

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3 имени Ю. А. Гагарина

Рассмотрено на заседании Педагогического совета Протокол № 8 от 30.08.2024 г. Актуализировано 01.09.2025	Утверждено Директор МАОУ СОШ № 3 _____ Пономарева Г. Г. Приказ № 285/1-П от 01.09.2025 г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся 8-17 лет
Срок реализации 1 год (288 часов)

Автор- составитель:
Какухин В.В.,
педагог дополнительного образования

г. Туринск

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи общеразвивающей программы	6
Планируемые результаты.....	7
Содержание общеразвивающей программы	8
Содержание учебного плана	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
Календарный учебный график	15
2.2 Условия реализации программы	15
Материально-техническое обеспечение	15
Формы аттестации/контроля	16
Список литературы	19

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: Туристско-краеведческая.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Уставом МАОУ СОШ № 3 им. Ю.А. Гагарина и локальными актами учреждения.

Актуальность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, формированию позитивных жизненных ценностей. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной и спортивной деятельности.

В современном мире, где наблюдается дефицит межличностного общения, туризм становится важным средством воспитания коллективизма, взаимовыручки, ответственности. Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося,

которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности.

Развитие детско-юношеского туризма в Свердловской области, в частности в Туринском городском округе, способствует не только физическому развитию детей, но и воспитанию патриотов, знающих и любящих свой край, готовых беречь его культурное и природное наследие.

Отличительные особенности данной программы:

1. **Разноуровневый подход:** Программа реализует разноуровневый подход, позволяя осваивать содержание с учетом возраста, физической подготовки и мотивации обучающихся в рамках одного учебного года. Предусмотрены три уровня сложности:

- **Стартовый уровень (8-10 лет):** ознакомление с основами туризма, игровые формы, освоение простейших навыков (укладка рюкзака, установка палатки, вязка простых узлов).

- **Базовый уровень (11-14 лет):** углубленное изучение техники туризма, работа со снаряжением, подготовка к соревнованиям, участие в походах выходного дня.

- **Продвинутый уровень (15-17 лет):** подготовка к многодневным походам, освоение техники преодоления сложных препятствий, инструкторская подготовка, участие в соревнованиях высокого уровня.

2. **Интегративный подход:** Программа интегрирует в себе три основных взаимосвязанных вида туристско-краеведческой деятельности:

- **Спортивный туризм** — освоение техники преодоления естественных препятствий, подготовка к соревнованиям.

- **Спортивное ориентирование** — развитие навыков работы с картой и компасом.

- **Краеведение** — изучение истории, географии, культуры родного края.

3. **Практико-ориентированность:** Программа построена на активной практической деятельности учащихся. Значительный объем часов

(около 220 часов) отведен на отработку технических навыков на местности, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных походах.

4. **Системность:** Программа предполагает последовательное освоение материала: от простейших навыков до сложных технических приемов, от однодневных походов до многодневных категорийных путешествий.

Адресат программы: Программа адресована учащимся в возрасте от 8 до 17 лет. Набор осуществляется на добровольной основе, без специальной предварительной подготовки. В рамках одной группы педагог дифференцирует задания в зависимости от возраста и уровня подготовки ребенка (разноуровневый подход). Наполняемость группы — до 15 человек.

Объем и срок освоения, режим занятий: Программа рассчитана на **1 год обучения**. Общий объем – **288 академических часов**. Занятия проводятся **3 раза в неделю по 3 академических часа** (с перерывом между занятиями). Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс строится с учетом возрастных особенностей учащихся и сочетает теоретические занятия с практической деятельностью. Каждое занятие (3 часа) включает:

- **Теоретический блок (40-50 мин):** беседа, лекция, разбор тактических схем, изучение правил соревнований.
- **Практический блок (100-120 мин):** тренировки на местности, отработка технических приемов, вязка узлов, работа со снаряжением, участие в соревнованиях.
- **Перерыв (10-15 мин)**

Основными формами организации деятельности являются: групповые занятия, работа в связках (парах), индивидуальные тренировки, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях, экскурсии.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы обучения:

- Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация).
- Репродуктивный (воспроизведение знаний и навыков).
- Практический (отработка технических приемов).
- Игровой (подвижные игры, соревновательные элементы).
- Проблемный (решение ситуационных задач).

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени учащихся через обучение основам туристской техники, культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщение к духовности средствами туризма и краеведения.

