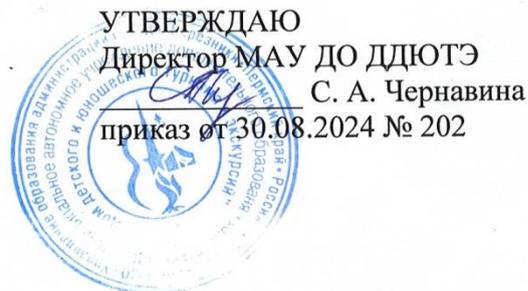




УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы: 3 года

*Автор-разработчик:*  
Пупырева Елена Викторовна, педагог  
дополнительного образования

Березники, 2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора МАУ ДО ДДЮТЭ  / С.Г.Шамарданова  
Подпись ФИО

Методист  / С.С. Винклер  
Подпись ФИО

«30»августа 2024г.

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеразвивающей программы**

<b>Название программы</b>	<b>«ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ»</b>
<b>Вид программы</b>	Модифицированная
<b>Уровень Программы</b>	Стартовый
<b>Направленность программы</b>	Туристско-краеведческая
<b>Продолжительность образовательного процесса</b>	3 года
<b>Возраст обучающихся</b>	7-11 лет
<b>Цель программы</b>	Приобщение детей к основам туризма и безопасного пребывания в природной среде.
<b>Аннотация программы</b>	<p>Программа является начальным курсом углублённой дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм».</p> <p>Программа способствует приобщению детей в раннем школьном возрасте к занятиям активным туризмом и здоровому образу жизни</p>

## Содержание программы

№ раздела	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы</b>	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цели и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	12
1.4	Планируемые результаты	31
<b>2</b>	<b>Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	35
2.1	Календарный учебный график	35
2.2	Условия реализации программы	36
2.3	Формы аттестации	37
2.4	Оценочные материалы	39
2.5	Методические материалы	42
2.6	Воспитательная деятельность (рабочая программа воспитания)	43
2.6.1	План воспитательной работы	45
2.7.	Список литературы для педагога	47
<b>3</b>	<b>Раздел №3 Приложение</b>	50

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Важнейшей задачей начальной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности.

Туризм обладает большими возможностями, позволяя в комплексе решать образовательные, развивающие, воспитательные, оздоровительные задачи. Занятия туризмом позволяют обогащать жизненный опыт, формировать новые представления и понятия, развивать самостоятельность и наблюдательность, накапливать первоначальный багаж ЗУНов, закалять организм.

Дополнительная общеразвивающая программа «Введение в туризм» реализуется на базе учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий» - многопрофильного учреждения. Туристско-краеведческая деятельность в учреждении является одним из ведущих направлений работы с детьми.

Программа «Введение в туризм» (далее – программа) относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);

- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Целевая модель);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития»);

- письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Профстандарт).

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий (далее – Учреждение).

**Актуальность** программы заключается в приобщении детей в раннем школьном возрасте к занятиям активным туризмом, реализуя их стремление к познанию себя и окружающей среды, что может стать мощной пропагандой ЗОЖ и профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Данная программа разработана на основе типовой программы «Юные туристы» (М.Крайман, 1982).

Программа «Введение в туризм» является начальным курсом программы дополнительной углубленной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» и предназначена для детей, которые стремятся освоить мастерство в области спортивного туризма. Программу можно использовать как самостоятельный курс обучения основам туризма. Программа адаптирована с учетом региональных и местных условий.

**Новизна и отличительные особенности** программы «Введение в туризм» от существующих заключаются в переработке «взрослой» программы для младшего школьного возраста, изложение специфичных тем с учётом принципа доступности.

Причины, послужившие для разработки данной программы, следующие:

- введение ФГОС;
- потребность у ряда образовательных учреждений в организации туристско-краеведческой внеурочной деятельности;
- изменения в нормативном документе «Требованиях к участникам соревнований вида «Спортивный туризм»» (допуск детей с 8 лет), что предполагает подготовку туриста-спортсмена на более ранней возрастной ступени.

### ***Практическая значимость программы***

Освоение материала программы позволит обучающимся сдать нормативы на значок «Первый поход».

К завершению программы «Введение в туризм» обучающимся предлагается сделать *выбор* дальнейшего личного развития в области туризма и краеведения.

Каждый должен ответить для себя на вопрос: Что хочу? Что выбираю: спорт? поход? развлечения? другое?

Обучающиеся могут стать:

- участником долгосрочной дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», т.е. продолжать совершенствовать туристско-спортивное мастерство;

- участником программы туристско-краеведческого движения учащихся РФ «Отечество» и осваивать поисково-исследовательскую деятельность (обучение по другой программе);

- сделать другой свободный выбор.

Программа обеспечивает следующие психолого-педагогические условия:

- *педагогическая целесообразность* прослеживается на протяжении всего учебного процесса: обучающиеся получают дополнительные знания по окружающему миру, физкультуре, т.е. программа имеет интегративный характер; наряду с этим, они приобретают прикладные, практические навыки по оказанию первой помощи, умению ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия и выполнять должностные функции в походе;

- при реализации программы повышается психологическая защищенность детей от агрессивной внешней социальной среды, дети становятся коммуникативными, способными реализовать свой человеческий потенциал, расширяется их социальный опыт.

Ведущими принципами программы являются:

- *принцип доступности* образовательного материала с учётом возрастных особенностей учащихся.

- *принцип последовательности* в освоении технических приёмов (от простого к сложному).

- *принцип природосообразности*, в основе которого – раскрытие сущностных сил, данных человеку от природы. Этот принцип является основополагающим для обучения и воспитания одарённых детей.

А также учитываются следующие принципы:

- *принцип успешности* создаёт условия для укрепления мотивации ребёнка к активной и познавательной деятельности, способствует формированию позитивной Я-концепции, стимулирует ребёнка на дальнейшее самосовершенствование и самостроительство.

- *принцип свободы выбора* является необходимым психолого-педагогическим условием раскрытия индивидуальности учащегося, выявления и развития его способностей.

