

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА
«ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ
УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ»

РАССМОТРЕНО
решением методического
совета МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
(протокол от 01.09.26 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»
от 01.09.26 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
кружка «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

уровень программы - стартовый
адресат - 10 – 18 лет
срок реализации - 1 год

Разработчик:
Паршина Наталья Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Горловка, 2026 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Образовательная организация, реализующая программу	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ» Адрес: 284626, Донецкая Народная Республика, г.о. Горловка, г. Горловка, ул. Гагарина, д. 48
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско - краеведческая направленности «Спортивный туризм».
Направленность	Туристско - краеведческая
Публичное наименование программы	Программа «Спортивный туризм»
ФИО, должность разработчика программы	Паршина Наталья Владимировна педагог дополнительного образования
Где, когда и кем утвержден предыдущий вариант программы	Программа переработана и дополнена с учётом развития науки, техники и культуры, рассмотрена на заседании методического совета МБУДО Г.О.ГОРЛОВКИ «ЦТКЭ», Протокол №1 от 01.09.2025г., утверждена приказом директора от 01.09.2025г. №76/1
Информация о наличии рецензии	Рецензент: заведующий отделом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. о. Горловки «Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодёжи» И.В. Максимова
Ссылка на программу	
Педагогические работники, реализующие программу	Паршина Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования, стаж работы 30 лет
Сведения о программе:	
Аннотация	Программа «Спортивный туризм» имеет туристско - спортивную направленность. Сочетание туристской, спортивной и краеведческой деятельности позволяет педагогу применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта в тесной взаимосвязи с историческим, экологическим, географическим факторами края, тем самым индивидуализируя процесс обучения, направляя «неперспективных» в спорте учащихся в русло развития личностных качеств и достижения успеха в смежных областях. Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития ребёнка, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в туристско - краеведческую деятельность позволяет решать в комплексе вопросы обучения,

	воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Основное содержание Программы нацелено на подготовку юных туристов и спасателей к проведению познавательных, успешных, безаварийных соревнований и путешествий. Для реализации программы занятия проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещений).
Уровень усвоения программы	1 год обучения – стартовый
Возраст обучающихся	10-18 лет
Срок реализации программы	1 год
Формы занятий	Индивидуальная, групповая и фронтальная
Количество часов в год	1 год обучения – 144 часа
Предполагаемая форма обучения по программе	Очная форма обучения. Данная программа может быть реализована при необходимости (по приказу директора МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ») с использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения по всем разделам. Определённый объём практического материала представлен в виде упражнений, викторин и тестов на https://learningapps https://joyteka.com/ и https://onlinetestpad.com. Также часть занятий может быть проведена в формате видеоконференций с использованием возможностей сервисов Yandex телемост, Сферум и др.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм. Это трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга обучающихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности обучающихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста.

Одной из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства является сохранение здоровья детей. Проблема формирования у обучающихся устойчивых мотивов потребностей в бережном отношении к своему здоровью существует достаточно давно. Многолетний опыт работы показывает, что занятий физической культурой в школе недостаточно для полноценного физического развития учеников. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении детей в системе дополнительного образования в различных

спортивных секциях и кружках. Современная система дополнительного образования следует принципам единства состояния здоровья, успешности обучения и творческой реализации. Занятия в системе дополнительного образования обладают большим познавательным, спортивным, воспитательным и развивающим потенциалом, позволяют обучающимся планомерно достигать результатов разного уровня познавательной деятельности.

Термин «туризм» в сознании большинства людей ассоциируется исключительно с физическими нагрузками – это когда пешком с тяжёлым рюкзаком идут много километров, или, например, с разведением костра и обязательно в дождливую погоду и с одной спичкой, установки двускатной брезентовой палатки и т.д. В принципе, это верно, но сюда необходимо добавить всевозможные переправы через водные препятствия или сухой лог, подъём и спуск с крутых и пологих склонов, преодоление заболоченных участков, и всё это с использованием спортивной карты по ориентированию и краеведческих знаний территории маршрута передвижения. В спортивном туризме на первое место ставится задача испытать, узнать себя, целью является умение пожить без благ цивилизации, как говорится «один на один с природой».

Педагог дополнительного образования последовательно и целенаправленно формирует у учащихся познавательный, спортивный, воспитательный и развивающий потенциал, дети получают навыки ценностного отношения к знаниям, развитие любознательности, повышение познавательной мотивации, направленной на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития школьников, развитие лидерских качеств, приобретение навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и имеет туристско-краеведческую направленность.

Туристско - краеведческое содержание образовательного процесса в современных условиях играет очень важную роль в формировании здоровой, социально-активной, грамотной, интеллектуально развитой личности, в воспитании гражданина и патриота своего государства. Материалы занятий предусматривают приобретение обучающимися знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, формирование экологической и этической культуры, в процессе туристской подготовки, походов. Участие в соревнованиях по таким направлениям деятельности как: техника пешеходного туризма, скалолазание, топографическая подготовка, спортивное ориентирование, оказание первой доврачебной помощи, даёт возможность закреплению обучающимися материала туристско - спортивного и краеведческого характера.

Содержание учебного материала Программы и применение современных педагогических технологий способствует реализации познавательного, личностного и физического развития обучающихся, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края посредством пешеходного туризма, направлено на развитие и саморазвитие, образование и самообразование обучающихся.

Занятия в кружке «Спортивный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Спортивный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Таким образом, совмещение разнообразных видов деятельности на занятиях кружка позволяет вывести туристско - краеведческое обучение на качественно новый уровень.