Задачи программы:

Предметные:

1. Сформировать специальные знания по вопросам туристской техники, ориентированию на местности, оказанию доврачебной медицинской помощи.
2. Познакомить с историей российского туризма, перспективами развития туризма в Свердловской области.
3. Обучить основам работы с туристским снаряжением, вязке туристских узлов, технике преодоления естественных препятствий.
4. Сформировать навыки организации походного быта: укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, приготовление пищи.
5. Обучить основам топографии и ориентирования на местности (работа с картой и компасом).

Метапредметные:

1. Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию движений.
2. Развивать умение творчески подходить к решению нестандартных ситуаций.
3. Формировать навыки работы в команде, распределения обязанностей, взаимовыручки.
4. Развивать организационные навыки, умение вести себя в коллективе.

Личностные:

1. Воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине и малой родине.
2. Формировать гуманное отношение к окружающей среде и людям.
3. Воспитывать безоговорочное выполнение правил техники безопасности при работе с туристским снаряжением.
4. Способствовать профессиональной ориентации обучающихся, знакомству с профессиями, требующими туристских навыков.

Планируемые результаты

Предметные:

По итогам освоения программы учащиеся будут:

- знать историю российского туризма, перспективы развития туризма в регионе;
- знать правила поведения вне населенных пунктов, основы безопасности при проведении занятий и туристских мероприятий;
- знать основное туристское снаряжение и правила его эксплуатации;
- знать основные туристские узлы, их применение и назначение;
- знать основные топографические знаки, уметь читать карту;
- знать правила оказания первой доврачебной помощи;
- уметь самостоятельно укладывать рюкзак, устанавливать палатки;
- уметь выбирать место для привала и бивака, разводить костер;

- уметь преодолевать естественные препятствия (спуски, подъемы, переправы);

- уметь ориентироваться по карте и компасу на местности;
- уметь участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.

Метапредметные:

- умеют планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль;

- умеют работать в команде, распределять обязанности;
- развиты физические качества (силовая выносливость,

координация, равновесие);

- умеют творчески подходить к решению нестандартных ситуаций.

Личностные:

- сформированы чувство любви и уважения к малой родине;
- сформирована экологическая культура, бережное отношение к

природе;

- сформированы морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость, выдержка;

- сформирована мотивация к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Содержание общеразвивающей программы

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Техника безопасности.	12	6	6	Входной контроль, опрос
2.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).	40	8	32	Зачет, практическая работа
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	60	6	54	Сдача нормативов

4.	Отработка этапов спортивного туризма.	80	12	68	Участие в соревнованиях
5.	Топография и ориентирование.	40	8	32	Топографический диктант, соревнования
6.	Краеведение.	20	6	14	Опрос, исследовательская работа
7.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	20	6	14	Выполнение практических заданий
8.	Учебно-тренировочные занятия на местности.	40	4	36	Наблюдение, практическое задание
9.	Промежуточная аттестация.	12	-	12	Тестирование, поход
	Итого:	324	56	268	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности (12 ч.)

Теория:

- Вводное занятие. История развития туризма. Воспитательная роль туризма.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, в походе. Противопожарная безопасность.
- Правила поведения в транспорте, на воде, у костра.
- Профессии, требующие знания туристских навыков.

Практика:

- Отработка действий по сигналу «тревога».
- Знакомство с планом эвакуации.
- Проверка личного снаряжения.

Раздел 2. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм) (40 ч.)

Теория:

- Что такое поход. Виды походов (однодневные, многодневные).

Цели и задачи похода.

- Личное и групповое туристское снаряжение. Требования к одежде и обуви.

- Правила размещения предметов в рюкзаке. Герметичная упаковка.

- Составление меню и раскладки продуктов. Расчет калорийности.

- Костер. Виды костров. Правила разведения костра. Меры безопасности.

- Выбор места для бивака. Установка палатки.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Укладка рюкзака под контролем педагога.

Установка палатки. Разведение костра с помощью педагога.

- *Базовый уровень:* Самостоятельная укладка рюкзака. Установка палатки на время. Разведение костра в различных условиях.

- *Продвинутый уровень:* Составление меню и раскладки продуктов.

Организация походного быта. Ремонт снаряжения.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (60 ч.)

Теория:

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм.

- Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Упражнения на дыхание. Подвижные игры, эстафеты. Бег на короткие дистанции.

- *Базовый уровень:* Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка.

- *Продвинутый уровень:* Упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости. Бег на длинные дистанции. Лыжная подготовка.

Раздел 4. Отработка этапов спортивного туризма (80 ч.)