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на учащихся начальных классов общеобразовательной школы в возрасте 7-11 лет.

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения. Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие, проявляющие интерес к активным занятиям в области физической культуры и туризма. Количественный состав группы: 15 – 20 человек. Программа может реализовываться как на базе одного класса, так и в сборной одновозрастной группе.

### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы и запланированных на каждый год обучения – 144 часа. На полное освоение программы требуется 360 часов.

### ***Формы обучения***

Основная форма обучения – очная; возможна очно-заочная форма с

применением дистанционных технологий в отдельных случаях.

Год обучения	Кол-во обучающихся в учебной группе	Возраст обучающихся, лет	Кол-во часов	
			в неделю	в год
I	15	6-7	2	72
II	15	8-9	4	144
III	15	10-11	4	144

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Группы обучающихся сформированы в объединения одного возраста. Состав группы – постоянный.

Учебные занятия проводятся на базе образовательных организаций – МАОУ СОШ №№ 2,17. Педагогические коллективы поддерживают приобщение своих учащихся к туристско-краеведческой деятельности. На договорной основе на базе этих школ реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Введение в туризм», где имеются необходимые условия, обеспечивающие безопасность и комфорт детей.

Практические занятия по туризму проводятся в специально оборудованных спортивных залах, теоретические занятия проходят в учебных кабинетах. Занятия на местности организуются в зависимости от темы занятия, времени года, погодных условий и в период зачётных мероприятий.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного туристского похода или экскурсии по окрестностям города Березники. В туристском походе, экскурсиях школьники углубляют знания по «Окружающему миру», знакомятся с прошлым и настоящим родного края. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизма.

***Режим занятий:*** учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий и соблюдением требований СанПиН.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** приобщение детей к основам туризма и безопасного пребывания в природной среде.

Программа решить следующие **задачи:**

*личностные:*

- укрепить здоровье детей и повышать их физическую подготовку;
- сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;
- способствовать развитию природных задатков и способностей, способствующих достижению результатов в спортивном туризме

*метапредметные:*

- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия (личные и командные);
- познакомить с основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- учить умению соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- формировать навыки совместной позитивной деятельности;

*предметные:*

- познакомить обучающихся с основами и видами туризма;
- дать представление об организации туристского быта в полевых условиях;
- познакомить с простейшими туристскими навыками и основными приёмами туристской техники передвижения по рельефу;
- познакомить с основами ориентирования на местности.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные разделы программы: основы спортивного туризма, ориентирования на местности (топографическая подготовка), общая физическая и специальная подготовка, основы гигиены и оказания первой помощи, основы безопасности в природной среде, на соревнованиях и туристских походах.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Название тем и разделов</i>	<i>Общее кол-во часов 1 года обучения</i>	<i>Общее кол-во часов 2 года обучения</i>	<i>Общее кол-во часов 3 года обучения</i>
I.	Введение. Основы безопасности	6	6	6
II.	Основы спортивного туризма	16	27	27
III.	Ориентирование на местности	6	10	10
IV.	Основы гигиены. Первая помощь	2	12	12
V.	Общая и специальная физическая подготовка	20	31	28
VI.	Организация и проведение походов	18	34	30
VII.	Туристские слеты и соревнования	-	20	27
VIII.	Итоговые занятия	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1 год обучения

Содержание программы направлено на общее знакомство с туризмом и краеведением.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	Всего	
<b>I.</b>	<b>Введение в программу. Основы безопасности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
1.1	Вводное занятие	1	1	2	Вводная диагностика
1.2.	Техника безопасности на занятиях туризмом, ПДД (в течение уч.года)	2	2	4	
<b>II.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
2.1	Понятие «туризм». Оздоровительная роль туризма.	2	-	2	
2.2	Специальное снаряжение для занятий техникой туризма	2	6	8	Эстафета
2.3	Естественные и искусственные препятствия и техника их преодоления	-	6	6	
<b>III.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
3.1	Ориентирование по местным признакам	1	1	2	Игра
3.2	Компас и его устройство	1	1	2	Игра
3.3	Топографическая карта	1	1	2	
<b>IV.</b>	<b>Основы гигиены и оказания первой помощи</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	
5.1	Здоровьесбережение. Закаливание	1	1	2	
5.2	Общая физическая подготовка		8	8	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	4	6	10	
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	
6.1	Специальное снаряжение для проведения походов	1	1	2	
6.2	Виды костров	1	1	2	Эстафета
6.3	Основы краеведения. Знакомство с Пермским краем	3	3	6	Кроссворд
6.4	Подготовка к походу	-	2	2	
6.5	Учебно-тренировочный поход, экскурсия	-	6	6	УТП
<b>VII.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>21</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 1 год обучения

### 1. Введение в программу. Техника безопасности

#### 1.1. Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Знакомство с программой «Введение в туризм».

Практические занятия. Игра «Где бывали?». Входная диагностика.

#### 1.2. Техника безопасности на занятиях туризмом, ПДД

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале. Соблюдение правил дорожного движения; правила поведения в транспорте при переездах группы. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Практические занятия. Игра «Светофор», викторина по ПДД.

### 2. Основы спортивного туризма

#### 2.1 Понятие «туризм». Оздоровительная роль туризма.

Что такое туризм? Влияние туризма и путешествий на состояние здоровья.

#### 2.2 Специальное снаряжение для занятий техникой туризма

Понятие «техника туризма».

Перечень личного снаряжения для занятий техникой туризма: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, восьмерки, жумары, перчатки, каска.

Страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним.

Карабины, их виды, строение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Практические занятия. Надевание и снятие страховочной системы, просмотр как выглядит на человеке. Отличие видов карабинов и закручивание их муфт.

Эстафета «Пристегивание карабинов».

#### 2.3 Естественные и искусственные препятствия и техника их преодоления

Технические этапы и техника их преодоления (параллельные перила, бревно,

скалодром).

Практические занятия. Отработка техники преодоления этапов - по перильным веревкам, переправы по бревну, преодоление скальной стенки. Преодоление естественных препятствий.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам.

