест стоянок. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Финансовый расчет поездки – стоимость билетов, питания, проживания.

**4. Туристское снаряжение.** Личное и групповое снаряжение. Понятие о личном и групповом снаряжении. Групповое снаряжение, требования к нему. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода в разное время года, требования к нему. Одежда и обувь для походов в разное время года. Типы рюкзаков, палаток и т.д., их назначение, преимущества и недостатки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Ремонтный набор. Топоры, пилы, безопасная работа с инструментами. Типы байдарок, их сборка-разборка. Ремонтный набор для водного похода.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Сборка-разборка байдарок.

**5. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности.** Порядок движения пешей группы. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Преодоление препятствий на равнинной местности. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травянистой местности.

Соблюдение правил дорожного движения – основа безопасности в велопоходе. Преодоление препятствий в зимнее время. Преодоление замерзших водоёмов, заснеженных склонов, глубокого снега.

Опасные природные явления. Пурга, метель, сильный мороз, гололедица – опасные факторы зимних походов. Встреча с опасными животными. Чем опасны жалящие и кровососущие насекомые и как избежать с ними контакта.

Практические занятия: отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, топям, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Дисциплина и безопасность. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Проезд туристической группы в общественном транспорте. Правила безопасности при переездах на автомобильном, железнодорожном и авиатранспорте. Использование страховок. Безопасность на воде. Использование средств спасения на воде. Способы оказания помощи при перевертывании байдарки или выпадения за борт.

Практические занятия: знакомство со страховочным снаряжением, его подгонка. Различные ситуации и варианты использования страховочного снаряжения.

**6. Бивачные работы.** Выбор места для бивака в разных условиях и в разное время года. Выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Костровые работы в летнее и зимнее время. Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Приготовление пищи на костре. Соблюдение мер безопасности и гигиены при приготовлении пищи в полевых условиях. Уход за одеждой и обувью.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**7. Ориентирование.** Ориентирование по компасу, картам. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта, ориентирование карты. Понятие о топографической и спортивной карте. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение координат точек на карте.

Ориентирование в незнакомой городской среде: основные точки привязки – высокие здания, общеизвестные исторические или культурные объекты. Ориентирование на общественном транспорте – схемы метро, автобусные, трамвайные и троллейбусные маршруты. Электронные карты Google и Яндекс, on-line или of-line. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.

Ориентирование по природным объектам. Ориентирование по небесным светилам. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, её нахождение. Ориентирование по искусственным объектам – квартальным столбам, лесным просекам, православным храмам и т.д. Другие способы ориентирования – по Солнцу и часам, по солнечной тени, по фазам Луны.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Проложение маршрута по незнакомому городу с учетом расписания общественного транспорта.

**8. Топографическая подготовка.** Ознакомление с различными видами карт. Топографические знаки, масштаб, рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Топографические знаки. Изучение топографических знаков по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Ориентирование по электронным картам – использование в походах космической фотосъемки и JPRS-навигации. Водная топография – специфические знаки, используемые на воде. Понятие лоции.

Практические занятия: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**9. Спортивная подготовка туриста.** Общефизическая подготовка. Всесторонняя физподготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.

Практические занятия: подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Туристские узлы. Простейшие узлы и техника их вязания. Виды узлов: схватывающие, проводники, контрольные и т.д. Тактика движения в пешем, водном и велопоходах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

**10. Доврачебная помощь в походах. Гигиена туриста.** Состав походной аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Приемы транспортировки пострадавшего. Переноска пострадавшего на руках вдвоем, втроем. Переноска на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок, волокуши из лыж. Типы и виды травм. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Использование природных лекарственных растений. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран, промывание желудка. Правила гигиены в поездках и экскурсиях. Ежедневные водные процедуры в условиях длительной поездки – в поезде, гостинице.

Практические занятия: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавших. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи).

**11. Походная документация. Подведение итогов походов.** Подготовка походной документации.

Практические занятия: оформление отчетов о походах – стенгазет, боевых листов, газетных статей и статей для интернет-ресурсов.

**12. Проведение однодневных походов.** Подготовка и проведение походов выходного дня (ПВД) осенью. Подготовка и проведение ПВД зимой. Подготовка и проведение ПВД весной.