Теория:

- Изучение регламента и правил соревнований по спортивному туризму.
- Меры безопасности при прохождении этапов и работе с оборудованием.
- Снаряжение спортсмена-туриста. Страховка и самостраховка.
- Узлы: прямой, проводник, восьмерка, встречный, штык, схватывающий, булинь. Их применение.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Вязка простых узлов. Надевание страховочной системы. Преодоление простых этапов (бревно, подъем по склону).
- *Базовый уровень:* Вязка всех узлов программы. Работа со снаряжением (карабины, жумар). Преодоление этапов в связках (параллельные веревки, навесная переправа).
- *Продвинутый уровень:* Преодоление дистанций 2-3 класса сложности. Организация страховки. Участие в соревнованиях.

Раздел 5. Топография и ориентирование (40 ч.)

Теория:

- Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Условные знаки.
- Компас: строение, правила обращения. Определение сторон света. Азимут.
- Измерение расстояний на карте и на местности. Счет шагов. Глазомер.
- Виды ориентиров. Определение точки стояния.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Игры на запоминание условных знаков. Определение сторон света по компасу. Топографический диктант.

- *Базовый уровень:* Движение по азимуту. Определение точки стояния по карте. Участие в соревнованиях по ориентированию.

- *Продвинутый уровень:* Сложное ориентирование. Составление легенды маршрута. Подготовка и проведение ориент-шоу.

Раздел 6. Краеведение (20 ч.)

Теория:

- Родной край: природные особенности, климат, растительность, животный мир.

- История города Туринска: основание, становление, роль в освоении Сибири.

- Известные земляки. Культурные традиции края.

- Туристские возможности Урала. Экскурсионные объекты.

- Охрана памятников природы и культуры.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Экскурсия по городу. Конкурс рисунков «Мой город». Краеведческая викторина.

- *Базовый уровень:* Экскурсия в краеведческий музей. Подготовка сообщений об истории города. Составление карты-схемы «Достопримечательности Туринска».

- *Продвинутый уровень:* Исследовательская работа по истории родного края. Встречи с интересными людьми. Подготовка краеведческих материалов для школьного музея.

Раздел 7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (20 ч.)

Теория:

- Личная гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви. Профилактика заболеваний.

- Походная аптечка: состав, хранение, транспортировка.

- Первая помощь при травмах: ушибы, ссадины, порезы, переломы.

- Первая помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

- Пищевые отравления. Укусы насекомых и змей.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Формирование походной аптечки. Обработка ран, наложение простых повязок.

- *Базовый уровень:* Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение шины. Транспортировка пострадавшего.

- *Продвинутый уровень:* Комплексное оказание первой помощи. Изготовление носилок и других транспортировочных средств. Тестирование по медицине.

Раздел 8. Учебно-тренировочные занятия на местности (40 ч.)

Теория:

- Планирование маршрута. Оформление маршрутной документации.

- Распределение обязанностей в группе.

Практика:

- *Стартовый уровень:* Учебно-тренировочные походы выходного дня (осень, зима, весна). Отработка навыков передвижения по дорогам и тропам.

- *Базовый уровень:* Участие в организации и проведении походов. Отработка техники преодоления препятствий на местности.

- *Продвинутый уровень:* Подготовка и проведение многодневного похода. Выполнение обязанностей по должностям. Анализ и разбор похода.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (12 ч.)

Практика:

- Тестирование по теоретическим разделам программы.

- Сдача нормативов по физической и технической подготовке.

- Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

- Защита итогового проекта (исследовательская работа, отчет о походе).
- Отчетное мероприятие.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель в год	Количество учебных часов в неделю/год	Режим занятий
1 год обучения	15.09.25	26.05.26	36	288	2 раза в неделю по 3 часа

2.2 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Помещение и оборудование:

- Спортивный зал для отработки технических элементов.
- Классное помещение для теоретических занятий.
- Компьютер с доступом в интернет.
- Мультимедийный проектор и экран.
- Карты туристские и спортивные.
- Аптечка.

Методические материалы:

- Методические разработки по технике преодоления препятствий.
- Инструкции по технике безопасности.
- Сценарии игр, викторин, соревнований.
- Раздаточный материал по топографическим знакам, узлам.
- Видеоматериалы по туристской технике.

Кадровое обеспечение:

- Учебные занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, опыт работы с учащимися и туристскую подготовку.
- К работе по реализации программы могут привлекаться узкие специалисты (музейные работники, медицинские работники).