### **3. Ориентирование на местности**

#### ***3.1 Ориентирование по местным признакам***

Ориентирование по местным признакам: по мху на дереве, по веткам на дереве, по муравейнику, по теням на снегу, по солнцу, по звездам и др.

Практические занятия. Игра «Стороны света»

#### ***3.2 Компас, его устройство***

Значение для туристов умения ориентироваться на местности с компасом. Компас: его строение и значение.

Практические занятия. Работа с компасом.

#### ***3.3 Топографическая карта***

Значение для туристов умения ориентироваться на местности с картой. Работа с картой: значение цветов и их нахождение на карте.

Практические занятия. Работа с картой.

### **4. Основы гигиены и оказания первой помощи**

Соблюдение гигиенических требований на тренировках. Правила оказания первой помощи пострадавшему при ушибе.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему при ушибе.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### ***5.1. Здоровьесбережение. Закаливание.***

Краткие сведения о закаливании и здоровом образе жизни.

#### ***5.2. Общая физическая подготовка***

Практические занятия. Спортивные и подвижные игры с мячами, скакалками, эстафеты; бег с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Спортивные эстафеты с элементами туристских навыков.

### **5.3. Специальная подготовка. Узлы. Вязка узлов**

Знакомство с туристскими узлами. Названия. Значение узлов. Техника вязания.

Практические занятия. Вязка основных узлов: восьмерка, проводник, прямой.

## **6. Организация и проведение походов**

### **6.1. Специальное снаряжение для проведения походов**

Личное снаряжение для похода. Групповое снаряжение: состав группового снаряжения, укладка.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Эстафета «Собери рюкзак». Отгадывание сканворда. Зарисовка снаряжения для похода.

### **6.2. Виды костров**

Виды туристских костров, их значение. Правила разведения костров в лесу. Пожарная опасность.

Практические занятия. Эстафета «Виды костров»

### **6.3. Основы краеведения. Знакомство с Пермским краем**

Знакомство с туристскими возможностями нашего края.

День рождения Пермского края. Символика Пермского края.

Животный и растительный мир Прикамья.

Практические занятия. Настольная игра-пазлы «Символика Пермского края». Игры народов Пермского края. Зарисовка животных и растений Пермского края. Просмотр видеofilьмов.

### **6.4. Подготовка к походу**

Подготовка снаряжения. Знакомство с маршрутом.

Практические занятия. Игра «Готовимся в поход».

### **6.5. Учебно-тренировочный поход или экскурсия**

Поход по окрестностям города Березники или по улицам города. Краеведческая экскурсия. Подведение итогов похода, экскурсии.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода, экскурсии. Просмотр фотографий.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	Всего	
<b>I.</b>	<b>Введение. Основы безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.1.	Значение туризма	1	1	2	
1.2.	Правила поведения туристов-спортсменов и техника безопасности на занятиях (в течение уч.года)	3	1	4	
<b>II.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	
2.1.	Виды спортивного туризма	2	3	2	Тест
2.2.	Личное снаряжение туриста-спортсмена	1	3	4	Практическая работа
2.3.	Групповое снаряжение туриста-спортсмена	1	10	4	Практическая работа
2.4.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная - личная»	2	3	12	Промежуточная диагностика
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная – группа»	2	3	5	Практическая работа
<b>III.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	2	
3.2.	Виды ориентирования	2	-	2	Игра
3.3.	Топографическая подготовка	1	5	6	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Основы гигиены. Первая помощь</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травм на занятиях по туризму	1	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	2	Игра
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	2	6	8	Тест
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	1	2	
5.2	Общая физическая подготовка	2	11	13	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	2	14	16	Эстафета
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение похода</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	
6.1	Основы краеведения. Знакомство с достопримечательностями Пермского края	4	1	5	Игра
6.2	Организация туристского быта	2	3	5	Тест, практическая работа

6.3	Туристские должности в группе	2	4	6	
6.4	Подготовка к походу	2	4	6	
6.5	Учебно-тренировочный поход, экскурсия	-	12	12	УТП
<b>VII.</b>	<b><i>Туристские слеты и соревнования</i></b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>VIII.</b>	<b><i>Итоговое занятие</i></b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 2 год обучения**

### **1. Введение**

#### ***1.1. Значение туризма***

Туризм - средство физического развития. Туризм – средство познания родного края.

#### ***1.2. Основы безопасности. Правила поведения туристов-спортсменов и техника безопасности на занятиях***

Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности.

Соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму.

### **2. Основы спортивного туризма**

#### ***2.1. Виды спортивного туризма***

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм.

Практические занятия. Эстафета «Виды туризма».

#### ***2.2. Личное снаряжение туриста-спортсмена***

Понятие о личном снаряжении для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в однодневном походе.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Спусковые устройства, их виды: восьмерка, лепестки и др.

Веревки основные и вспомогательные.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь.

Снаряжение для однодневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия. Работа с личным снаряжением: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов на системе участника. Пристегивание спускового устройства – восьмерки к веревке и карабину.

Эстафета «Перестежка карабинов».

### ***2.3. Групповое снаряжение туристов-спортсменов***

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему.

Типы веревок: динамические, статические.

Типы палаток.

Практические занятия. Маркировка веревок и их применение на страховке. Установка и снятие палатки.

### ***2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная – личная»***

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап».

Техника вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный».

Практические занятия. Отработка техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов *без специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по бревну.

Элементы скалолазания. Преодоление скалодрома на скорость.

## **2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная – группа»**

Работа команды на технических этапах по технике пешеходного туризма.

Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия. Практическая работа на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

*Без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; переправа бревну без самостраховки.

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Ориентирование – как вид спорта. История развития ориентирования.

Практические занятия. Просмотр фото- и видеоматериалов об ориентировании.

### **3.2. Виды ориентирования**

Ориентирование по способу передвижения: бегом, на велосипеде, на лыжах. Их особенности.

### **3.3. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Значение топографических знаков.

Практические занятия. Работа с картами, цвета на карте. Игра в лото с топографическими знаками.