В Программе соблюдены следующие принципы:

- учет возрастных особенностей: коллективная работа позволяет реализовать стремление к общению, присущее детям этого возраста (10-18 лет), а игровые формы

делают процесс обучения увлекательным, повышают процент усваиваемого материала;

- принцип связи теории с практикой: применяя полученные навыки коллективной работы на практике (в том числе и в школе), обучающиеся добиваются больших успехов в личностном развитии;

- принцип индивидуализации деятельности: предусмотрен индивидуальный подход и определение роли каждого обучающегося в команде, в зависимости от его личностных особенностей;

- принцип межпредметности: все предусмотренные Программой игровые технологии разработаны на основании передовых инновационных достижений различных областей науки и техники, благодаря чему у детей формируется системная и целостная научная картина мира.

По уровню дифференциации Программа – стартовая, предназначена для новичков – детей или подростков, которые ранее не обучались технике пешеходного туризма и другим основам спортивного туризма. Программа адаптирована под разный исходный уровень знаний и навыков. Обучающиеся знакомятся и отрабатывают начальные умения и навыки пешеходного туризма.

Образовательный процесс данной Программы определяют и регламентируют государственные и ведомственные нормативные документы:

- Российская Федерация. Конституция. Конституция Российской Федерации [в редакции Законов Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6 ФКЗ, от 30.12.2008 № 7 – ФКЗ, от 05.02.2014 № 2- ФКЗ, от 21.07.2014 № 11 – ФКЗ, от 14.03.2020 № 1 – ФКЗ]
- Российская Федерация. Закон. О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики: Федер. Конст. закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ [одобрен Государственной Думой 03.10.2022 года. Одобрен Советом Федерации 04.10.2022 года.
- Российская Федерация. Федеральный Закон. Об образовании в Российской Федерации: Федер. Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 года [принят Гос. Думой 21.11.2012 года]
- Донецкая Народная Республика. Закон. Об образовании в Донецкой Народной Республике: Закон ДНР [принят постановлением народного совета 05.10.2023]
- Российская Федерация. Распоряжение Правительства Российской Федерации Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г Распор. Правит. РФ от 31.03.2022 № 678-р
- Донецкая народная Республика. Распоряжение Правительства Донецкой Народной Республики Об утверждении плана работы и Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2023-2024 годы) в Донецкой Народной Республике [принят постановлением народного совета 03.08.2023г. № 60-РЗ]
- Российская Федерация. Постановление Правительства Российской Федерации Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития. Пост. Правит. РФ от 17.11.2015 № 1239.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания Пост. Глав. Гос. sanit. врача РФ от 28.01.2021 № 2.
- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей: Приказ Мин.

просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 [зарегистрировано в Минюсте РФ 6 декабря 2019г.Регистрационный N 56722]

- Российская Федерация. Приказ Министерства просвещения Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07 2022г. №629: [зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022 г.]
- Российская Федерация. Федеральная рабочая программа воспитания [утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»]
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы: Письмо МОН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. О примерных требованиях. к программам дополнительного образования детей Письмо МОН РФ Деп. мол. полит. восп. и соц. защит. детей от 11.12.2006 № 06-1844.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Письмо МОН РФ от 29.12.2022 № АБ-3915/06.
- Российская Федерация. Письмо Минобрнауки О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей) Письмо МОН РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- Российская Федерация. ГОСТ Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии ГОСТ Р 7.0.108—2022 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографические ссылки на электронные документы, размещенные в информационно-телекоммуникационных сетях. Общие требования к составлению и оформлению: утвержден и введен в действие Приказом Федер. агентства по техн. регулированию и метрологии от 12.05.2022 г. № 284-ст: введен впервые: ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 191 «Научно-техническая информация, библиотечное и издательское дело».
- Устав МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. ГОРЛОВКИ «ЦЕНТР ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ», Приказ УО от 04.10.2024 №123.

Государственные и ведомственные нормативные документы, согласно которым составлена Программа размещены на официальном сайте МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ по ссылке: <https://gorlovka-ctke.ru/lawp/>

Направленность Программы – туристско - краеведческая. Ориентирована на подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных соревнований и путешествий, что способствует совершенствованию физического и умственного развития детей, изучению родного края, приобретению полезных навыков.

Адресат Программы.

Программа ориентированна на обучающихся среднего и старшего школьного возраста, от 10 до 18 лет, проявляющих интерес к изучению истории родного края, интеллектуальной, туристско - спортивной деятельности.

Актуальность Программы обусловлена тем, что туристская деятельность во всех

ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение обучающихся в туристско - краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Программа отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса обучения, развития и воспитания детей.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

По способу организации своего содержания программа «Спортивный туризм» является модульной программой, так как составлена из самостоятельных, целостных блоков.

Отличительные особенности Программы.

Программа является авторской, так как создана по собственному замыслу педагога с учетом опыта, наработанных методик, видения проблемы и путей ее решения. При создании Программы учитывался практический и педагогический опыт педагогов дополнительного образования Российской Федерации и Донецкой Народной Республики.

Главная задача детского объединения заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Спортивный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов обучающихся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, через занятия пешеходным туризмом. Дети, прошедшие курс обучения, смогут продолжить обучение по программе базового уровня с полученным багажом знаний и умений, что позволит им успешнее чувствовать себя в практической работе на местности и результативнее в соревнованиях.

Сочетание краеведческого, поисково-исследовательского, спортивного направлений деятельности, что позволяет педагогу использовать средства, методы и технологии обучения, которые одинаково применимы как в области спорта, так и в краеведческой деятельности.

Данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма. Преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью — окружающей

природной и социальной средой. Экологическое воспитание – целенаправленное воздействие на духовное развитие детей, формирование у них ценностных установок, нравственно-экологической позиции личности, умений и навыков экологически обоснованного взаимодействия с природой и социумом.

Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности.

Новизна Программы.

Данная программа характеризуется комплексным подходом к подготовке учащихся техники скалолазания, пешеходного и спортивного туризма. Новизна программы заключается в том, что значительное место в её разделах отводится не только формированию туристских навыков, но и формированию навыков работы на скальном тренажере, предусматривающих не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта учащихся. Программа предлагает более углубленное изучение техники и тактики спортивного туризма, ориентирования, краеведения, навыков выживания в природе, в процессе походной деятельности. При необходимости возможна организация бесконтактной образовательной деятельности, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Структура Программы предполагает целенаправленное воздействие образовательного процесса на творческую, познавательную и эмоциональную сферу обучающегося.