**13. Зачетные занятия.** Итоговая проверка знаний. Проведение мини-контрольных, зачетных занятий, итоговых аттестационных занятий.

## 5. Методические материалы

Освоение программы, в том числе отдельной части или всего объема, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом. Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. При этом применяется безоценочная система. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводятся по мере их готовности в пределах одного года обучения в формах, определенных программой «Юные туристы».

Текущий контроль успеваемости за освоением дополнительной образовательной программы осуществляется не реже трех раз в год.

Для определения эффективности образовательной деятельности применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: устный и письменный опрос, индивидуальная беседа, анкетирование, тестирование, викторина, составление схем и рисунков;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физического развития;
- специальная подготовка: комбинированная проверка, контрольные упражнения по ориентированию, наблюдение, достижения в соревнованиях, форумах, слетах, походах, экспедициях.

Периодичность проведения промежуточной аттестации - не реже одного раза в год. Для проведения аттестации в конце учебного года организуется зачетное занятие. При этом проверяется соответствие знаний учащихся требованиям программы по годам обучения, глубина и прочность полученных теоретических знаний, практических умений и навыков. Результаты промежуточной аттестации вносятся в протокол. Результаты промежуточной аттестации рассматриваются на педагогическом совете МБОУ ДО ЦВР «Радуга» и являются основанием для перевода учащегося на последующий год обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень - 4-5 баллов – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень - 3 балла – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень - 1-2 балла – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – 4-5 баллов – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – 3 балла - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень – 1-2 балла - ребенок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Формы контроля: опросы; тесты; письменное оформление результатов наблюдений в походах; зачетные занятия; походы выходного дня и многодневные походы.

### **Пример разработки похода:**

Организация и проведение 3-дневного водного похода по р. Узолы по маршруту: д. Коньково – с. Бриляково - д. Привалово – д. Чегенево.

Общая протяженность водного этапа – примерно 20 км. Проезд и доставка снаряжения туда и обратно – на заказном автобусе. Планируется набор группы из 15 человек, в том числе 4 сопровождающих педагогов – инструкторов детского туризма.

По окончании похода участникам присваивается юношеский разряд по спортивному туризму.

#### **Краткая информация о районе путешествия:**

Маршрут проходит по верхнему течению, рассчитан на детскую группу без опыта водных походов и подходит для получения начальных навыков водного туризма. Дно в основном песчаное, изредка попадаются каменистые отмели. Берега в основном открытые, иногда заросшие лесом, ивняком или камышом. На протяжении всего маршрута вдоль правого берега Узолы проходит оживленная автотрасса «Городец-Ковригино», расположенную на расстоянии 0,5-2,5 км, кроме неё имеется густая дорожная сеть полевых дорог, что позволяет в случае экстренной ситуации быстро добраться до населенных пунктов. Наиболее опасные места – мели глубиной до 0,2 м и изредка встречающиеся каменистые перекаты и затопленные деревья. Возле Бриляково над рекой расположен низкий пешеходный мост, прохождение под которым потребует определенных навыков управления байдаркой, поэтому во всех экипажах будут взрослые капитаны. Порогов, водопадов нет. Опасных животных – хищников нет, изредка встречаются змеи гадюки, но при соблюдении элементарных правил безопасности встреча с ними маловероятна. Возможны встречи с клещами, но в июле они также маловероятны.

#### **Краткое описание маршрута:**

1 день (28.07.17.) – в 14.00 сбор у школы. Выезжаем от школы на автобусе до берега Узолы в районе д. Коньково (дорога вправо от с. Шадрино). Собираем байдарки, спускаем на воду, ужинаем. В 22.00 – отбой. (по воде – не идём).

2 день (29.07.17.) – подъем в 8.00, завтрак, сборы, выходим в 10.00, проходим с. Бриляково, при наличии времени посещаем местный храм, знакомимся с историей с. Бриляково. Здесь же, возле Бриляково, обедаем. Идем дальше, примерно в 16.00 встаем лагерем в излучине Узолы напротив д. Калинки. Готовим ужин, загораем (по погоде). В 22.00 – отбой. (пройдем по воде 8-9 км)

3 день (30.07.17.) – подъем в 8.00, завтрак, сборы, выходим в 10.00, проходим д. Привалово (справа), д. Мокрушино (слева). Ищем подходящее место, встаем на обед в 13.00 в районе впадения р. Тесовая. В 16.00 в районе д. Чегенево встаем на привал. Готовим ужин, разбираем, сушим байдарки. В 18.00 приходит автобус,

грузимся в него, едем в Городец. В 19.00 приезжаем в школу, выгружаем снаряжение, идем по домам. В 20.00 все дома (пройдем по воде 10-11 км)

В целях соблюдения противопожарного режима приготовление пищи планируется на газовой горелке.