## **4. Основы гигиены. Первая помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях по туризму**

Понятие о гигиене: её значение и основные задачи. Гигиена туриста и спортсмена: гигиена тела, обуви и одежды.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Состав и подготовка походной медицинской аптечки.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

### ***4.3. Основные приемы оказания первой помощи***

Соблюдение гигиенических требований в походе. Простудные заболевания. Порезы, ожоги. Первая помощь при порезе и ожогах.

Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (при простуде, порезе, ожоге). Косыночная повязка «варежка».

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### ***5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма***

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

### ***5.2. Общая физическая подготовка***

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия. Легкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 1 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

### ***5.3. Специальная физическая подготовка***

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия

#### ***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 1 км. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м. Бег с внезапной сменой направлений. Эстафеты: с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Прыжки через препятствия.

### *Упражнения для развития ловкости*

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты.

### *Упражнения для развития силы*

Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах.

## **6. Организация и проведение походов**

### ***6.1. Основы краеведения. Знакомство с достопримечательностями Пермского края***

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: природные и заповедные места. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия. Экскурсии в музей ДДЮТЭ, к историческим и природным памятникам/объектам города.

### ***6.2. Организация туристского быта***

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### ***6.3. Туристские должности в группе***

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, эколог, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия. Распределение обязанностей на период подготовки,

проведения похода и подведения его итогов.

#### ***6.4. Подготовка к походу***

Туристский поход - средство познания своего края, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия. Изучение района похода по фотографиям. Подготовка личного и группового снаряжения.

#### ***6.5. Учебно-тренировочный поход, экскурсия***

Проведение туристского однодневного похода в окрестностях Березников или на природный объект Пермского края.

Практические занятия. Подведение итогов похода. Просмотр фотографий, видеофильма.

### **7. Туристские слеты и соревнования**

Участие в городских соревнованиях и слетах ДДЮТЭ по спортивному туризму, скалолазанию, ориентированию.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 3 год обучения

*3-й год обучения* направлен на совершенствование приобретённых умений и навыков и определение выбора обучающихся для продолжения занятий по долгосрочной углублённой программе «Спортивный туризм».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	Всего	
<b>I.</b>	<b>Введение. Основы безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.1.	Значение туризма	1	1	2	
1.2.	Правила поведения туристов-спортсменов и техника безопасности на занятиях (в течение уч.года)	3	1	4	
<b>II.</b>	<b>Основы спортивного туризма</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	
2.1.	Виды дисциплин спортивного туризма	1	3	1	Тест
2.2.	Личное снаряжение туриста-спортсмена	1	3	6	Игра
2.3.	Групповое снаряжение туриста-спортсмена	1	10	6	Эстафеты
2.4.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная - личная»	1	3	10	Промежуточная диагностика
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная – группа»	2	3	4	
<b>III.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	
3.1.	Правила соревнований по ориентированию	1	1	2	
3.2.	Топографическая подготовка	1	1	2	Тест
3.3.	Техника ориентирования	1	5	6	Соревнования
<b>IV.</b>	<b>Основы гигиены. Первая помощь</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний и травм на занятиях по туризму и в походе	1	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	2	Игра
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	2	6	8	Игра
<b>V.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	
5.1.	Здоровьесбережение. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	1	1	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	2	10	12	Сдача нормативов
5.3.	Специальная физическая подготовка	2	12	14	Эстафеты, игра
<b>VI.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	

6.1	Основы краеведения. Знакомство с достопримечательностями города Березники	2	1	3	Викторина
6.2	Организация туристского быта	2	2	4	Практическая работа
6.3	Питание в туристском походе	2	2	4	Игра
6.4	Подготовка к походу	2	2	4	
6.5	Правила движения в походе	2	1	3	
6.6	Учебно-тренировочный поход, экскурсия	-	12	12	УТП
<b>VII.</b>	<b><i>Туристские слеты и соревнования</i></b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	
<b>VIII.</b>	<b><i>Итоговое занятие</i></b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Тест, практическая работа
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. 3 год обучения

### 1. Введение

#### 1.1. Значение туризма

Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Понятие о спортивном туризме.

Практические занятия. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме.

#### 1.2. Основы безопасности. Правила поведения туристов - спортсмена и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, в походе.

### 2. Основы спортивного туризма

## **2.1. Виды дисциплин спортивного туризма**

Особенности видов дисциплин спортивного туризма: дисциплина – дистанция, дисциплина – маршрут.

## **2.2. Личное снаряжение туриста-спортсмена**

Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Устройства для подъема, их виды для разных частей тела: жумар – для рук, кроль – для тела, педаль или пантин – для ног. Каска. Рабочие перчатки.

Снаряжение для занятий ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для многодневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия. Работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем на скорость. Пристегивание жумара к веревке. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

## **2.3. Групповое снаряжение туристов-спортсменов**

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, палатка, хозяйственный набор, костровое оборудование.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Способы маркировки веревок.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия. Маркировка веревок. Установка и снятие палатки.

## **2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция-пешеходная-личная»**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «рабочая зона этапа».

Техника вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», «стремя».

Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме.

Практические занятия. Прохождение технических этапов. Отработка техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по бревну;

*со специальным туристским снаряжением:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); переправа по бревну.

Индивидуальное лазание по скальным стенкам.

## **2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция – пешеходная – группа»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Работа на дистанции командой.

Практические занятия. Работа на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам;

*со специальным снаряжением:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; переправа по бревну без самостраховки.

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование).

Практические занятия. Прохождение дистанции по выбору.

### **3.2. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Практические занятия. Прогулка в лес с картой. Работа с картами, измерение расстояния по карте.

### ***3.3. Техника ориентирования***

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу.

## **4. Основы гигиены. Первая помощь**

### ***4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях по спортивному туризму и в походе***

Гигиена туриста и спортсмена: гигиена тела, обуви и одежды. Гигиена физических упражнений. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### ***4.2. Походная медицинская аптечка***

Подготовка аптечки первой помощи. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

### ***4.3. Основные приемы оказания первой помощи***

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Первая помощь при отравлении.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания). Тестирование по вопросам оказания первой помощи.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### ***5.1. Здоровьесбережение. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.***

Краткие сведения о закаливании и здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Режим

питания.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

### Практические занятия

#### *Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

## **5.3. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-спортсменов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Физические и специальные качества, необходимые спортсмену: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

### Практические занятия

#### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

#### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Прыжки через препятствия.

