

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОЛИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
ОКРУГ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г.
ДОЛИНСК САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол № 3
От 30.05.2025 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУДО ДДТ г.Долинск
Община Г.А
Приказ № 4/ОД от 30.05.2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ КРАЕВЕД»**

Направленность программы туристско-краеведческая

Уровень освоения: базовый

Срок реализации программы 2 года

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Ковыга Анастасия Романовна, педагог
дополнительного образования

г. Долинск
2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Направленность программы – туристско-краеведческая	3
1.3 Новизна программы	3
1.4 Актуальность программы	3
1.5 Адресат программы	4
1.6 Объем и сроки программы	4
1.7 Педагогическая целесообразность	4
1.8 Цели и задачи программы	4
Задачи программы	4
1.9 Формы и методы обучения	5
1.10 Планируемые результаты	5
2. Содержательный раздел	6
2.1 Учебно- тематический план 1 года обучения	6
Содержание программы занятий 1 года обучения	7
Планируемые результаты 1 года обучения	11
2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения	12
Содержание учебного плана 2 года обучения	13
Планируемые результаты 2 года обучения	17
3. Организационный раздел	19
Список литературы для педагогов	19
Список литературы для учащихся	22
Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	20
3.4 Кадровое обеспечение программы	20
Приложение 1	23
Приложение 2	23
Приложение 3	24
Протокол результатов	24
Критерии оценки и обработки результатов практических навыков, обучающихся (туристская техника)	24
Приложение 6	25
Методическое обеспечение программы	25
Приложение 7	26
Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:	26
Приложение 8	28
План воспитательной работы	28

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку пешеходный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Программа является модифицированной, за основу взята программа «Спортивный туризм (дистанция-пешеходная)» разработчики программы: Измайлов М.Ш., Матюшенко Е.В.

Данная программа представляет собой теоретический и практический курс по дополнительному образованию детей посредством приобщения их к туристско-краеведческой деятельности. У обучающихся формируются понятия об окружающем мире, расширяется кругозор, активизируется познавательная деятельность, а также формируется любовь к родному краю.

1.2 Направленность программы – туристско-краеведческая

1.3 Новизна программы

Отличительная особенность программы заключается в разнообразии деятельности и способах донесения информации (пешеходный туризм с уровнями сложности, проектная деятельность, творческие задания). Важное место в программе отводится практической деятельности обучающихся. В результате освоения содержания программы, обучающиеся смогут применять приобретенные знания и умения для: самостоятельного знакомства с историко-культурными объектами и природой Долинского района и Сахалинской области.

1.4 Актуальность программы

В программу внесены основные аспекты пешеходного туризма, раскрывающие специфику и многообразие богатейшей природы и истории Долинского района и Сахалинской области.

Программа состоит из разделов:

- туристические навыки и пешеходный туризм;
- физическая подготовка;
- техника и тактика пешеходного туризма;

- топография и ориентирование;
- основы выживания и медицинская подготовка;
- краеведение.

1.5 Адресат программы

Программа «Юный краевед» рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет. Прием в объединение осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав группы – 10 - 12 человек.

1.6 Объем и сроки программы

Программа рассчитана 2 года обучения с общим количеством часов 432 за весь курс. На освоение программы отводится 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в кабинете, так и на местности – 6 часов в неделю по 3 академических часа два раза в неделю. После каждого 45 минут перерыв 10-15 минут. В полевых условиях проводятся спортивные соревнования, походы выходного дня. В каникулярное время проводятся степенные и категорийные походы.

Основа теоретических занятий – изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

1.7 Педагогическая целесообразность

Концепция программы состоит в воспитании чувства патриотизма и уважения к историческому наследию Долинского района средствами пешеходного туризма. В программе представлены разнообразные виды деятельности обучающихся, обеспечивающие полноценное усвоение пешеходного туризма и верное их применение в игровой, трудовой, познавательной, учебной, творческой деятельности.

Работа строится таким образом, чтобы в процессе краеведческого воспитания осуществлялось формирование гражданских навыков у воспитанников через познавательный, досуговый, исследовательский блоки, а также через практические занятия. Содержание познавательного блока составляют сведения о природе Сахалинской области и Долинского района, истории образования области и города, тактика передвижения в походе, первая медицинская помощь в походе. Для того, чтобы занятия были интересны предусмотрена смена видов деятельности: познавательной, игровой, творческой, трудовой, исследовательской.

1.8 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование гармонично развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, оздоровления, социальной адаптации и самоопределения.