Планируется набор группы из 17 человек, в том числе – взрослые сопровождающие – инструктора детско-юношеского туризма и туристы-разрядники с большим практическим опытом. Руководитель группы – педагог дополнительного образования Ларионов О.С.

#### **Список участников:**

Дети – участники похода – учащиеся школьного туристического объединения, прошли первоначальный курс обучения по туризму, знают правила поведения на природе и требования к снаряжению. В течении учебного года совершили несколько однодневных походов.

От всех родителей несовершеннолетних участников получены письменные согласия на участие детей в данном походе.

#### **Аварийные выходы с водной части маршрута:**

1 ходовой день: пешком до д. Коньково (0,5 км), от неё по асфальтированной дороге – до с. Шадрино (2 км) от него по трассе – до г. Городца (33 км.)

2 ходовой день: пешком до с. Бриляково или до автотрассы «Городец-Ковернино» (0,5-1,5 км), далее по трассе до г. Городца (25 км).

3 ходовой день: пешком до автотрассы «Городец-Ковернино» (0,5-2 км), далее по трассе до г. Городца (20 км).

#### **Контрольные точки выхода на связь (при наличии сотовой связи):**

1) 07.07.15., время 18.00, от д. Коньково.

2) 08.07.15., время 15.00, от с. Бриляково

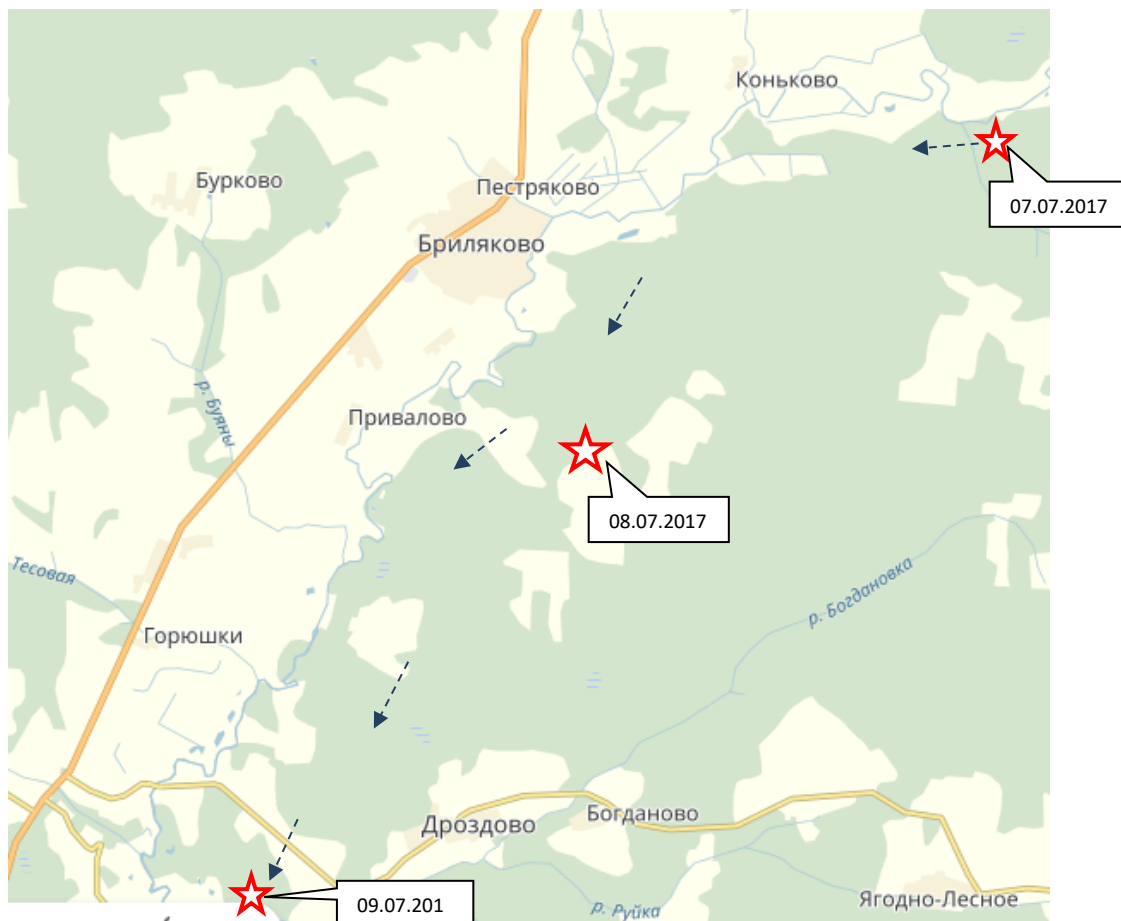
3) 09.07.15. время – вечер, после 20.00, г. Городец.