### *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, мост.

Переправа по бревну переправа по качающемуся бревну.

### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах.

### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

## **6. Организация и проведение походов**

### **6.1. Основы краеведения. Знакомство с достопримечательностями города Березники**

История, культура и природные особенности родного края и города. Экскурсионные объекты на территории края: природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия. Краеведческая викторина. Участие в краеведческом фестивале ДДЮТЭ.

### **6.2. Организация туристского быта**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении у костра.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации

привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### ***6.3. Питание в туристском походе***

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

### ***6.4. Подготовка к походу***

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

#### Практические занятия

Изучение района похода по литературе и картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### ***6.5. Правила движения в походе***

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, в лесу.

### ***6.6. Учебно-тренировочный поход, экскурсия***

Проведение туристского однодневного похода в окрестностях Березников или на природный объект Пермского края.

Практические занятия. Подведение итогов похода. Просмотр фотографий, видеофильма.

## **7. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований. Положения слетов и соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному туризму

школьного и городского уровней, соревнованиях и слетах ДДЮТЭ.

\* Программа «Введение в туризм» может корректироваться в процессе реализации в зависимости от уровня подготовки обучающихся (уменьшение и/или увеличение количества часов той или иной темы, или замена какой-либо темы на другую).

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы включает в себя оценку личностных, метапредметных и предметных результатов. Диагностика и тестирование проводятся с целью сопоставления динамики развития обучающихся.

***Личностные результаты*** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

- развитие природных задатков и способностей, способствующих достижению результатов в спортивном туризме:

- принятие туристских традиций, основанных на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества;

- проявление самооценки;

- положительные взаимоотношения со сверстниками и педагогами;

- мотивация к ЗОЖ и занятиям активным туризмом.

***Метапредметные результаты*** направлены на применение обучающимися усвоенных способов деятельности, навыков:

- выполнение практических упражнений, применение теоретических знаний;

- развитие быстроты мышления, устойчивости внимания, аналитических способностей.

***Предметные результаты*** включают теоретические знания по программе и практические умения, предусмотренные программой:

- знание правил туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Обучающиеся по окончании 1 года обучения:

*будут знать:*

- правила поведения на занятиях туризмом;
- виды костров;
- правила укладки рюкзака

*будут уметь:*

- ориентироваться по местным признакам;
- пользоваться специальным туристским снаряжением

*будут иметь представление:*

- о технике и тактике пешеходного туризма;
- об ориентировании на местности по местным признакам;
- об использовании туристского снаряжения;
- о способах преодоления естественных препятствий.

Предметные результаты по окончании 2 года обучения:

*обучающиеся будут знать:*

- основные понятия и термины, применяемые в туризме;
- правила техники безопасности при занятии туризмом;
- элементы начальной топографической подготовки;
- виды узлов;
- виды специального туристского снаряжения;
- состав походной аптечки;
- должности в походе;
- личную гигиену туриста-спортсмена;
- познакомятся с достопримечательностями родного города и его окрестностями

*будут уметь:*

- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатку;
- пользоваться специальным снаряжением;
- ориентироваться по местным предметам;
- проходить простейшие технические этапы;

- преодолевать простейшие естественные и искусственные препятствия без специального снаряжения;
- оказывать элементарную первую помощь

Предметные результаты по окончании 3 года обучения:

*обучающиеся будут знать:*

- виды спортивного туризма;
- правила техники безопасности при занятии туризмом и прохождении туристского маршрута;
- виды спортивного ориентирования;
- устройство компаса;
- виды узлов и их значение;
- приёмы оказания первой помощи;

*будут уметь:*

- применять понятия и термины, применяемые в спортивном туризме;
- самостоятельно пользоваться специальным снаряжением;
- ориентироваться по компасу;
- использовать узлы по их назначению;
- преодолевать простейшие естественные и искусственные препятствия с применением специального снаряжения;
- оказывать первую помощь.

*По итогам освоения программы у детей будут развиты:*

- физическая и спортивная активность;
- самостоятельность в подготовке к походу;
- наблюдение и внимание.

*По итогам каждого года обучающиеся должны выполнить:* зачетный однодневный поход или принять участие в туристском мероприятии.

В результате освоения программы обучающиеся получают знак отличия «Первый поход» согласно нормативам для выполнения норм награждения знаками отличия Положения о системе поощрения в детско-юношеском туризме, а также сертификат об успешном прохождении Программы.



## 2.2 Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- учебные помещения, оборудованные для теоретических и практических занятий;
- спортивный зал для проведения тренировок;
- полигон для практических занятий на местности;
- групповое туристское снаряжение (палатки, туристские коврики, костровое оборудование, верёвки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства и др);
- информационное обеспечение: аудио-, медиа-, видео-, фото-, интернет источники, видеотехника.

### 2.2.2. Перечень туристского снаряжения и инвентаря необходимого для проведения занятий (на 15 человек):

1. Веревка основная (40 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (20 м)
5. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
  1. Карабины с закручивающейся муфтой
  2. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой
  3. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
  4. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 6 мм)
  5. Жумар
  6. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»
  7. Аптечка медицинская в упаковке
  8. Компас жидкостный для ориентирования
  9. Призмы для ориентирования на местности
  10. Компостеры для отметки прохождения КП
  11. Секундомер электронный

12. Спальники
13. Палатки туристские походные
14. Коврики
15. Рюкзаки

2.2.3. *Перечень технических средств обучения:* компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, колонки.

#### 2.2.4. *Кадровое обеспечение*

Программа «Введение в туризм» востребована в ряде образовательных учреждений города, но для ведения её требуется специальная инструкторская подготовка. Руководитель данной программы имеет квалифицированную педагогическую и спортивную подготовку.

