

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  
«Юный турист»**

Возраст обучающихся 7-15 лет  
Срок реализации 1 год (144 часа)

Автор- составитель:  
Крутикова Т.А.,  
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 .....	14
Календарный учебный график .....	14
2.2 Условия реализации программы .....	14
Материально-техническое обеспечение .....	14
Формы аттестации/контроля .....	15
Список литературы .....	18

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

### **1.1 Пояснительная записка**

- Роараорра

**Направленность (профиль) программы:** Физкультурно-спортивная.

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.

Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством гармоничного развития детей и юношества, заключающимся в активном познании и улучшении окружающей среды и самих себя в процессе туристских путешествий. Занятия в туристско-краеведческих объединениях способствуют возрождению духовности, национального сознания, любви к родной стране у подрастающего поколения; воспитывают уважение к человеку и его труду; обогащают опытом совместной деятельности, общения; способствуют личностному развитию ребенка.

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью формирования у подрастающего поколения здорового образа жизни, физической культуры, а также развития социально значимых качеств: ответственности, взаимовыручки, умения работать в команде. В условиях

современного общества, когда дети проводят много времени в виртуальной среде, особенно важным становится их вовлечение в активную деятельность на природе, освоение практических навыков, необходимых для жизни в природных условиях. Программа отвечает потребностям и запросам учащихся, их родителей и общества в целом, способствуя воспитанию физически крепкого, морально устойчивого и социально адаптированного подрастающего поколения.

### **Отличительные особенности данной программы:**

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

Предусмотрены три уровня сложности:

- **Стартовый уровень (7-9 лет):** базовые знания, игровые формы, выполнение простых заданий, ознакомление с туристским снаряжением.

- **Базовый уровень (10-12 лет):** углубленное изучение материала, отработка технических приемов, участие в соревнованиях, работа в связках.

- **Продвинутый уровень (13-15 лет):** самостоятельное выполнение сложных технических элементов, подготовка к многодневным походам, участие в соревнованиях высокого уровня.

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

- **Спортивный туризм** (туристские походы, туристские соревнования) — ведущее направление, обеспечивающее комплексное обучение и воспитание в условиях коллективной походной жизни.

- **Спортивное ориентирование** — развитие навыков работы с картой и компасом, пространственного мышления, умения принимать решения в условиях ограниченного времени.

- **Краеведение** — изучение истории, географии, культуры родного края, воспитание любви к малой родине.

3. **Практико-ориентированность:** Программа построена на активной практической деятельности учащихся. Значительный объем часов (около 100 часов) отведен на отработку технических навыков на местности, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных походах, что позволяет закрепить теоретические знания и сформировать устойчивые практические умения.

4. **Комплексное развитие:** Программа направлена не только на физическое развитие и освоение технических навыков, но и на формирование личностных качеств: самостоятельности, ответственности, способности к преодолению трудностей, командного духа.

**Адресат программы:** Программа адресована учащимся в возрасте от 7 до 15 лет. Набор осуществляется на добровольной основе. 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 – 144 академических часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 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 (2 часа) включает:

- **Теоретический блок (30-40 мин):** беседа, лекция, разбор тактических схем, изучение правил соревнований.
- **Практический блок (60-80 мин):** тренировки на местности, отработка технических приемов, вязка узлов, работа со снаряжением.
- **Перерыв (10 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:** Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонне гармонично развитой личности, подготовка к участию в туристских соревнованиях и походах.

#### **Задачи программы:**

##### **Предметные:**

1. Сформировать систему знаний об истории, географии, культуре своего города и края.
2. Сформировать навыки организации туристского быта: укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, приготовление пищи в полевых условиях.
3. Освоить технику преодоления естественных препятствий на дистанциях различного уровня сложности в соответствии с возрастными возможностями.
4. Овладеть навыками работы с картой и компасом: определение сторон света, движение по азимуту, ориентирование на местности.

5. Сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи в походных условиях.

#### **Метапредметные:**

1. Развивать познавательный интерес к туристско-краеведческой деятельности.
2. Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию движений.
3. Развивать способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результатов.
4. Сформировать умение работать в команде, распределять обязанности, принимать коллективные решения.