#### **Контактные телефоны:**

Руководитель похода Ларионов Олег Станиславович: сот: 8-9030569646 (Билайн)  
8-9103985188 (МТС)

Руководитель похода \_\_\_\_\_ О.С. Ларионов

Схема маршрута с указанием мест стоянок.



- водный этап

- места стоянок



Руководитель похода \_\_\_\_\_ О.С. Ларионов

## Методические рекомендации по организации, подготовке и проведению похода.

### Этапы подготовки спортивного похода:

#### За 2-3 месяца до начала похода:

- Определение цели похода.
- Определение района похода.
- Сбор сведений о районе путешествия.
- Разработка маршрута.
- Составление календарного плана и графика похода.
- Составление сметы похода.
- Составление раскладки питания (меню).

#### За 2-3 недели:

- Подбор участников похода.
- Распределение обязанностей среди участников похода.
- Оформление документации.

#### За 3-6 дней:



Подбор личного снаряжения.  
Подбор группового снаряжения.  
Закупка продовольствия.

#### После окончания похода:

Подведение итогов и оформление отчёта.

#### Определение цели, района путешествия и разработка маршрута

Районы похода выбираются исходя из цели похода и времени года. Для выбора района категориального похода нужно изучить отчеты туристских клубов в маршрутно-классификационной комиссии, ранее осуществлявших поход по выбранному маршруту. Необходимо изучить топографические карты района.

Любой поход будет интересным и познавательным, если заранее подготовить информацию о районе путешествия. Это большая и кропотливая работа. Необходимо изучить специализированную литературу об истории края, о достопримечательностях тех или иных мест, туристские карты с особенностями маршрутов. Собрав общие сведения о районе похода, и выполнив оценку ресурсов для организации похода, приступают к разработке маршрута, используя крупномасштабные и среднемасштабные карты. Определяются количество ходовых дней, протяженность маршрута, а так же сложность категории похода. Линия маршрута наносится на карту, указываются места предполагаемых остановок и ночевок, описываются сложные участки, перевалы, а так же определяются экскурсионные объекты.

#### Составление календарного плана мероприятий и графика похода.

При подготовке к походу необходимо разработать календарный план мероприятий, который составляется на основании предполагаемого маршрута. Он будет содержать мероприятия, имеющие цель непосредственной подготовки группы к походу. Перед походом руководителю группы необходимо составить график движения (план похода) группы по маршруту. В графике указывается, какого числа, на каком участке маршрута должна находиться группа. План похода составляется в двух экземплярах, один заявленный, другой, утвержденный, остается в МКК, для того, чтобы при необходимости иметь сведения о местонахождении группы.

#### Составление сметы похода

Чтобы знать, сколько потребуется средств на проведение похода, составляется смета. Она состоит из приходной и расходной части. Оформление сметы выполняется в форме таблицы, включающей статью расходов, при этом учитываются затраты на приобретение продуктов питания, аренду транспорта, покупку аптечки и др.

#### Организация питания, составление меню.

Организация питания в туристском походе в значительной мере определяется его характером (продолжительностью, сложностью, категоричностью). Питание должно быть организовано так, чтобы затрачиваемая человеком энергия в процессе

физической активности компенсировалась энергетической емкостью потребляемых продуктов. Соотношение основных компонентов питания (белков, жиров и углеводов) должно приближаться к оптимальному, близкому к 1:1:4. Должна учитываться потребность организма в биологически активных веществах и минеральных солях. Необходимо также учитывать принцип разнообразия, так как однообразная пища часто вызывает негативную реакцию у несовершеннолетних участников.