Задачи программы

Предметные:

- обучение основам техники пешеходного туризма;
- привитие базовых эколого-туристских знаний, умений и навыков;
- расширение краеведческих знаний;

Личностные:

- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- воспитание у обучающихся патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию края;
- формирование чувства коллективизма и воспитание морально-этических качеств;
- обеспечение социальной адаптации обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие познавательной активности;
- формирование самостоятельности и ответственности при выполнении заданий.

1.9 Формы и методы обучения**Формы занятий:**

- Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары).
- Индивидуальные практические занятия (выполнение самостоятельных, проверочных, технических, творческих заданий).
- Групповые практические занятия (работа в группах или с полным составом учащихся)
- Полевые работы (учебные экскурсии, проведение маршрутных краеведческих наблюдений и экологических акций на территории Долинского района).
- Проверочные работы (обработка полевых краеведческих материалов, занятия со специальной литературой, коллекциями, рисунками, фотографиями, планами, картами, дневниками наблюдений и др.)
- Конкурсы творческих работ, викторины, соревнования и другие мероприятия.
- Игровые формы (закрепление знаний, умений и навыков в процессе настольных, подвижных игр, интерактивных квестов).

Форма обучения: очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения:

- информационно-познавательный;
- практически-прикладной;
- проблемно-поисковый;
- творческий.

Типы занятий:

- информационно-познавательный;
- мотивационно-стимулирующий;
- творческий;
- комбинированный;

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- работа в группах.

1.10 Планируемые результаты**Предметные:**

- знает историю Долинского района, Сахалинской области;
- умеет оказать первую медицинскую помощь;

- умеет наладить походный быт;
- умеет использовать практические умения и навыки в соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- уважать чужое мнения и умение отстаивать свою точку зрения,
- быть частью коллектива и готовность к командному взаимодействию,
- бережно относится к историческому, культурному и природному наследию,
- ведет здоровый образ жизни и соблюдение духовно – нравственных принципов,
- нести ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты:

- уметь делать обобщения и выводы,
- уметь проявлять потребность в саморазвитии,
- уметь сделать мотивированный выбор вида деятельности,
- умеет увидеть и сформулировать проблему исследования, составить план ее решения, выбрать способ решения и самостоятельно действовать.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебно- тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	48	17	31	Поход, комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Нормативные документы по туризму	3	2	1	
1.2.	Организация туристского быта в экстремальных условиях Привалы и ночлеги	9	3	6	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	3	6	
1.4.	Питание в туристском походе	9	6	3	
1.5.	Техника и тактика в туристском походе	9	3	6	
1.6.	Походы, практические занятия на местности	10	-	2	
2.	Топография и ориентирование	18	6	12	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Топография и картография	6	2	4	
2.2.	Техника ориентирования в походах	6	2	4	
2.3.	Особенности ориентирования в сложных условиях	6	2	4	
3.	Краеведение	33	10	23	Комбинированный опрос, тестирование
3.1.	Краеведение в туристских походах	9	3	6	
3.2.	Родной край, его природные особенности	15	6	9	

3.3.	Общественно полезная работа в походе	9	1	8	
4.	Обеспечение безопасности	27	9	18	Комбинированный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	18	6	12	
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	9	3	6	
5.	Туристская техника преодоления дистанций	47	17	25	Прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Оборудование технических этапов дистанции	6	3	3	
5.2.	Техника и тактика преодоления препятствий	30	12	18	
5.3.	Соревнования	6	2	4	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	42	14	28	Комбинированный опрос, тестирование
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	2	1	
6.2.	Общая физическая подготовка	21	6	15	
6.3.	Специальная физическая подготовка	18	-	12	
	Итого за период обучения	216	73	143	

Содержание программы занятий 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». "Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации"

Классификационная книжка, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги

Теория: Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальной ситуации. Способы добывания огня без спичек. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: План подготовки туристского похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия. Цели и задачи краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Основные принципы комплектования туристской группы. Должностные и ролевые обязанности участников туристского путешествия.

Практика: Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы их преодоления. Формирование туристской группы и комплектование снаряжением и оборудованием, продуктами питания.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Режим и особенности питания в многодневном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Правила приготовления пищи в походных условиях.

Практика: Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи на костре в полевых условиях. Приготовление пищи в непогоду.