Программа соответствует современным вызовам, а также установкам и приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она помогает учащимся за весь период образовательного курса, сочетая активный здоровый отдых и интереса к познанию окружающего мира, укрепить физическое и психическое здоровье. Обучающиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни и реже других совершают поступки асоциального характера. Дети не только получают навыки обеспечения своей жизнедеятельности, но и учатся принимать серьезные, ответственные решения, касающиеся всего коллектива. Старшеклассники смогут сделать осознанный выбор будущей профессии. Многие выпускники кружка, как правило, поступают на факультеты спорта и туризма. Практико-ориентировочный подход к занятиям позволяет педагогу следить за качеством усвоения знаний, а обучающимся применять свои знания на практике.

Цель Программы стартового уровня - формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде, воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения начальных основ пешеходного туризма.

Цель Программы базового уровня – укрепление здоровья детей через организацию и проведение туристских походов, сочетая активный здоровый отдых с познанием и освоением окружающего мира, в первую очередь своей малой Родины; развитие лидерских качеств; формирование у обучающихся здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в природной среде; воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, патриотизма посредством освоения практических основ пешеходного туризма.

Задачи Программы – создание условий для формирования здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий пешеходным туризмом.

<i>Задачи</i>	<i>Прогнозируемый результат</i>
Стартовый уровень	
<i>образовательные задачи:</i>	<i>В результате 1 года обучения, обучающиеся должны знать:</i>
• совершенствование знаний, умений и	

навыков в области спортивного туризма; • техники и тактики преодоления естественных препятствий, правил организации страховки; • знаний в области краеведения; • получение знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию; • получение знаний по обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований; • овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию; • обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях; • повышение технического и тактического мастерства по туристскому многоборью, спортивному ориентированию; <i>воспитательные задачи:</i> • воспитание здорового образа жизни; • воспитание спортсменов, гармонично сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство; • воспитание любви и формирование бережного отношения к природе; • воспитание морально-волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, ответственности, товарищества и взаимовыручки. <i>развивающие задачи:</i> • выработка таких качеств, как выносливость, сила, ловкость; • развитие разнообразных практических навыков: самообразования, самореализации, самоуправления, общественной активности и дисциплины; • развитие всех сфер личности: интеллектуальной, эмоционально-волевой, физической и др.;	- нормативы туристских походов по пешеходному туризму; - требования относительно опыта и возраста участников степенных и категорийных походов; - права и обязанности участников путешествий; - основные правила обеспечения безопасности участников похода; - основные принципы тактики подготовки и проведения пешеходных походов по родному краю, подбора и подготовки снаряжения, организации питания; - правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности; - основные положения Правил соревнований по технике пешеходного туризма; - порядок подготовки и основные требования к отчету о походе; - основы гигиены и оказания первой доврачебной помощи; - особенности общей и специальной физической подготовки; - сведения по истории, культуре и природе родного края. <i>В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:</i> - пользоваться компасом и картой при ориентировании на местности; - проходить несложные маршруты по письменному описанию (легенде); - разрабатывать нити маршрутов пешеходных походов по родному краю; - двигаться пешеходным строем по пересеченной местности, выдерживать темп, интервал движения; - двигаться по песку, грязи, травянистым, снежным склонам; - преодолевать природные препятствия; - вязать основные узлы; - устанавливать палатки, разжигать костры типа «шалаш», «колодец», готовить место для костра; - выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц; - оказывать доврачебную помощь при ранениях, тепловом и солнечном ударах, обморожениях и ожогах, укусах змей, насекомых, животных; - накладывать повязки и жгуты при различных видах травм;
--	---

	- вести дневник похода, составлять отчет о походе.
--	--

Планируемые результаты Программы.

Личностные.

По итогам реализации Программы у обучающихся будут сформированы:

- выявление индивидуальных особенностей, обучающихся в становлении и развитии высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной, компетентной личности;
- повышение уровня компетентности обучающихся в области спортивного туризма и краеведения;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- приобретение компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения;
- способность ориентироваться в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и деятельности окружающих людей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- приобретение коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе туристско - краеведческой деятельности, творческой и других видах деятельности;
- участие в общественной жизни детского объединения, учреждения дополнительного образования, города;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе внутренней мотивации к познавательной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к работе на результат, успех.

Метапредметные.

По итогам реализации Программы у обучающихся будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать действия в экстремальной ситуации во время туристского похода или прохождения туристской дистанции на соревнованиях, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в туристско-краеведческой деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и другими обучающимися для разработки маршрута туристского похода или тактики, техники преодоления туристского препятствия на соревнованиях;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- использование различных источников для получения информации об условиях;
- проведения соревнований по туризму, о местности планируемого похода.

Предметные.

По итогам реализации Программы у обучающихся будут сформированы:

- знания по истории и культуре родного края;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения соревнований и туристском походе;
- способы и правила организации туристского быта в полевых условиях;
- перечень группового и личного снаряжения, правила ухода за ним;
- основы топографии и ориентирования;
- основы техники и тактики спортивного туризма;
- основы техники и тактики скалолазания;
- туристские узлы;
- условные знаки топографических карт;

- основные приёмы оказания первой медицинской помощи, медицинские препараты и условия их применения;
- правила соревнований по спортивному туризму, скалолазанию и ориентированию.
- руководство по проведению соревнований по спортивному туризму;
- основные положения по работе судейской коллегии.