#### Подбор участников похода

При комплектации группы, следует руководствоваться следующими требованиями:

1. Участники похода желательны должны быть одной возрастной группы.
2. Должны иметь примерно одинаковую физическую подготовленность.
3. Иметь общие интересы.
4. Примерно одинаковый туристический опыт.
5. Все участники должны обладать достаточной мотивацией на совершение

похода.

Численность группы определяется видом туризма, категорией сложности похода, его целями, особенностями района. Одна из главных причин, определяющих численность группы - обеспечение безопасности маршрута.

Оптимальным считается состав группы 8-10 человек. Небольшая численность группы положительно влияет на психологический климат, что создает благоприятную обстановку во время прохождения маршрута. Такой группой легче управлять, это позволяет руководителям держать под контролем все действия участников на маршруте. При организации бивака с небольшой группой можно быстро и достаточно компактно устраивать лагерь, а при прохождении сложных участков маршрута организовывать страховку. К тому же проще организовывать доставку группы к началу похода на транспорте.

#### Распределение обязанностей в туристской группе

Распределение обязанностей (должностей) – важный инструмент развития самодисциплины у детей.

При этом необходимо придерживаться следующих принципов:

Обязанности необходимо распределять заранее, перед началом похода, лучше на общем собрании участников – это позволит избежать конфликтных ситуаций.

При распределении постоянных ежедневных обязанностей (дежурный повар, ночной дежурный) – обязательно чередовать всех равномерно, не смотря на возраст или пол, но при этом следить, чтоб в одну группу входили участники с разным опытом.

Во время похода поощрять и при необходимости направлять свободных участников на помощь своим товарищам.

### Оформление документации похода и подведение итогов похода.

Документом для некатегоричных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие. Документом для категоричного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки о туристском опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее, чем за 10-15 дней до начала похода необходимо предъявить в МКК для рассмотрения заявленного похода и встать на учет в Поисково-Спасательную Службу (ПСС) для контроля выхода группы с маршрута.

### Подбор личного и группового снаряжения

Туристское снаряжение по назначению принято подразделять: на средства передвижения; средства транспортировки грузов; бивачное снаряжение; специальное и вспомогательное снаряжение. По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое.

К средствам передвижения относятся: лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины, а к средствам транспортировки грузов - рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колесным видам транспорта.

К бивачному снаряжению относятся: палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, газовые плитки, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты).

К специальному снаряжению относятся: различные средства обеспечения безопасности: веревки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски и др.

К вспомогательному снаряжению можно отнести: ремонтные наборы и средства освещения (фонари), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, барометры, гигрометры и т. п.).

При распределении группового снаряжения следует учитывать физическую форму участников и рекомендуемые весовые нагрузки.

### Закупка продовольствия.

Продукты целесообразно закупать за 2-3 дня до похода, при этом внимательно проверять срок годности консервов. Для многодневных походов, особенно водных, крупы, макаронные изделия, чай, сахар необходимо упаковывать герметично. Закупленные продукты заранее раскладываются по приемам пищи (завтрак, обед, ужин) и равномерно распределяются по всем участникам с учетом их графика дежурств.

### Подведение итогов и оформление отчета о походе.

После окончания похода необходимо составить отчет и подвести итоги похода, т. е. разбор похода (положительное и отрицательное в организации и проведения похода), создать фотоальбомы или видео, провести итоговый вечер с

приглашением участников похода. Если поход был спортивным и претендует на участие в чемпионате походов, необходимо подготовить отчет в соответствии с требованиями региональной Федерации туризма. Также для развития творчества и повышения самооценки всех участников можно привлечь к написанию статьи в газету или на туристический интернет-портал.

## **6. Оценочные материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводятся различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения проводится зачет (тестирование) по теоретическому и практическому курсу с проверкой знаний по изученным темам.

Основным контрольно-проверочным мероприятием является итоговый многодневный пеший или водный поход. Его целесообразно проводить в конце мая – начале июня, в соответствии с погодными условиями. Длительность – 2-4 дня, с тем, чтобы у учащихся была возможность самостоятельно организовать ночлег в природных условиях.