1.5. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Локальные естественные препятствия в походах 1-й категории сложности. Выбор мест для организации переправы через горные реки и ручьи. Характеристика горных водотоков. Организация переправ через горные водотоки по бревнам, камням и вброд. Использование воздушных переправ в походных условиях. Классификация перевалов. Организация безопасности при движении по снежникам, ледникам. Страховка альпенштоком ледорубом. Вырубание ступенек. Положение корпуса при движении. Темп, интервал. Использование веревочных перил страховки. Организация страховки при движении по камням, скальным участкам, курумникам.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.6. Походы, практические занятия на местности

Практика: Движение по ровной или по сильно пересеченной местности. Движение по лесу через кустарники и завалы. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Хронометраж движения группы по маршруту. Работа с картой в пути. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и

ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топография и картография

Теория: Карты для туризма и путешествий. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматштабные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практика: Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Техника ориентирования в походах

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

2.3. Особенности ориентирования в сложных условиях

Теория: Особенности ориентирования в сложных условиях. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Ориентирование по компасу и карте. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Ориентирование по местным признакам. Отработка различных способов ориентирования.

3. Краеведение

3.1. Краеведение в туристских походах

Теория: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений.

Практика: Сбор сведений по краеведению, географии населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

3.2. Родной край, его природные особенности

Теория: Территория и границы родного края. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Практика: Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Знакомство с краеведческими объектами.

3.3. Общественно полезная работа в походе

Теория: Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Деятельность туристов среди местного населения. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика: Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Отработка приемов оказания первой помощи условно пострадавшим.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Факторы риска в походах. Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания.

Практика: Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе.

5. Туристская техника преодоления дистанций

5.1. Оборудование технических этапов дистанции

Теория: Технические этапы дистанций. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

5.2. Техника и тактика преодоления препятствий

Теория: Препятствия в туризме. Техника и тактика преодоления этапов в связке, в группе.

Практика: Преодоление препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму. Техника и тактика их прохождения лично, в связке, в группе.

5.3. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике, туризму.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

6.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Подвижные игры и эстафеты, элементы скалолазания, лыжная подготовка, кросс.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, направленные на подготовку групп мышц, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму.

Планируемые результаты 1 года обучения

знать:

- нормативные документы по туризму. правила организации ночлегов в экстремальной ситуации;
- режим и особенности питания в многодневном походе;
- локальные естественные препятствия в походах;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе. действия в аварийных (нештатных) ситуациях;
- приемы по оказанию первой помощи при травмах. способы транспортировки пострадавшего;
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках;
- оборудование технических этапов дистанции.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

2.2 Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Основы туристской подготовки	27	10	17	Поход, комбинирован ный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	1	
1.2.	Тактика движения в походе	3	2	1	
1.3.	Режим дня туриста	3	2	1	
1.4.	Питание в туристском походе	3	2	1	
1.5.	Должностное самоуправление в походе	3	2	1	
1.6.	Походы, практические занятия на местности	12	-	12	
2.	Топография и ориентирование	27	12	15	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Техника и тактика ориентирования на местности	9	3	6	
2.2.	Изображение рельефа на картах	9	3	6	
2.3.	Действия в случае потери ориентировки	9	6	3	
3.	Краеведение	36	18	18	Комбинирова нный опрос, тестирование
3.1.	Родной край, его природные особенности	12	6	6	
3.2.	Краеведение в туристских походах	12	6	6	
3.3.	Охрана окружающей среды туристами	12	6	6	
4.	Обеспечение безопасности	27	12	15	Комбинирова нный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	9	3	6	
4.2.	Действия в аварийной ситуации туриста	9	3	6	
4.3.	Правила безопасности в походах	9	6	3	
5.	Туристская техника преодоления дистанций	45	14	31	Прохождение контрольных дистанций, соревнования
5.1.	Технические этапы дистанций соревнований	5	2	1	
5.2.	Техника и тактика преодоления препятствий	36	12	24	
5.3.	Соревнования	6	-	6	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	48	12	36	Комбинирова

6.1.	Виды физических упражнений	6	3	3	нный опрос, тестирование
6.2.	Общая физическая подготовка	36	6	30	
6.3.	Специальная физическая подготовка	6	3	3	
7	Итоговое занятие. Поход	6	-	6	
	Итого за период обучения	216	78	132	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.2. Тактика движения в походе

Теория: Тактика движения на маршруте. Интервалы нагрузки и отдыха. Движение группы с учетом погодных условий. Тактика движения в экстремальных ситуациях. Тактика движения с учетом преодоления локальных препятствий.