По итогам реализации Программы обучающимися будут получены навыки:

- преодолевать различные природные препятствия на оборудованных дистанциях;
- преодолевать различные природные препятствия на заранее оборудованных дистанциях при помощи самонаведения;
- разрабатывать тактику прохождения дистанции на соревнованиях;
- пользоваться различным картографическим материалом для детальной разработки маршрута похода;
- определять лучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору);
- составлять сбалансированное меню питания на многодневные категорийные походы;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему с организацией транспортировки.

Методы подведения итогов реализации программы.

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на педагогическом анализе результатов успеваемости и качества комплексного усвоения программы учащимися при помощи участия детей в соревнованиях, судействе, анкетирования, тестирования, различных опросов, участия обучающихся в туристско-краеведческих мероприятиях.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного года): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физических возможностей учащихся;
- текущий контроль (в течение всего учебного года): проводится с целью выявить пробелы в усвоении материала программы, с последующей корректировкой необходимых на данном этапе знаний, умений и навыков учащихся; проводится в форме соревнований, тестирования, практической работы;
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия): проводится контрольный зачет по изученному материалу;
- итоговый контроль (в конце учебного года): проводятся итоговые занятия, соревнования городского и Республиканского уровней.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» является дневник педагогических наблюдений педагога (по годам обучения), основанный на самопрезентации личных успехов учащихся (папка «Копилка достижений»), в которой отражены результаты каждого обучающегося за учебный год.

Язык реализации Программы: русский.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 г.).

Особенности реализации Программы. Программа «Спортивный туризм» разработана в системе модульного обучения, что позволяет обучающимся освоить многообразие видов деятельности, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности, предоставляет ребёнку возможность выбора вида деятельности, уровня сложности содержания, обучаться по индивидуальному образовательному маршруту. Современные

- основные приёмы оказания первой медицинской помощи, медицинские препараты и условия их применения;
- правила соревнований по спортивному туризму, скалолазанию и ориентированию.
- руководство по проведению соревнований по спортивному туризму;
- основные положения по работе судейской коллегии.

По итогам реализации Программы обучающимися будут получены навыки:

- преодолевать различные природные препятствия на оборудованных дистанциях;
- преодолевать различные природные препятствия на заранее оборудованных дистанциях при помощи самонаведения;
- разрабатывать тактику прохождения дистанции на соревнованиях;
- пользоваться различным картографическим материалом для детальной разработки маршрута похода;
- определять лучший путь движения на соревнованиях по спортивному ориентированию (в заданном направлении и по выбору);
- составлять сбалансированное меню питания на многодневные категорийные походы;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему с организацией транспортировки.

Методы подведения итогов реализации программы.

Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на педагогическом анализе результатов успеваемости и качества комплексного усвоения программы учащимися при помощи участия детей в соревнованиях, судействе, анкетирования, тестирования, различных опросов, участия обучающихся в туристско-краеведческих мероприятиях.

Виды контроля:

- начальный или входной контроль (в начале учебного года): тестирование по общефизической подготовке, позволяющее выявить уровень подготовленности и физических возможностей учащихся;
- текущий контроль (в течение всего учебного года): проводится с целью выявить пробелы в усвоении материала программы, с последующей корректировкой необходимых на данном этапе знаний, умений и навыков учащихся; проводится в форме соревнований, тестирования, практической работы;
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия): проводится контрольный зачет по изученному материалу;
- итоговый контроль (в конце учебного года): проводятся итоговые занятия, соревнования городского и Республиканского уровней.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный туризм» является дневник педагогических наблюдений педагога (по годам обучения), основанный на самопрезентации личных успехов учащихся (папка «Копилка достижений»), в которой отражены результаты каждого обучающегося за учебный год.

Язык реализации Программы: русский.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023 г.).

Особенности реализации Программы. Программа «Спортивный туризм» разработана в системе модульного обучения, что позволяет обучающимся освоить многообразие видов деятельности, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности, предоставляет ребёнку возможность выбора вида деятельности, уровня сложности содержания, обучаться по индивидуальному образовательному маршруту. Современные

условия развития общества требуют переориентации обучения с усвоения готовых знаний, умений и навыков на развитие личности ребенка, его творческих способностей, самостоятельности мышления и чувства личной ответственности как нравственной характеристики личности.

Туризм имеет своей целью подготовку юных туристов и спасателей к проведению познавательных, успешных и безаварийных путешествий. Поэтому особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма. Следует помнить, что туризм – достаточно травмоопасный вид спорта. Но это не должно отталкивать от занятий, а наоборот, формировать и развивать ещё большую ответственность детей и воспитывать у них навыки безопасности не только на занятиях и соревнованиях, но и в повседневной жизни. В современных условиях это приобретает особое значение.

Сегодняшний мир преподносит каждый день массу «сюрпризов» - стихийные бедствия, катастрофы, аварии. Поэтому каждый гражданин нашей страны, в том числе и подросток, в случае чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий, аварий, катастроф, и вооруженных конфликтов и др.) должен быть готов защитить себя, товарища, родных и близких, оказать посильную помощь пострадавшим. Необходимость этого обуславливается сложными современными условиями окружающего нас мира. Дать школьникам возможность освоить все премудрости спортивного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. Программа направлена на создание необходимых условий для оздоровления школьников и формирования навыков здорового образа жизни, рационального использования свободного времени детей, а также для социальной адаптации обучающихся.

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, постепенности, доступности, научности, систематичности, целостности, связи теории с практикой. При этом используется комплекс форм организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая и фронтальная. Работа кружка сочетает в себе теоретические, практические и комбинированные типы занятий. Реализация Программы предполагает при необходимости использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Определённый объём практического материала представлен в виде упражнений, викторин и тестов на <https://learningapps>, <https://joyteka.com/> и <https://onlinetestpad.com>. Также часть занятий может быть проведена в формате видеоконференций с использованием возможностей сервисов Yandex телемост, Сферум и др.