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения отслеживаются три вида результатов:

- **Входной контроль** (сентябрь): определение уровня начальной физической подготовки и знаний о туризме.
- **Текущий контроль** (в течение года): наблюдение, беседа, опрос, анализ выполнения практических заданий.
- **Промежуточный контроль** (декабрь-январь): проверка уровня освоения материала по разделам (зачет по узлам, соревнования, тестирование).
- **Итоговый контроль** (апрель-май): определение уровня знаний, умений, навыков по освоению всей программы (участие в соревнованиях, отчетный поход, защита проекта).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль (сентябрь)	Определение уровня начальных знаний, физической подготовки, интересов обучающихся	Беседа, анкетирование, опрос, простейшие физические упражнения
Текущий контроль (в течение года)	Оценка качества освоения материала, корректировка методов обучения	Наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий, зачет по узлам
Промежуточный контроль (декабрь-январь)	Определение степени усвоения учебного материала за полугодие	Тестирование, соревнования по технике пешеходного туризма, ориент-шоу
Итоговый контроль (апрель-май)	Определение изменения уровня развития обучающихся, результатов обучения	Участие в соревнованиях, отчетный поход, защита проекта

Оценочные материалы:

Теоретическая часть:

Входной контрольный опрос (сентябрь):

1. Что такое туризм?
2. Как называется наш город?

3. Что нужно взять с собой в поход?
4. Какие правила безопасности нужно соблюдать в лесу?

Промежуточный контрольный опрос (декабрь):

1. Какие виды костров ты знаешь?
2. Назови 5 туристских узлов.
3. Как определить стороны света по компасу?
4. Что такое азимут?
5. Какие условные топографические знаки ты знаешь?

Итоговый контрольный опрос (май):

1. Какие этапы есть на соревнованиях по спортивному туризму?
2. Как правильно уложить рюкзак для многодневного похода?
3. Что входит в аптечку туриста?
4. Каких знаменитых земляков Туринска ты знаешь?
5. Как оказать первую помощь при переломе конечности?

Практическая часть:

Задание 1. Вязка узлов.

- *Стартовый уровень:* прямой, проводник, восьмерка.
- *Базовый уровень:* прямой, проводник, восьмерка, встречный, штык.
- *Продвинутый уровень:* прямой, проводник, восьмерка, встречный, штык, схватывающий, булинь, французский схватывающий.

Задание 2. Преодоление этапов.

- *Стартовый уровень:* переправа по бревну, подъем по склону с помощью перил.
- *Базовый уровень:* переправа по параллельным веревкам, подъем и спуск по склону с самостраховкой.
- *Продвинутый уровень:* навесная переправа, организация страховки, прохождение дистанции в связках.

Задание 3. Ориентирование.

- *Стартовый уровень:* определение сторон света по компасу, движение по азимуту на простом маршруте.
- *Базовый уровень:* движение по азимуту с обходом препятствий, определение точки стояния по карте.
- *Продвинутый уровень:* прохождение дистанции по спортивному ориентированию, работа с картой различного масштаба.

Критерии оценки уровня освоения программы:

Уровень	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Высокий (8-10 баллов)	Освоил 80-100% объема знаний, специальные термины употребляет осознанно, дает развернутые ответы	Владеет навыками на высоком уровне, выполняет задания творчески и самостоятельно, участвует в соревнованиях, выполняет спортивные разряды
Средний (5-8 баллов)	Освоил 50-80% объема знаний, сочетает специальную терминологию с бытовой	Владеет навыками, но допускает незначительные ошибки, выполняет задания при частичной поддержке педагога
Низкий (1-4 балла)	Освоил менее 50% объема знаний, избегает употреблять специальные термины	Испытывает серьезные затруднения при выполнении практических заданий, работа выполнена только с помощью педагога

Список литературы

Литература для педагога:

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М., 2000.
5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М., 2001.
6. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
7. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: ФиС, 1983.
9. Физическая тренировка в туризме. Методические рекомендации. ВЦСПС, Москва, 1989.

Литература для учащихся:

10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Туристская техника. – М., 1998.
11. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М., 1985.
12. Детская энциклопедия. Спорт. – М., 2005.
13. Памятные места Туринска. – Туринск, 2000.

Полезные интернет-ресурсы:

14. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru>
15. Туризм и активный отдых: <http://www.turizm.ru>
16. Спортивное ориентирование в России: <http://www.orient.ru>
17. Подвижные игры для детей: <http://www.igra.ru>