Практика: Составление подробного плана–графика похода. Решение тактических задач.

1.3. Режим дня туриста

Теория: Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Время для отдыха и личной гигиены в походе.

Практика: Составление плана режима дня в туристском походе.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Правила приготовления пищи в экстремальных условиях. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода.

Практика: Составление меню на поход и списка необходимых продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение продуктов питания между участниками туристского

похода. Приготовление пищи на костре в полевых условиях. Приготовление пищи в непогоду.

1.5. Туристские должности в группе

Теория: Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Права и обязанности участников походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности (роли) и их функции.

Практика: Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Походы, практические занятия на местности

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разведение костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Хранение и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

2. Топография и ориентирование

2.1. Техника и тактика ориентирования на местности

Теория: Основные технико-тактические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика: Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров.

2.2. Изображение рельефа на картах

Теория: Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности -рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика: Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

2.3. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

3.2. Краеведение в туристских походах

Теория: Содержание краеведческих заданий в походах. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений.

Практика: Сбор сведений по краеведению, географии населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня. Выявление новых интересных объектов на маршруте.

3.3. Охрана окружающей среды туристами

Теория: Законы РФ об охране окружающей среды. Понятие «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение». Туризм и охрана окружающей среды. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе.

Практика: Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4.2. Действия в аварийной ситуации туриста

Теория: Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска оставших на маршруте.

Практика: Составление алгоритма действий туриста в аварийной ситуации.

4.3. Правила безопасности в походах

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Конфликты в группе, способы их устранения. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Правила движения по дорогам, посадки в общественный транспорт.

Практика: Разбор конфликтных ситуаций, причин несчастных случаев в походах.

5. Туристская техника преодоления дистанций

5.1. Технические этапы дистанций соревнований

Теория: Технические этапы дистанций соревнований: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

5.2. Техника и тактика преодоления препятствий

Теория: Препятствия в туризме. Техника и тактика их преодоления (прохождения).

Практика: Преодоление препятствий, необходимых для участия в соревнованиях по туризму. Техника и тактика их прохождения лично, в связке и в группе.

5.3. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике, туризму.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Виды физических упражнений

Теория: Основные типы физических упражнений. Виды физических нагрузок. Классификация физических упражнений. Эффективные средства общей физической подготовки. Базовые упражнения. Позитивный результат систематического выполнения физических упражнений. Игры и игровые упражнения, их роль в физической подготовке. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации. Упражнений для общей физической подготовки. Физические упражнения для красивой фигуры и здоровья.

6.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации. Гимнастика без снарядов. Гимнастические упражнения на снарядах, акробатические упражнения, упражнения с отягощением небольшого веса. Упражнения на растяжку в парах и тройках. Подвижные игры и эстафеты, элементы скалолазания, лыжная подготовка, кросс. Упражнение «ласточка» лежа. Лежа на полу поочередное поднятие прямых ног. Глубокие приседания (с отягощением или без). Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые движения руками в различных плоскостях. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног. сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Отжимание от пола.

Упражнения с набивными мячами. Чередование бега с ходьбой на 3 км. Бег с препятствиями. Упражнения с отягощениями.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальные упражнения, направленные на подготовку групп мышц, необходимых для участия в туристских походах и соревнованиях по туризму. Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке. Упражнение на пресс. Приседания на одной ноге (пистолетики), выпрыгивания, многоскоки.

7. Итоговое занятие

Практика: Однодневный поход

Планируемые результаты 2 года обучения

знать:

- требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию;
- основные должности (роли) и их функции;
- тактику движения на маршруте в экстремальных ситуациях. интервалы нагрузки и отдыха;
- планирование режима дня в туристском походе;
- правила приготовления пищи в экстремальных условиях;
- основные технико-тактические приемы ориентирования на местности;
- действия в случае потери ориентировки;
- признаки заболеваний и травм. виды оказания первой помощи.
- способы транспортировки пострадавшего;
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- технические этапы дистанций соревнований.

уметь:

- приготовить пищу в экстремальных условиях;
- изготовить и отремонтировать личное и групповое снаряжение;
- составить подробный план–график похода;
- составить план режима дня в туристском походе;
- разработать маршрут туристского похода на карте с подробным описанием ориентиров;
- определять формы земной поверхности на карте;
- определять экологическую обстановку по маршруту туристской группы;

- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- составить алгоритм действий туриста в аварийной ситуации;
- выполнять и составлять комплекс различных физических упражнений;
- преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях по туризму.