Условия набора в кружок: принимают все желающие дети. Прием детей в учреждение осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) ребенка, не достигшего 14-летнего возраста;
- письменного заявления ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- предъявления копии свидетельства о рождении (паспорта ребенка с 14 лет);
- согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных ребенка;
- согласия ребенка, достигшего 14-летнего возраста на обработку персональных данных.

Для зачисления обучающихся в кружок необходимо предоставить справку медицинского учреждения об отсутствии у них противопоказаний для занятий в указанных кружках.

Разделы учебно-тематического плана могут изучаться не в том порядке, в котором они предложены, а чередоваться в зависимости от конкретных условий работы кружка.

Условия формирования групп. Группы кружка разновозрастные.

Количество обучающихся в группе. Группы кружка комплектуются по возрастным категориям в зависимости от уровня развития ребенка, базовых знаний и навыков, которые определяются во время вступительного собеседования.

Количественный состав групп: 1-й год обучения – 12 - 15 обучающихся.

Формы организации занятий.

Программа предполагает реализацию личностно-ориентированного и компетентностного подходов к организации образовательного процесса.

Занятия в кружке проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (6 часов в неделю) - 216 часов в год; Продолжительность учебного часа составляет 45 минут, перерыв – 15 мин.

Занятия проходят в режиме групповой работы с использованием личностно-ориентированного подхода, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Программой предусмотрено проведение как аудиторных, так и внеаудиторных занятий. Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые и индивидуальные занятия, особенно при отработке личных дистанций. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Освоение материала обучающимися осуществляется поэтапно.

Формы проведения занятий.

Содержание Программы предусматривает разнообразные типы занятий (вводное, теоретическое, практическое, изучение нового материала, усвоение изученного, диагностическое, повторение изученного, закрепление полученных знаний, комбинированное и т.д.).

Основными формами организации занятий являются: участие в соревнованиях, экскурсии, походы, учебно-тренировочные сборы, беседа, викторина, лекция, игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра, конкурс, мастер-класс, праздник, показ иллюстрационных пособий, демонстрация фото и видео материалов, творческая встреча и другие.

Применяются разнообразные средства обучения: картографический, раздаточный материал, технические средства обучения, специальное снаряжение, оборудование и т.д.

Разделы учебно-тематического плана изучаются не в том порядке, в котором они предложены, а чередуются в зависимости от конкретных условий работы кружка.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Занятия проводятся в группах. Вместе с групповыми, коллективными, фронтальными (работа по подгруппам) формами работы проводится индивидуальная работа. Целесообразной такая форма работы является при подготовке к соревнованиям, слетам, конкурсам и другим массовым мероприятиям. Создаются условия для дифференцированного и индивидуального обучения, согласно творческим способностям, одарённости, возраста и психофизического состояния, и здоровья детей.

Работа кружка организовывается в форме теоретических и практических занятий. Проводятся учебные занятия в кабинете, спортивном зале и на местности. Распределение учебных часов на практические занятия в помещении и практические занятия на местности зависит от наличия специально оборудованного учебного кабинета и погодных условий.

Ориентировочное соотношение теоретических и практических часов - 1:6.

В теоретической части образовательного процесса используются традиционные **методы обучения:**

- **словесные** (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- **наглядные** (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- **практические** (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному туризму).

Данные методы можно применять как в традиционной, так и в интерактивной форме.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
I.	Общие темы:			10	
1.1.	Комплектование группы.	4	4	8	
1.2.	Вводное занятие.	2	-	2	тестирование, устный опрос
II.	Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований:			96	
2.1.	Правила техники безопасности на соревнованиях.	2	-	2	тестирование, устный опрос
2.2.	Туристское снаряжение.	2	4	6	тестирование, устный опрос
2.3.	Топография и основы ориентирования на местности.	4	8	12	практические задания, тестирование, соревнования
2.4.	Организация питания.	2	4	6	тестирование, практическое применение знаний в походе
2.5.	Туристский быт.	2	4	6	тестирование, практическое применение знаний в походе
2.6.	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.	2	4	6	тестирование, практические задания, соревнования
2.7.	Основы техники скалолазания.	2	14	16	тестирование, соревнования
2.8.	Основы техники пешеходного туризма.	2	14	16	тестирование, соревнования
2.9.	Основы тактики пешеходного туризма.	2	14	16	тестирование, соревнования
2.10.	Участие в соревнованиях, диагностика овладения программой.	-	8	8	соревнования
2.11.	Подведение итогов выступления на соревнованиях.	-	2	2	анализ деятельности
III.	Физическая подготовка:			18	

3.1.	Общая физическая подготовка туриста.	-	10	10	сдача контрольных нормативов
3.2.	Специальная физическая подготовка туриста.	-	8	8	сдача контрольных нормативов по СФП, соревнования
IV.	Психологическая подготовка:			2	
4.1.	Психологическая подготовка.	1	1	2	анкетирование, тестирование
V.	Краеведческая подготовка:			16	
5.1.	Природа, история и культура родного края.	10	6	16	практические задания, экскурсии, походы
VI.	Итоговое занятие:			2	
6.1.	Подведение итогов обучения за первый год.	-	2	2	тестирование, соревнование
Всего:		37	107	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

I. Общие темы:

1.1. Комплектование группы (10 часов).

Теоретические занятия (4 часа): Разработка мероприятий по набору детей в кружок.

Практические занятия (4 часа): Набор детей в кружок.

1.2. Вводное занятие. История развития туризма. Виды туризма (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Этапы развития туризма. Первые туристские организации. Традиции, современное состояние и основные направления развития отечественного и зарубежного туризма. Достижения выдающихся путешественников, краеведов, спортсменов. Виды туризма, их особенности.

Цель, основные направления работы кружка. Примерное календарное планирование работы на учебный год, определение времени и места проведения походов, соревнований.

Форма контроля: тестирование, устный опрос.