В ходе данного похода руководитель должен по возможности предоставлять учащимся инициативу с тем, чтобы установить уровень усвоения ими изученного материала. Основные направления, уровень освоения которых можно отследить в ходе многодневного похода:

- правильный подбор личного снаряжения;
- правильное построение отношений в замкнутой группе;
- приготовление пищи;
- личная гигиена;
- уровень физической подготовки;
- правильный выбор места для бивака, установки палаток, порядок в палатках и на территории лагеря;
- костровые работы – правильный выбор места для костра, организация хранения дров, умение развести и поддерживать необходимый вид костра.
- уход за снаряжением, одеждой и обувью.

По итогам похода целесообразно оформить результаты похода в интересной для учащихся форме – в виде фотостенгазеты, статьи в районную газету, заметки для социальных сетей. Во время общения со своими подопечными в соцсетях, желательно снабжать их фотографии, размещенные на данных ресурсах, оптимистичными комментариями, вызывающих желание продолжить занятия туризмом и совершать другие, более сложные, походы.

## Экспертиза

итогов освоения учащимися дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Юные путешественники»

По итогам обучения учащиеся:

- умеют самостоятельно снаряжаться для однодневного и многодневного похода в зависимости от сезона, знают правила поведения в походе,
- умеют работать с личным и групповым снаряжением, умеют организовать бивачные работы, организовать питание,
- совершили три однодневных похода и один трехдневный пеший или водный поход с оформлением походной документации,
- знают правила поведения во время поездок на общественном транспорте,
- участвовали в 2-3 районных мероприятиях туристско-краеведческого направления,
- участвовали в 2-3 туристско-краеведческих мероприятиях школы,
- умеют ориентироваться по компасу, небесным светилам, искусственным объектам, пользоваться топографической и спортивной картой.
- знают основные и дополнительные обязанности в группе,
- умеют выбирать место для привала, и оборудовать его для ночлега, разжечь костер и приготовить на нем пищу,
- имеют знания в области гигиены туриста,
- знают правила поведения в экстремальных ситуациях и основы выживания в условиях вынужденной автономии.

Например, после изучения темы «Распределение обязанностей в группе», можно провести следующее тестирование (из сети Интернет):

### **I. Кто в группе отвечает за питание?**

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

### **II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?**

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

### **III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?**

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

### **IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?**

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

#### **V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?**

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

#### **VI. Кем является каждый идущий в поход?**

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Реммастером.
4. Участником
5. Фотографом

#### **VII. Чем обязан заниматься завхоз?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Закупать продукты.
  - б) Следить за дежурными.
  - в) Расфасовывать продукты.
  - г) Стирать мешочки от продуктов.
  - д) Распределять продукты и снаряжение.
  - е) Закупать продукты в походе.
  - ж) Составлять график дежурств.

#### **VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?**

1. Перед походом?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Фиксировать ходовое время.
  - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
  - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
  - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
  - д) Забывать записывать ходовое время.
  - е) Фиксировать пройденные километры.

#### **IX. Каковы обязанности руководителя группы?**

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?
  - а) Оформить отчет о походе.
  - б) Организовать подготовку к походу.
  - в) Закупать продукты.
  - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
  - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
  - е) Помогать попавшим в беду.

#### **X. Кто и за что отвечает в походе?**

1. Хронометрист?

2. Завхоз?
3. Реммастер?
4. Медик?
- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

Кроме этого, для поддержания интереса периодически можно проводить турниры на туристскую тематику (из сети Интернет):

*1. В какую сторону горизонта обращен вход в православные храмы?*

1. на север
- 2. на запад**
3. на восток

*2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?*

1. на восток
2. на юг
- 3. на север**

*3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....*

- 1. на север**
2. юг
3. запад

*4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?*

- 1. Фонарь**
2. топор
2. компас.

*5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:*

1. Осину
- 2. Сосну**
3. Дуб

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов

**3. 40-45 градусов**

*7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?*

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
- 2. Наличие дров, воды, безопасное место**

3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

*8. Что нельзя делать при обморожении?*

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
- 2. Растереть обмороженный участок тела**

3. Дать пострадавшему горячее питье

9. *Самое удобное движение группы в походе:*

**1.Цепочкой – в колонну по одному**

2. По парам

3. Идти как угодно

10. *На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:*

а) спилить все;

б) оставить их в запас;

**в) переставить лагерь в другое место.**

11. *Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:*

а) стоять на той же стороне, что и ветки;

б) стоять на другой стороне от веток;

в) дерево между ног.