#### **Личностные:**

1. Воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине и малой родине.
2. Воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды.
3. Формировать морально-волевые качества: ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку.
4. Формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и активному отдыху.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

По итогам освоения программы учащиеся будут:

- знать основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- знать нормы поведения юных туристов в походе и на соревнованиях;
- знать названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- знать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный, штык, схватывающий) и их применение;

- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия при помощи туристской техники;
- уметь составлять меню и раскладку продуктов для похода;
- уметь устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- уметь работать с компасом, определять стороны света, двигаться по азимуту;
- уметь одевать страховочную систему и использовать страховочное снаряжение.

### **Метапредметные:**

- умеют планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль;
- умеют анализировать и решать ситуационные задачи;
- владеют навыками работы в команде, распределения обязанностей;
- развиты физические качества (силовая выносливость, координация, равновесие).

### **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.	Общая подготовка.	8	6	2	Устный опрос, наблюдение

2.	Основы туристской подготовки.	20	6	14	Зачет, практическая работа
3.	Тактико-техническая подготовка.	60	10	50	Зачет, контрольные старты, соревнования
4.	Топография и ориентирование.	28	8	20	Опрос, ориент-шоу, соревнования
5.	Краеведение.	16	6	10	Опрос, отчет по походу
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	12	4	8	Опрос, зачет, тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Общая подготовка (8 ч.)

##### *Теория:*

- Что такое туризм. Спортивный туризм — вид спорта. Разряды и звания в спортивном туризме. Значение туризма для здоровья и развития личности.
- Инструктаж по технике безопасности на занятиях, соревнованиях, в походе. Противопожарная безопасность. Правила поведения в транспорте.
- Порядок тренировок. Требования к форме одежды. Расписание занятий.

##### *Практика:*

- Отработка действий по сигналу «тревога». Эвакуация из помещения.
- Проверка личного снаряжения. Подготовка к занятиям.

## **Раздел 2. Основы туристской подготовки (20 ч.)**

### *Теория:*

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

Цели и задачи похода.

- Выбор маршрута. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей в группе (командир, завхоз, штурман, медик, ремонтник, краевед, запевала).

- Туристское снаряжение: личное и групповое. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Герметичная упаковка.

- Составление меню и раскладки продуктов. Расчет калорийности (для старших).

- Костер. Виды костров («шалаш», «колодец», «звездный»). Правила разведения костра в различных погодных условиях. Меры безопасности. Приготовление пищи на костре.

### *Практика:*

- \*Стартовый уровень (7-9 лет):\* Сборка рюкзака под контролем педагога. Установка палатки. Разведение костра с помощью педагога. Приготовление чая на костре.

- \*Базовый уровень (10-12 лет):\* Самостоятельная укладка рюкзака. Установка палатки на время. Разведение костра с использованием различных способов. Приготовление простых блюд.

- \*Продвинутый уровень (13-15 лет):\* Составление меню и раскладки продуктов. Организация походного быта. Участие в подготовке группового снаряжения.

## **Раздел 3. Тактико-техническая подготовка (60 ч.)**

### *Теория:*

- Снаряжение спортсмена-туриста. Страховка и самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры).

- Узлы: прямой, проводник, восьмерка, встречный, штык, схватывающий, булинь. Их применение и вязка.
- Техника работы со снаряжением: страховочная система (обвязка), карабины, жумар, спусковое устройство («восьмерка»), репшнур.
- Тактика преодоления дистанций. Разбор соревнований.
- Техника преодоления препятствий: переправа по бревну, по параллельным веревкам, навесная переправа, подъем и спуск по склону.

*Практика:*

- \*Стартовый уровень (7-9 лет):\* Вязка простых узлов (прямой, проводник, восьмерка). Надевание страховочной системы под контролем. Преодоление простых этапов (бревно, подъем по склону с помощью перил).
- \*Базовый уровень (10-12 лет):\* Вязка всех узлов программы. Работа со снаряжением (карабины, жумар). Преодоление этапов в связках. Отработка техники самостраховки.
- \*Продвинутый уровень (13-15 лет):\* Преодоление дистанций 2-го класса сложности. Навесная переправа. Организация страховки. Анализ и разбор соревнований. Участие в судействе.

**Раздел 4. Топография и ориентирование (28 ч.)**

*Теория:*

- Спортивная карта: масштаб, условные знаки. Виды карт. Изображение рельефа на карте.
- Компас: строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Азимут. Движение по азимуту.
- Измерение расстояний: способы измерения по карте и на местности. Счет шагов. Глазомер. Масштаб.
- Виды ориентиров: точечные, линейные, площадные. Определение точки стояния.