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на 2 года обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входной, промежуточный, текущий и итоговый контроль.

1. Входной контроль (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей обучающихся. Проводится в форме тестирования.

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, викторин, учебно-тренировочных соревнований.

3. Текущий контроль (в течение года).

Осуществляется в различных конкурсах, викторинах, соревнованиях как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

4. Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков; умений применять знания в разных ситуациях. Проводится в форме тестирования.

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч./
2	01.09.2025	31.05.2026	36	72	216	2 раза по 3 ч.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«Россия: Остров Сахалин» (2022 г.) «Самый большой остров России» (2022 г.)
3	Интернет источники	as-turizm.ucoz.ru, tmmoscow.ru, tmorion.narod.ru kuztur42.narod.ru

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование и инструменты

- Канцелярские принадлежности для теоретических занятий в помещении, выполнения рисунков и картографических заданий (тетради, альбомы, миллиметровая и мелованная бумага, ручки, карандаши, линейки, ластик, транспортиры, циркули, фломастеры);
- Наглядные пособия (фотографии, схемы, учебные плакаты, карты, планы местности, рисунки, гербарии, экспонаты краеведческих коллекций, иллюстрации справочников и т.д.);
- Настольные игры производства Сахалинской областной общественной организации «Клуб «Бумеранг»»: «Фиторазминка», «Зооследопыт», «Подводное мемори», «Птицы Сахалина», «Заповедные территории Сахалинской области».
- Местные краеведческие печатные издания (периодика, сборники статей, монографии, альбомы, справочники, художественная литература и т.д.);
- Компьютер (ПК или ноутбук, операционная система Windows7, Windows8), теле- и видеоаппаратура, мультимедиа-проектор;
- Электронные средства обучения: мультимедийные энциклопедии, презентации, видеоматериалы, аудиозаписи.

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

3.3. Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская 4-х-местная	3 шт.
2	Палатка туристская 3-х-местная	1 шт.
3	Палатка туристская 2-х-местная	1 шт.
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.
5	Тент	1 шт.
6	Спальный мешок	10 шт.
7	Коврик теплоизоляционный	10 шт.
8	Рюкзак	10 шт.
9	Страховочная система	10 шт.
10	Каска	10 шт.
11	Веревка основная, диаметром 10 мм.	1000 м.
12	Комплект туристской мебели (складной стул-4 шт. и складной стол 1 шт.)	2 шт.
13	Карабин туристский	10 шт.
14	Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм.	40 м.
15	Топор большой	1 шт.
16	Котлы туристские	2 шт.
17	Аптечка медицинская	1 шт.
18	Пила туристская компактная	1 шт.

3.4 Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный краевед» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное образование, соответствующее туристско-краеведческой направленности, и отвечающим профессиональным стандартам.

Список литературы для педагога

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов высших учебных заведений / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 368 с.
3. Велитченко В. К, Физкультура без травм. / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2013.
4. Гастюшин А. В., Шубина С. И. Азбука выживания. /А.В. Гастюшин - М.: Знание, 2012.
5. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
6. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме /Монография/ - М.: ООО «Радуга-ПРЕСС», 2014.

7. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
8. Елисеева К.Н., Челноков А.С. Естественнонаучная подготовка школьников к туристско-краеведческим соревнованиям (методические рекомендации). – Южно-Сахалинск: ОАО «Сахалинская областная типография», 2016. – 20 с.
9. Колбовский Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма. / Е.Ю. Колбовский - М.: Академия, 2013
10. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. / Н.В. Косолапова - М.: КНОРУС, 2012
11. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2012
12. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися/ Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
13. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии./ А.М. Митяева - М.: Академия, 2012
14. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению туристских походов выходного дня. – Южно-Сахалинск, 2016. – 24 с.
15. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 208 с.
16. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Список нормативных документов

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Распоряжение Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»;

- Письмо министерства образования Сахалинской области по проектированию программ ДО 11.12.2023. № 3.12 ВН-5709;
- Муниципальные правовые акты;
- Устав МБОУДО ДДТ г.Долинск;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения ДООП учреждения.