#### 2.2.5. *Организационно-педагогические условия:*

- наличие специальной литературы, освещающей туристско-краеведческую и спортивную сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие руководителя программы в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- учебно-методический комплекс (карточки с условными знаками, спортивные карты, тематические плакаты, тесты, наглядные пособия);
- комплекс методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать образовательную программу.

### **2.3 Формы аттестации**

Контроль знаний, умений и навыков проводится в форме беседы с обучающимися, наблюдений при проведении практических занятий и игр, при проведении однодневного туристского похода.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в мероприятиях и общественно полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной

помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

- высокий уровень: обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу.

Достижения каждого обучающегося ежемесячно и по итогам учебного года фиксируются в «Диагностической карте усвоения программы «Введение в туризм».

Система диагностики по данной программе включает в себя 3 этапа: *предварительный контроль* (сентябрь - октябрь), *промежуточный контроль* (январь, февраль) и *итоговый контроль* (май) на каждом году обучения.

Предварительный контроль осуществляется на вводном занятии с целью:

- определения у детей начальных знаний, умений и навыков;
- отношения и интереса к занятиям;
- уровня воспитанности.

Промежуточный контроль отслеживает отношение и интерес к занятиям, уровень достижений в деятельности.

Итоговый контроль определяет уровень усвоения программы.

В результате освоения Программы обучающиеся получают знак отличия «Первый поход» согласно нормативам для выполнения норм для награждения знаками отличия Положения о системе поощрения в детско-юношеском туризме, а также сертификат об успешном прохождении Программы.

## 2.4 Оценочные материалы

### 2.4.1. КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

обучающихся по ДОП «Введение в туризм»

начальная, промежуточная, итоговая (нужное подчеркнуть) аттестация

за \_\_\_\_\_ уч.год

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст, класс	Отжимание в упоре лежа (раз)		Прыжки на скакалке (раз/30сек)		Подъем туловища (раз/30сек)		Уровень подготовленности
			Р	О	Р	О	Р	О	
1.									
2...									
14									
15.									

Условные обозначения: Р – результат, О – оценка (баллы).

Уровень подготовленности: высокий – 15 – 13 баллов, средний – 12-10 баллов,  
низкий – менее 9 баллов

### 2.4.2. Диагностическая карта туристско-технической подготовки

обучающихся по ДОП «Введение в туризм»

начальная, промежуточная, итоговая (нужное подчеркнуть) аттестация

№ п/п	Фамилия, ИМЯ	Возраст, класс	Преодоление скалодрома (сек) до 7 сек – 5 б, 8-10 сек - 4 б, более 10 сек – 3 б		Преодоление скалодрома и спуска (сек) до 35 сек – 5 б, 36-50 сек - 4 б, более 50 сек - 3 б		Параллельн ые перила (сек) 2 балла за прохождение		Навесная переправа (сек) 2 балла за прохождение		Вязка туристских узлов (за каждый узел 1 балл)	Итого баллов	Уровень подгото вленнос ти
			Р	О	Р	О	Р	О					
1.													
2.													
3...													
14.													
15.													

Условные обозначения: Р – результат, О – оценка (баллы).

Уровень подготовленности: высокий – 19-18 баллов, средний – 17-15 баллов,  
низкий – 14 и менее баллов

### 2.4.3. Диагностическая карта усвоения программы «Введение в туризм»

группы \_\_\_\_\_

№	ФИ обучающегося	Уровень ОФП	Уровень технической подготовки	Усвоение темы ориентирование	Участие в экскурсии или походе	Уровень усвоения программы
1						
2						
3...						
14						
15						

Высокий уровень – участие по 4 темам и участие в походе

Средний уровень – участие или зачет по 3 темам

Низкий уровень – участие или зачет менее 3 тем

Методические материалы

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая. Групповая - позволяет учитывать возможности каждого учащегося на конкретном этапе деятельности, оказать или ощутить помощь со стороны друг друга, способствует самостоятельности учащихся.

Для проведения теоретических занятий используются, в основном, традиционные, объяснительно-иллюстративные *методы*, как рассказ, беседа. Используются также традиционные *наглядные методы* с широким использованием дидактического материала, методических разработок (учебные пособия, туристское и специальное снаряжение и оборудование, карты, схемы, слайд- и видеофильмы). Данный метод развивает наблюдательность, повышает внимание к изучаемому материалу. Показ (демонстрация, экскурсия, наблюдение) дополняет перечень применяемых методов обучения.

*Репродуктивный метод* применяется для выполнения манипулятивных действий, по образцу, изготовлению и применению навыков по памяти. Такие методы как упражнения (устные, письменные и практические) и самоподготовка необходимы в подготовке туриста-спортсмена.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно- спортивной деятельности (физические упражнения;

подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр познавательных мультфильмов и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие – туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие – должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций

Организации образовательного процесса в основном – очная форма, возможна очно-заочная форма с применением дистанционных технологий в отдельных случаях.

Педагогические технологии, применяемые при реализации данной программы: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

## 2.5. Методическое обеспечение программы

	<i>Тема</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Форма подведения итогов</i>	<i>Дидактический материал</i>
1	Введение в программу	Беседа	Участие в походах	Инструктажи по ТБ Карта Пермской края Слайды фотографий с природой нашего края
2	Основы спортивного туризма	Беседы, игры, работа со специальным снаряжением. Эстафета «Собери рюкзак»	Зачетное занятие по практическому применению спец. снаряжению	Личное и групповое специальное туристское снаряжение, сканворд по снаряжению. Электронные презентации
3	Техника-тактическая подготовка к виду «Дистанция пешеходная»	Беседы, учебно-тренировочные занятия. Соревнования, игры	Участие в учебно-тренировочных походах, и соревнованиях по спортивному туризму	Веревки, обвязки, карабины, полигон для практики на местности, оборудованный спортзал
4	Ориентирование на местности	Игра. Лекция. Беседы. Работа с картами и компасом	Участие в соревнованиях по ориентированию	Игра «Топографическое лото». Карты, схемы, компасы
5	Основы гигиены и первая помощь	Лекция. Беседы. Демонстрация последовательности действий при различных травмах	Оказанию первой помощи при травме	Карточки с задания, вопросники. Медицинская аптечка Электронные презентации
6	Общая и специальная физическая подготовка	Игра, учебно-тренировочные занятия	Участие в соревнованиях и слетах	Спортивное оборудование, специальное снаряжение
7	Организация и проведение походов	Беседы, игра, работа со специальным снаряжением, экскурсии, походы выходного дня	Посещение музеев, экскурсии, походы. Сбор снаряжения к походу. Участие в учебно-тренировочных походах. Установка палатки	Тур.снаряжение (палатки, спальники, пенки, костровое оборудование) Путеводители, буклеты, альбомы, карты, фото и видеоматериалы

### 2.5.1. Риски программы по отношению к детям

1. Физиологические риски (травматизм): возможность получения ссадин, ран, ушибов, растяжений, переломов.