12. *Если группа идет вдоль шоссе, то надо:*

**а) идти всем вместе строем по одному;**

б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;

в) идти плотной группой, взявшись за руки.

13. *К какой группе узлов относится узел восьмерка:*

1. Узлы для крепления веревки к опоре

**2. Проводники**

3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

14. *Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:*

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.

2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.

**3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.**

15. *К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:*

**1.Мелкомасштабные**

2.Среднемасштабные

3.Крупномасштабные

## **7. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по учебному курсу «Спортивные походы» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет, оборудованный мультимедийным оборудованием;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- МФУ;

- принтер цветной;

- ламинатор;

- спортзал, оборудованный креплениями в стенах для закрепления веревок;

- палатки 2-х и 3-х местные – не менее 6 шт.



- спальные мешки разных размеров с разными температурными границами от +5 до -15 – не менее 15 шт.;
- веревки основные 10 мм; длиной не менее 40 м – 4 шт.
- веревки вспомогательные 6 мм – не менее 20 м.
- системы страховочные – не менее 6 шт.
- карабины полуавтоматические – 12 шт.
- карабины альпинистские не автоматические – 12 шт.
- спусковые устройства «восьмерки» - 6 шт.
- блокирующие устройства «жумары» - 6 шт.
- каски альпинистские – 6 шт.;
- байдарки «Таймень-3» - 4 шт.
- спасательные жилеты светоотражаемые разных размеров – 20 шт.
- гидромешки разного размера – 6 шт.
- видеокамера с записью в HD-качестве.
- цифровой фотоаппарат.
- фонарики налобные – 6 шт.
- наборы посуды – 6 шт.
- набор кострового снаряжения – 1 комплект;
- котлы разного объема от 5 до 20 л – 5 шт.
- компасы учебные – 12 шт. компасы походные – 4 шт.

## 8. Список литературы

### Список нормативно-правовых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».
5. Министерство просвещения РФ. ФГБОУ ДО «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей». Методические рекомендации по организации и проведению краткосрочных пешеходных походов с обучающимися». – Москва, 2023.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
8. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
10. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
11. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

### **Список литературы, используемой педагогом в работе**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 2016. – 125с.
2. Андреев Н.В. Основы топографии и картографии. Пособие.-М.: Просвещение, 2019. – 75с.
3. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2018.-113с.
4. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДюТур, 2017.-117с.
5. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – М., 2012.-183с.
6. Качанов В.С. Туристские маршруты. – М., 2000.-180с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2000.-98с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2014.-234с.
9. Константинов Ю.С., В.М. Куликов. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2016.-208с.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – М., 2021. – 116 с.
11. Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 2018.-128с.
12. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М, 2018. – 117 с.
13. Псарев А.А., Коваленко А.Н. Топографическая подготовка. – М., 2019.-198с.
14. Усков А.С. Практика туристских путешествий.- С.-Петербург: Творческий центр «Геос», 2019.-215с.
15. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.- 2-е переработанное, доп. изд. – М.; Ф И С, 2003.-201с.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., 2016. - 219 с.
2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М., 2019. - 115 с.
3. Качанов В.С. Туристские маршруты. – М.: Профиздат, 2018. – 99 с.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М., 2018. – 125 с.
5. Куликов В.М. Походная туристская игротека. – М., 2021. – 116 с.
6. Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 2018. - 223 с.
7. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М., 2018. – 117 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. Введение в спортивное ориентирование <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.
2. Индивидуальная страховочная система. <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>.
3. Компас и карта. <http://youtu.be/4GCwG6nd93U>.
4. Масштаб. <https://youtu.be/E-9fZoiIDhI>.
5. Местность и рельеф. <https://youtu.be/icTGt6fXoHI>.
6. Ориентирование без компаса. [https://youtu.be/tP\\_5LIZfUqE](https://youtu.be/tP_5LIZfUqE).
7. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.
8. Основы ориентирования на местности.. [https://youtu.be/OGZsKF\\_xENM](https://youtu.be/OGZsKF_xENM).
9. Техники спортивного туризма. <https://youtu.be/PMZN3R6PmVo>.
10. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. <https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные путешественники» \**