*Практика:*

- **\*Стартовый уровень (7-9 лет):\*** Игры на запоминание условных знаков. Определение сторон света по компасу. Измерение расстояния шагами. Ориентирование на закрытой местности (парк).

- **\*Базовый уровень (10-12 лет):\*** Движение по азимуту. Определение точки стояния по карте. Сопоставление карты с местностью. Участие в соревнованиях по ориентированию.

- **\*Продвинутый уровень (13-15 лет):\*** Сложное ориентирование. Составление легенды маршрута. Подготовка и проведение ориент-шоу для младших. Участие в соревнованиях.

## **Раздел 5. Краеведение (16 ч.)**

### *Теория:*

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

- Геральдика города. Улицы города: история названий, современность.

- Достопримечательности города: памятники архитектуры, культовые сооружения.

- Природа Туринского края: реки, растительный и животный мир.

### *Практика:*

- **\*Стартовый уровень (7-9 лет):\*** Экскурсия по городу. Конкурс рисунков «Мой город». Викторина «Знаешь ли ты свой город?».

- **\*Базовый уровень (10-12 лет):\*** Экскурсия в краеведческий музей. Подготовка сообщений об истории города. Составление карты-схемы «Достопримечательности Туринска».

- **\*Продвинутый уровень (13-15 лет):\*** Краеведческое ориентирование. Подготовка исследовательской работы по истории родного края. Проведение экскурсий для младших школьников.

## **Раздел 6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь (12 ч.)**

### *Теория:*

- Личная гигиена туриста. Гигиена одежды и обуви. Профилактика заболеваний.
- Основные причины заболеваний и травм в походе. Походная аптечка.
- Первая помощь при травмах: ушибы, ссадины, порезы, переломы.
- Первая помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах, обморожениях.
- Пищевые отравления. Укусы насекомых и змей.

*Практика:*

- \*Стартовый уровень (7-9 лет):\* Обработка ран, наложение простых повязок. Игра «Скорая помощь».
- \*Базовый уровень (10-12 лет):\* Оказание первой помощи условно пострадавшему (обработка ран, наложение шины). Транспортировка пострадавшего.
- \*Продвинутый уровень (13-15 лет):\* Комплексное оказание первой помощи. Организация транспортировки в сложных условиях. Тестирование по медицине.

## 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	144	2 раза в неделю по 2 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).
- **Итоговый контроль** (апрель-май): определение уровня знаний, умений, навыков по освоению всей программы (участие в соревнованиях, отчетный поход).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b> (сентябрь)	Определение уровня начальных знаний, физической подготовки, интересов обучающихся	Беседа, анкетирование, опрос, простейшие физические упражнения
<b>Текущий контроль</b> (в течение года)	Оценка качества освоения материала, корректировка методов обучения	Наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий, зачет по узлам
<b>Промежуточный контроль</b> (декабрь-январь)	Определение степени усвоения учебного материала за полугодие	Соревнования по технике пешеходного туризма, ориент-шоу, зачет по вязке узлов
<b>Итоговый контроль</b> (апрель-май)	Определение изменения уровня развития обучающихся, результатов обучения	Участие в соревнованиях, отчетный поход, игра «Готов ли ты в поход?»

### 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 3 туристских узла.
3. Как определить стороны света по компасу?
4. Что такое азимут?

### **Итоговый контрольный опрос (май):**

1. Какие этапы есть на соревнованиях по спортивному туризму?
2. Как правильно уложить рюкзак?
3. Что входит в аптечку туриста?
4. Каких знаменитых земляков Туринска ты знаешь?

### *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.

#### **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.
- *Продвинутый уровень:* навесная переправа, организация страховки.

#### **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.

- *Продвинутый уровень:* прохождение дистанции по спортивному ориентированию.

**Критерии оценки уровня освоения программы:**

<b>Уровень</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>Практическая подготовка</b>
<b>Высокий (8-10 баллов)</b>	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
<b>Средний (5-8 баллов)</b>	Освоил 50-80% объема знаний, сочетает специальную терминологию с бытовой	Владеет навыками, но допускает незначительные ошибки, выполняет задания при частичной поддержке педагога
<b>Низкий (1-4 балла)</b>	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>