2. Психологические риски (психологические травмы): перемена настроения, апатия, разочарование.

3. Социальные риски: конфликт в семье (интересы ребенка не

соответствуют интересам родителя), конфликт в школе (успеваемость ребенка), конфликт в социуме (раздор со сверстниками).

«Возможные пути преодоления рисков:

1. Профилактика травматизма: последовательное обучение детей основам профилактики травматизма, своевременное проведение инструктажей по технике безопасности.

2. Совместная работа с психологом, профилактика психологических травм с помощью тестов, бесед. Работа с родителями.

3. Проведение родительских собраний. Беседы с классным руководителем и родителями по успеваемости. Воспитательные беседы с обучающимися.

**2.6. Воспитательная деятельность  
(рабочая программа воспитания)**

Воспитательная работа является важной составляющей дополнительной общеразвивающей программы «Введение в туризм». В основе её – многолетний положительный опыт туристско-спортивного клуба «Схват», руководителем которого является автор данной программы. Клуб имеет свою историю и традиции:

- преемственность поколений, передача опыта подрастающему поколению;
- совместное проведение туристских мероприятий;
- подведение итогов соревнований и походов;
- проведение праздничных мероприятий: День туризма, День рождения клуба, Новый год, 23 февраля, 8 марта, День здоровья, День именинника и др.

К участию в подготовке и проведению походов, массовых клубных мероприятиях и спортивных соревнованиях привлекаются родители обучающихся.

Старшие обучающиеся клуба – активные помощники в проведении туристских соревнований и походов, показательные упражнения по виду «Спортивный туризм».

Принципы воспитательной работы в детских объединениях:

- принимать личность ребёнка как ценность – часть целостного Мира, с

его направленностью в будущее, возможностями физического, интеллектуального и творческого развития;

- предоставлять ребёнку право на самоопределение и самореализацию в области туризма;

- учитывать в воспитательной деятельности психофизиологические особенности детей.

### **Цель воспитательной работы**

Создание условий для формирования гражданско-патриотических качеств личности, духовно-нравственных ценностей, многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- учить работе в команде, воспитывать чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности;
- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- способствовать формированию экологической грамотности и экологически ответственного поведения;
- содействовать формированию семейных ценностей и традиций;
- способствовать развитию физических, умственных и технических способностей обучающихся.

**Формы воспитательной работы:** беседа, дискуссия, экскурсия, викторина, акция, агитбригада, спортивная игра, поход.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, дискуссия, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- сформирован коллектив обучающихся;
- освоение различных социальных норм, правил поведения в социуме;
- участие в самоуправлении и общественной жизни;

- здоровый и безопасный образ жизни, соблюдение правил безопасного поведения в различных ситуациях и различных местах;
- понимание и проявление экологической культуры, природосообразного поведения;
- осознанное, уважительное, заботливое отношение к членам своей семьи;
- сформированы навыки самоорганизации и адекватной самооценки.

Основным критерием результативности является уровень воспитанности как одна из основных характеристик отдельной личности, проявляющийся в мировоззрении, установках и ценностях, общественно значимом поведении и деятельности для этого используется Методика оценки воспитанности учащихся (Приложение 10).

### План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, События	Направления воспитательной работы	Форма занятия	Сроки проведения
1.	Тематические мероприятия, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание, Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	В течение учебного года
3.	Беседа о государственной символике России (герб, гимн, флаг)	Гражданско-патриотическое воспитание, социокультурное и медиакультурное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь
4.	Участие в институциональных и городских соревнованиях и викторинах («Рождественская гонка», Городская краеведческая квест-игра «Березники челлендж»), Соревнование по ориентированию на местности «Солевары - возвращение»)	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	В течение учебного года

5.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Тематические мероприятия, посвященные Дню Победы	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Май
8.	Открытое занятие для родителей	Нравственное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
9.	Экологические акции по очистке берегов и природных территорий от мусора	Воспитание положительного отношения к труду, экологическое воспитание	В рамках похода выходного дня	Сентябрь, Май
10.	Познавательные походы направленный на изучение природных и культурных памятников Пермского края (ст. «Расик», «Усьвинские столбы», «Каменный город», «Помяненный камень», «Урочище Тихий Камень», «Пещера Тайн»).	Интеллектуальное воспитание, Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках туристско-краеведческого похода	Каникулярный период

### **Примерный план работы с родителями (законными представителями)**

- Проведение родительских собраний в течение календарного года (в начале учебного года, в конце учебного года, по необходимости).
- Проведение анкетирования родителей (законных представителей) на различные темы.
- Участие родителей (законных представителей) в совместных мероприятиях (соревнованиях, походах).
- Привлечение родителей к проведению совместных мероприятий.
- Информирование родителей (законных представителей) через раздачу памяток, листовок, буклетов по вопросам обучения и воспитания.

## 2.7. Список литературы

### 2.7.1. Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: 2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов высш.пед.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие/ сост. А.М. Макарский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
6. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
7. Козлова Ю.В., Яроменко В.В. В походе с классом: пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
9. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л.Глаголева. – Москва: ЦДЮТиК, 2005.
10. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В. «Словарь юного туриста». – М., ЦДЮТ, 2003.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.URL: <https://clck.ru/34JBG8>
12. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М., 2003
13. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013.