II. Организация и подготовка пешеходных туристских походов и соревнований (96 ч).

2.1. Правила техники безопасности на соревнованиях (2 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Правила проведения туристских путешествий с ученической и студенческой молодежью. Виды походов, их продолжительность, протяженность и сложность. Права и обязанности участников похода. Требования по формированию туристской группы. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Опасности, связанные с подготовкой участников к походу и при его проведении. Правила поведения в походе. Правила купания в походе. Правила противопожарной безопасности. Опасности, зависящие от природных и климатических условий. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: тестирование, устный опрос.

2.2. Туристское снаряжение (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Индивидуальное, групповое снаряжение. Специальное снаряжение, и его зависимость от сложности похода. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению).

Практические занятия (4 часа): Подготовка и ремонт снаряжения.

Форма контроля: тестирование, устный опрос.

2.3. Топография и основы ориентирования на местности (12 часов).

Теоретические занятия (4 часа): Понятие о топографии. План и карта, их сходство и различие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Рельеф местности. Формы рельефа. Изображение горизонталями типовых форм рельефа на картах. Условные знаки форм рельефа, которые не изображаются горизонталями на картах. Отметки высот. Абсолютная и относительная высоты.

Практические занятия (8 часов): Способы ориентирования на местности: по компасу, небесным светилам, признакам местных предметов. Измерения и откладывания расстояний на карте. Компас и работа с ним. Понятие азимут. Способы ориентирования по карте. Место определения. Движение по местности по легенде.

Формы контроля: практические задания, тестирование, соревнования.

2.4. Организация питания (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Режим питания в туристском походе. Зависимость меню и режима питания от сложности похода. Химический состав и калорийность различных продуктов питания. Примерный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Водно-солевой режим.

Практические занятия (4 часа): Приготовление пищи в походных условиях, подбор продуктов и составление меню для однодневного похода.

Формы контроля: тестирование, практическое применение знаний в походе.

2.5. Туристский быт (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Общие требования к оборудованию (безопасность, удобство, наличие воды и дров). Последовательность и правила оборудования лагеря. Экологические требования. Типы костров и их назначение. Противопожарная безопасность.

Практические занятия (4 часа): Организация привалов. Установка палатки. Разжигание костра.

Формы контроля: тестирование, практическое применение знаний в походе.

2.6. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь (6 часов).

Теоретические занятия (2 часа): Правила личной гигиены. Гигиена одежды, обуви, снаряжения, гигиены питания и водно-солевой режим. Заболевания, которые чаще всего встречаются в походе, их симптомы и лечение. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия. Медицинская помощь при потертостях и мозолях; обморожениях и ожогах; тепловом и солнечном ударах; острых заболеваниях брюшины; обмороке; порезах и других ранениях, переломах и вывихах; укусах змей, насекомых, животных. Помощь утопающему.

Практические занятия (4 часа): Комплектование аптечки. Оказание первой помощи пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Наложение шин, различных повязок.

Формы контроля: тестирование, практические задания, соревнования.

2.7. Основы техники скалолазания (16 час).

Теоретические занятия (2 часа): Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие «зацеп», их формы, расположение, использование. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практические занятия (14 часов): Ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: передвижение вверх; передвижения траверсом; передвижения лазанием вниз; свободное лазание (лазание без страховки); спуск лазанием; лазание с верхней страховкой; срывы; лазание траверсом; спуск лазанием.

Формы контроля: тестирование, соревнования.

2.8. Основы техники пешеходного туризма (16 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Виды соревнований. Классы дистанций. Таблица штрафов. Специальное снаряжение.

Практические занятия (14 часов): Таблица штрафов. Одевание страховочной системы. Завязывание узлов. Спуск и подъем спортивным способом, траверс. Виды и прохождение навесной переправы. Преодоление препятствий по кочкам, жердям, бревну. Наклонные перила вверх, параллельные перила, крутонаклонная переправа вниз. Крутонаклонная переправа вверх, наклонные перила вниз. Спуск способом «Дюльфер». Подъем по вертикальным перилам, спуск по вертикальным перилам. Подъем способом «Лесенки».

Формы контроля: тестирование, соревнования.

2.9. Основы тактики пешеходного туризма (16 часа).

Теоретические занятия (2 часа): Основы тактики пешеходного туризма.

Практические занятия (14 часов): «Полоса препятствий» - командное прохождение. «Полоса препятствий» - связки. «Полоса препятствий» - личное прохождение.

Формы контроля: тестирование, соревнования.

2.10. Участие в соревнованиях, диагностика овладения программой. (8 часов).

Практические занятия (8 часов): Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма разного уровня, включая дистанции I класса; по спортивному ориентированию; по скалолазанию.

Формы контроля: соревнования.

2. 11. Подведение итогов выступлений на соревнованиях (2 часа).

Практические занятия (2 часа): Анализ выступлений команды на соревнованиях. Подведение итогов похода и выступлений на соревнованиях. Участие обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы. Диагностика овладения программой.

Формы контроля: анализ деятельности.

III. Физическая подготовка:

3.1. Общая физическая подготовка туриста (10 часов).

Практические занятия (10 часов): Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования.

3.2. Специальная физическая подготовка туриста (8 часов)

Практические занятия (8 часов): Занятия различными видами спорта: гимнастика, легкая атлетика (бег на различные дистанции, эстафеты, кроссы), спортивные игры. Выполнение контрольных нормативов.

Формы контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования.

IV. Психологическая подготовка:

4.1. Психологическая подготовка учащихся к участию в соревнованиях (2 часа).

Теоретические занятия (1 час): Психологические особенности развития личности в юношеском возрасте. Личностные качества учащихся во время соревнований.

Практические занятия (1 час): Проведение тестов, которые определяют творческие способности и индивидуальные личные черты характера учащихся. Формирование дееспособного, дружного коллектива.

Формы контроля: тестирование, анкетирование.