Год обучения	декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего недель/ часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24-36		
1 год обучения	6	6	6	6	каникулы	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	36 нед/ 24 учебных нед/ 138
																									24-36	36 нед/ 24 учебных



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Ларионов Олег Станиславович

**Рабочая программа**  
**(учебно-тематический план)**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**  
**программы «Юные путешественники»**

№ п/п	Название темы	Название раздела	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Введение	1.2. Анкетирование. Техника безопасности на занятиях туризмом	1	1	-
2.	Природа родного края и его история	2.1. Мой город - Городец. Природа Городецкого района	1	1	-
		2.2. Наши выдающиеся земляки. Моя родословная.	1	1	
3.	Подготовка похода	3.1. Подготовка к походу или поездке	4	2	2
		3.2. Подбор снаряжения для пешего похода или поездке на один день	1		1
		3.3. Разработка меню	1	1	
		3.4. Укладка рюкзака	1		1
		3.5. Обязанности в походе	1	1	
		3.6. Походная документация	1	1	-
		3.7. Правила поведения во время многодневных поездок.	2	1	1
4.	Туристское снаряжение.	4.1. Личное и групповое снаряжение	2	1	1
		4.2. Одежда и обувь для походов в разное время года	1	1	-
		4.3. Типы рюкзаков, палаток и т.д.	1	1	-
		4.4. Ремонт снаряжения в полевых условиях	2	1	1
		4.5. Состав походной аптечки	1	1	
		4.6. Ремонтный набор	1	1	
5.	Туристская группа в походе или поездке. Обеспечение безопасности.	5.1. Порядок движения группы – пешей, велосипедной, лыжной	2	1	1
		5.2. Преодоление препятствий на различной местности и в разное время года	6	2	4
		5.3. Дисциплина и безопасность	1	1	-
		5.4. Проезд туристической группы в общественном транспорте	1	1	
		5.5. Использование страховок	2	1	1
		5.6. Встреча с опасными животными	1	1	-
6.	Бивачные работы.	6.1. Выбор места для бивака в разное время года	1	1	
		6.2. Развертывание и свертывание лагеря	4	1	3
		6.3. Костровые работы	4	2	2
		6.4. Приготовление пищи на костре	4	2	2
		6.5. Уход за одеждой и обувью.	1	1	
7	Ориентирование.	7.1. Ориентирование по компасу, картам	4	2	2
		7.2 Ориентирование по природным объектам	2	1	1

		7.3. Ориентирование по искусственным объектам	2	1	1
		7.4. Ориентирование в незнакомом городе. Электронные карты Google и Яндекс, умение пользоваться ими	2	1	1
8	Топографическая подготовка.	8. 1. Ознакомление с различными видами карт. Масштаб. Рельеф	2	1	1
		8.2. Топографические знаки	3	1	2
		8.3. Ориентирование по электронным картам	2	1	1
9	Спортивная подготовка туриста.	9.1. Общефизическая подготовка	10	-	10
		9.2. Туристские узлы	6	2	4
		9.3. Тактика движения в походе	2	2	-
10	Доврачебная помощь в походах. Гигиена туриста.	10.1. Состав походной аптечки, правила ее комплектования	2	1	1
		10.2. Оказание доврачебной помощи при разных видах травм	4	1	3
		10.3. Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
11	Походная документация. Подведение итогов походов.	11.1. Подготовка походной документации	4	1	3
		11.2. Оформление отчетов о походах	4	1	3
12	По отдельному плану: проведение однодневных походов в разное время года.	12.1. Подготовка и проведение ПВД осенью	8	2	6
		12.2. Подготовка и проведение ПВД зимой.	12	2	10
		12.3. Подготовка и проведение ПВД весной	12	2	10
13	Зачетные занятия	13.1. Итоговая проверка знаний	6	2	4
Итого за период обучения			138	54	84

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные путешественники» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего недель/ часов					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36							
1 год обучения																																									каникулы	37-52	52 нед/ 28 учебных
																	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	каникулы	52 нед/ 28 учебных нед/ 168



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования Ларионов Олег Станиславович