14. Озеров А.Г. Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований. Уч.-метод. литература. – М.: ООО «Юный краевед», 2016.

15. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов; Российская международная академия туризма. - М.: Советский спорт, 2011.

16. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских соревнований с учащимися/ Сост. В.Н. Ощепков. – Пермь, 2004

17. Сборник официальных документов/ Сост. А.П. Зуев. – Пермь, 2005

18. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персии/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

19. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С . М. - СПб.: Издательский дом «Петрополис» , 2008 .

20. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.

21. Туризм в Пермском крае. Составитель С.Барков.- Пермь: ООО «Раритет-Пермь», 2002.

22. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / автор- составитель Ткачев Г. С. -Брянск: Изд- во БИПКРО, 2012.

### ***2.7.2. Список литературы для детей***

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., 2011.

2. Балабанов И.В. Узлы. - Москва, 2006.

3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования . - М.: ФЦДЮТиК, 2007.

4. Князева Н.А. Маленький пермяк. Азбука краеведа.2,3,4 классы.- Пермь: «Книжный мир», 2000.

5. Кругов А.И. Задачник по краеведению . - Москва «Русское слово», 2006.

6. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

6. Словарь туриста-краеоведа: учеб. - метод. пособие/ Ю.С . Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

### ***2.7.3. Интернет-ресурсы***

1. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>

2. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста.

URL: <http://yuborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak>

3. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>

4. Рязанцева Людмила Александровна, методист, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» г. Тулы. Рабочая тетрадь по основам туризма для учащихся младших классов «Собираем рюкзачок» [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020.

5. <http://www.tmmoscow.ru/>

6. <https://muraveynik59.ru/>

## Раздел № 3. Приложения

### 3.1. Итоговая диагностика для 1 года обучения

Задание: написать слова, связанные с туризмом

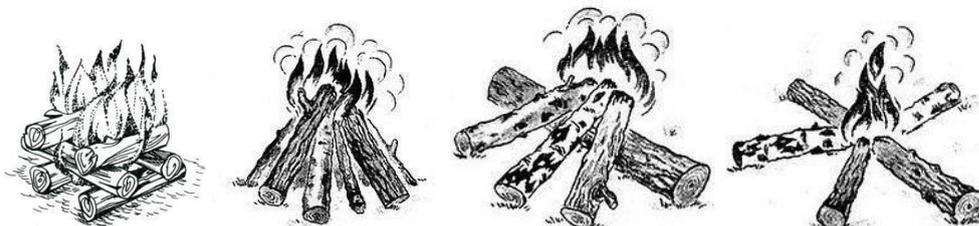


### 3.2. Итоговая диагностика для 2 года обучения

#### Итоговый тест

ФИ обучающего (щей) ся \_\_\_\_\_

1. Подпишите название видов костров.



2. Напишите, какие названия узлов вы знаете?

3. Отметьте стрелками соответствие специального туристского снаряжения



жумар, зажим



веревка



восьмерка



карабин



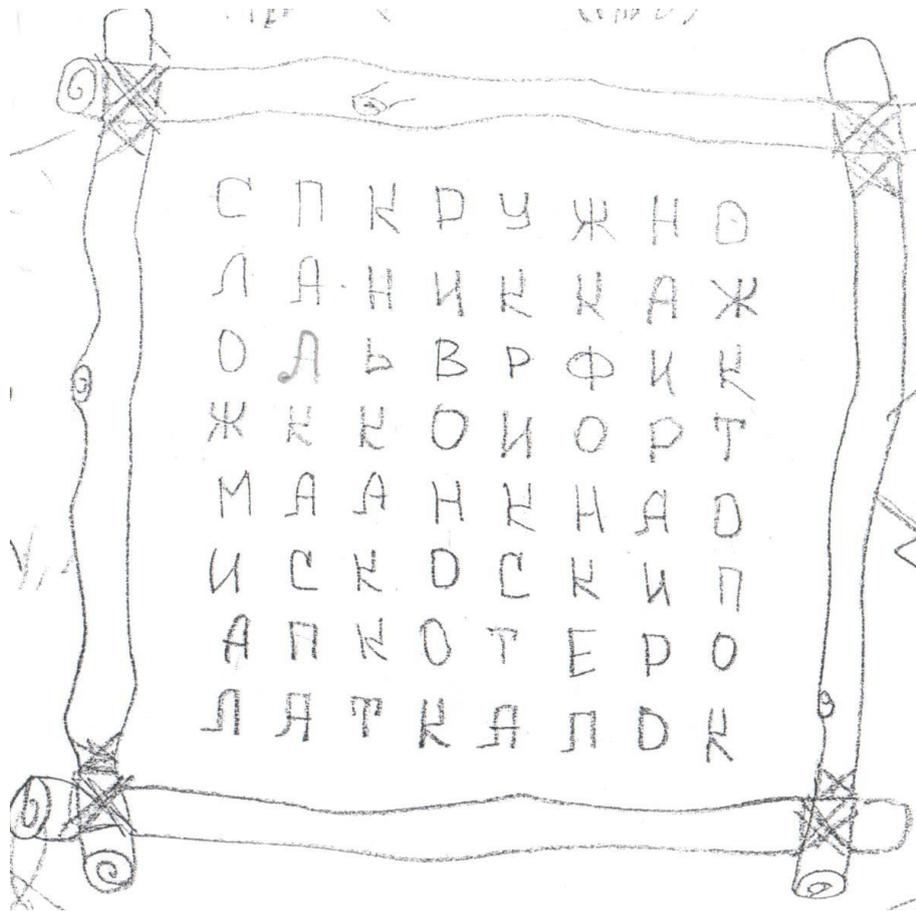
каска



страховочная обвязка

4. Устройство, с помощью которого можно ориентироваться в лесу? \_\_\_\_\_

5. Решите чайнворд. Необходимо найти названия туристского снаряжения для похода и выделить или зачеркнуть его.



6. Решите ребус. Что необходимо каждому туристу? \_\_\_\_\_

**У=Ю**

**3, 4, 1**





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908479

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025