V. Краеведческая подготовка:

5.1. Природа, история и культура родного края (16 часов).

Теоретические занятия (10 часов): Географическое положение, территория родного края. Рельеф, геологическое строение, полезные ископаемые. Погода и климат. Водные ресурсы края. Растительность, животный мир. Население, история, хозяйство, культура родного края. Памятные места, музеи, заповедники. Государственная символика: гимн, герб, флаг ДНР. Интересные объекты природы, истории, архитектуры, археологии родного края. Маршруты пешеходных туристских походов, разработка нити маршрутов пешеходных походов.

Практические занятия (6 часов): Однодневные походы в черте города. Выезды в города Донецкой Народной Республики. Экскурсии в музеи. Посещение памятных мест, природоохранных зон нашего края. Викторина «Мой родной край»

Формы контроля: практические задания, экскурсии, походы

VI. Итоговое занятие (2 часа).

6.1. Подведение итогов обучения за первый год (2 часа)

Практические занятия (2 часа): Ежемесячная диагностика полученных знаний при помощи дистанционных образовательных технологий. виде упражнений, викторин и тестов на <https://learningapps> <https://joyteka.com/>, <https://onlinetestpad.com>. и т.п.

Формы контроля: тестирование, соревнование.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы МБУДО «ЦТКЭ» располагает необходимой материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Учебный кабинет	53.8м2
2.	Спортивный зал	91.5м2
3.	Скальный зал	193.8м2
4.	Стол для педагога	1
5.	Столы для обучающихся	10
6.	Стулья для обучающихся и педагога	20
7.	Специальное спортивное снаряжение: - веревки спортивные и альпинистские репшнуры диаметром 0,6 -20 мм - карабины - каски - перчатки - механические зажимы «жумар» - спусковые устройства «восьмерка»	20м,30м,40 м, 50 м 50 15 15 3 10
8	Специальное походное снаряжение: туристские палатки тенты спальные мешки коврики туристические рюкзак столы и стулья складные костровое оборудование кухонное оборудование походно-туристические наборы;	10 10 15 15 15 3 1 1 1

	- медицинская походная аптечка, - ремнабор	1 1
9	Специальное оборудование при подготовке занятий по СО: - компас - карты	15 15
	- контрольные пункты - линейки - карандаши - транспортир - блокноты - учебные пособия	20 15 20 15 15 15
10	Специальное оборудование при подготовке теоретических занятий: - классная доска. - мультимедийный проектор - экран - ноутбук - блокноты - ручки - учебные пособия, книги - иллюстративный материал, вещественные источники - видеоконтент с обучающими материалами - дидактический материал	1 1 1 1 15 15 15 15 1 15

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

Формы контроля и аттестации.

- входной контроль знаний по Программе – вид оценки усвоения учащимися знаний, приобретения умений, навыков в результате освоения предшествующих частей ДООП, позволяющий педагогу дополнительного образования организовать продуктивно процесс повторения. Проведение входного контроля осуществляется не позднее, чем через 2 недели с момента начала учебных занятий;

- текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом. Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурсы, защита творческих работ, проектов, конференции, фестивали, соревнования, турниры, зачетные занятия и т.п.

- промежуточный контроль проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях; - итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими Программа:

- промежуточная аттестация проводится в период с марта по апрель, является частью образовательного процесса имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные и психологические особенности учащихся, способствует выработке ответственного

отношения к выполнению требований педагога дополнительного образования, систематизации занятий в изучении разделов (тем) Программы;

- итоговая аттестация проводится в мае-июне для учащихся освоивших Программу в полном объеме, согласно поданному заявлению.

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности Программы и своевременно внести коррективы в её содержание. Пешеходный туризм - это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий - это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Формы аттестации и оценочные материалы. В качестве оценочных материалов используются Условия по различным видам соревнований. Показателем успешного освоения Программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях различного вида.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Передача обучающемуся роли педагога.
4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
5. Групповая оценка работ.
6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
7. Зачетные индивидуальные задания.
8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Критерии оценки результативности обучения: • оценка уровня теоретической подготовки; • соответствие уровня теоретических знаний Программе; • развитость практических навыков работы со специальной литературой; • оценка уровня практической подготовки: • соответствие развития практических умений и навыков Программе; • свобода владения специальным оборудованием и оснащением; • качество выполнения практического задания; • оценка уровня личностного развития обучающегося: • культура организации практической деятельности; • культура поведения; • творческое отношение к выполнению практического задания; • аккуратность и ответственность при работе.

Все формы контроля и аттестации проводятся согласно документам: «Порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ»; «Положение об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования городского округа Горловка «Центр туризма, краеведения и экскурсий ученической молодежи», утверждённые приказом приказ директора МБУДО Г.О.Горловка «ЦТКЭ» №50 от 27.06.2025)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Учебный процесс по данной Программе основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, постепенности, доступности, научности, систематичности, целостности, связи теории с практикой. При этом используется комплекс форм организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Содержание Программы предусматривает разнообразные типы занятий (вводное, теоретическое, практическое, изучение нового материала, усвоение изученного, диагностическое, повторение изученного, закрепление полученных знаний, комбинированное и т.д.).

Основными формами организации занятий являются: участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, беседа, викторина, лекция, игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра, конкурс, мастер-класс, праздник, показ иллюстрационных пособий, демонстрация фото и видео материалов, экскурсии, походы, творческая встреча и другие.

Применяются разнообразные средства обучения: картографический, раздаточный материал, технические средства обучения, специальное снаряжение, оборудование и т.д. Разделы учебно-тематического плана изучаются не в том порядке, в котором они предложены, а чередуются в зависимости от конкретных условий работы кружка.

Данная программа обеспечена следующими методическими материалами:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);

3. Методические рекомендации по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (разработанные методистами МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ», утверждённых на заседании метод.совета, протокол №13 от 25.06.2025г.

4. Методические виды продукции: методические разработки туристско-спортивных, краеведческих игр; разработки маршрутов походов (поход выходного дня, степенные походы).

5. Рекомендации по проведению практических работ:

- Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 1/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.

- Методические рекомендации для руководителей кружков по организации занятий и досуга школьников (из опыта работа) часть № 2/Е.В. Коваленко. - г. Горловка, 2013.

Методические советы по работе в скальном зале/Е.В. Коваленко. - Горловка, 2016

6. Дидактический и лекционный материал:

информационно-методические сборники, статьи в интернете.

Все материалы методического обеспечения Программы хранятся на Яндекс Диске. Для достижения доступности изучаемого материала используются дидактические материалы:

1. Дидактические пособия: карточки, раздаточный материал, тесты.

2. Схематический материал: таблицы, схемы, рисунки.

3. Картинно-динамический материал: презентации, слайды, диафильмы, фотоматериалы.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность обучения в кружке «Пешеходный туризм» зависит от правильного выбора методов обучения. Основные методы обучения, используемые педагогом:

· словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

· наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);

· практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному туризму).

Данные методы можно применять как в традиционной, так и в интерактивной форме.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основные педагогические технологии, применяемые на занятиях кружка «Пешеходный туризм»:

- **Технология сотрудничества.** Учитель и ученик действуют вместе, являются партнёрами и сотоварищами.
- **Технология дифференцированного обучения.** Учитываются разные параметры: возраст, пол, область интересов, уровень подготовки и здоровья.
- **Игровая технология.** Используются физические игры (подвижные и спортивные, туристические полосы препятствий, эстафеты), интеллектуальные (викторины, деловые игры) и смешанные (интеллектуальные и физические) — сюжетно-ролевые занятия.
- **Технология проблемного обучения.** Применяется при разработке маршрутов однодневных походов, организации и проведении судейства этапов дистанции, разработке условий проведения соревнований.
- **Физкультурно-оздоровительные технологии.** Направлены на физическое развитие учащихся: формирование правильной осанки, первая доврачебная помощь, самоконтроль, развитие двигательных качеств.
- **Экологические здоровьесберегающие технологии.** Способствуют воспитанию у обучающихся любви к природе, стремлению заботиться о ней.
- **Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности.** Включает соблюдение правил техники безопасности на занятиях, исправность инвентаря.
- **Здоровьесберегающие образовательные технологии.** Обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья, правильном распределении нагрузки.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы обеспечивается одним педагогом, имеющими:

- высшее образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования при условии его соответствия дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемыми МБУДО Г.О.ГОРЛОВКА «ЦТКЭ» и получившие, при необходимости, после трудоустройства дополнительное профессиональное образование педагогической направленности;
- не имеющие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;
- не имеющие заболеваний, предусмотренных перечнем, утверждаемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области здравоохранения;
- прошедшие инструктажи по охране труда и противопожарной безопасности.

ЛИТЕРАТУРА

НАУЧНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова Атлас добровольного спасателя, М. АСТ «Астрель», 2004
Ю.С.Константинов, Л.П.Слесарева Туристско краеведческая деятельность в школе. М., 2011 г.
П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина Военно-спортивные игры 7-11 классы, Волгоград Учитель, 2009 г.

- Ф.Кропф** Спасательные работы в горах, М., изд. И.В.Балабанов 2008 г.
- А.А.Самойленко** Теория, методика и практика детско-юношеского туризма Краснодар. 2011 г.
- Методическое пособие** Современные педагогические технологии в системе дополнительного образования детей, М, 2012 г.
- Сборник** конспектов к учебной программе дополнительного образования «Юный турист», Брянск, 2010 г.
- Регламент** проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М. 2015 г.
- Захаров П.П., Степенко Т.В.** Школа альпинизма. - М.: «Ф и С», 1989.
- Кодыш Э.Н.** Соревнования туристов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кон И.С.** Психология ранней юности. - М.: 1991.
- Уховский Ф.С.** Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур, 1996.
- Филин В.П.** Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Фесенко Б.И.** Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
- Шальков Ю.Л.** Здоровье туриста. - М.: 1987.
- Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И.** Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986.
- Картографический материал**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Ковешников В.Н.** Очерки по топонимике Кубани, Краснодар, 2006, 2007 г;
- Ковешников В.Н., Терский А.В.** Лагонаки туристские (путеводитель), Краснодар, 2006;
- Ковешников В.Н.** Краеведческие статьи о Кубани, Краснодар, 2008 г
- А.А.Самойленко, А.В.Твердый** Электричкой в горы «Платонов», Краснодар, 2008 г.
- С.А.Трепет** Горные зубры Кавказа, ООО «Качество» Майкоп, 2007 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ:

- Бормотов И.В.** Мелодии синих гор, Новосибирск, 2005
- Интересное о неизвестном. Тайны гор. М. «РОСМЭН» 2002 г.
- Кудряшов Б.** Энциклопедия выживания - один на один с природой. К. Советская Кубань, 2001
- Кубанский вестник детского и юношеского туризма, Краснодар, 2008 г
- Словарь юного туриста, М, 2004
- Твердый А.В.** Лаго-наки Параллели и меридианы, Краснодар, 2009 г.
- А.В.Твердый** Очерки по истории северо-западного Кавказа, Краснодар, 2009 г.
- С.А.Трепет, Танашев Р.С.** Пикник на Кубани, Краснодар 2000

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБОЗРЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанции- спортивные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/norm doc/reg play/regplay 2019 pedestrian 25042019.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
2. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur pesh BV usl KTM.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
3. Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная - группа» (длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur pesh BV usl gr 2kl.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция - пешеходная» (короткая) [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur pesh BV usl lich 2kl.pdf>. (Дата обращения: 25.06.2019).
5. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: <http://tmmoscow.ru/index.php>. (Дата обращения: 25.06.2019).