Список литературы для обучающихся

1. Азаров, А. В. Обеспечение и защита прав граждан при оказании медицинской помощи / А.В. Азаров. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Аслезов, С. Штурм голубого континента / С. Аслезов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб. пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2012
5. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013
7. Богатов А.П. Безопасность в туризме/ А.П. Богатов. – М.: Форум, 2007
8. Верба И. А., Голицын С. М. Туризм в школе; Физкультура и спорт - Москва, 2011
Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013
9. Давыдов В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. [Текст] / В.Ю. Давыдов -М.: Советский спорт, 2013
10. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012
11. Дурович А.П.: Организация туризма/ А.П. Дурович. - СПб.: Питер, 2009
12. Захаренко, О.В. Неотложная медицинская помощь. Симптомы, первая помощь на дому / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2010
13. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева. - М.: Планета, 2015
14. Константинов Ю. С. «Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей»/ М.: ФЦДЮТК, 2012
15. Луговьер, Д.А. Туризм и фотография; Профиздат - Москва, 2010
16. Макаров, В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук [Текст]/ В.М. Макаров. -Тула, 2014
17. Марьясис, Е.Д. Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис, Ю.К. Скрипкин. - М.: Медицина, 2013.
18. Окладникова Е.А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира/ Е.А. Окладникова. – М.: Учитель и ученик, Омега-Л, 2002
19. Сенин В.С. Туризм. Мини-словарь/ В.С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2008.
20. Сидорчук, Е.В Подготовка туриста [Текст]: учебное пособие /Е. В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. М.: Издательский центр «Академия», 2009.
21. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие/ - М.: Мастерство, 2012.
22. Черныш, И. В. Походная энциклопедия путешественника / И. В. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013.

Приложение 1

**Результаты стартового, промежуточного и итогового контроля
теоретических знаний учащихся**

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
Средний процент усвоение программы в объединении								

Приложение 2

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – сгибание туловища из положения лежа на спине.

Тест 2 – наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 3 – прыжки в длину с места

Тест 4 – челночный бег 3 x 10 м.

Тест 5 – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

Приложение 3

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся**

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
Средний процент по группе								

Приложение 4

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков обучающихся объединения № ____**

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		Т ₀ , сек	П, %	Т ₀ , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время Т _э - сек		Средний процент по группе				

Приложение 5

**Критерии оценки и обработки результатов практических навыков, обучающихся
(туристская техника)**

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции. Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий.

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = Тэ : То \times 100,$$

где Тэ – эталонное время, сек; То – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

Приложение 6

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1	Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт
		Условные знаки топографических карт	1 шт
		Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт
		Сбалансированный подход к воспитанию детей.	1 шт
		Алгоритм подготовки учебного занятия.	1 шт
		«Игровые формы занятий в дополнительном образовании»	1 шт
		«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт
		«Транспортировка пострадавшего на технических этапах»	1 шт
2	Методические разработки	Краеведческая игра "Город юный, город древний!"	1 шт
		«Определение сторон горизонта»	1 шт
		«Что мы знаем о Сахалине»	1 шт
		«Отработка техники вязания узлов»	1 шт
		«Преодоление искусственных и естественных препятствий»	1 шт
		«Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний»	1 шт
		«Физические качества человека и методы их воспитания»	1 шт
3	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт
		Педагогика школьного туризма	1 шт
		Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании.	1 шт
		Детско-юношеский туризм	1 шт
		Словарь юного туриста-краеведа	1 шт

4	Лекционный материал	«Пути повышения эффективности туристических занятий посредством использования активных форм и методов обучения»	1 шт
		«Физическая подготовка в туризме»	1 шт
		Развивающие игры в процессе обучения средствами туризма и краеведения	1 шт
		Двигательная активность школьников, занимающихся туристской подготовкой	1 шт
5	Диагностический материал	«Мы – туристы»	1 шт
6	Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт
7	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«Россия: Остров Сахалин» (2022 г.)	1 шт
		«Самый большой остров России» (2022 г.)	1 шт

Приложение 7

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

№п/п	Вид продукции	Название
1	Дидактический материал	Способы ориентирования
		Условные знаки топографических карт
		Бинтовые повязки
		Карточки для отметки КП
		Карты для ориентирования на местности
		«Животный мир Сахалина»
		«Туристские должности в походе»
		Приемы оказания первой медицинской помощи
		Устройство компаса
2	Сценарии	Игра-путешествие «Родные просторы»
		Игра-викторина «В гостях у Светофора»
		Воспитательное мероприятие «Вода, вода – кругом вода»
3	Разработка игр	Сборник игр и игровых заданий на скальном тренажере
4	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.)

		«Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
5	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	Питание в туристском походе
		Техника и тактика в туристском походе
		Топография и картография
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой медицинской помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
		Способы ориентирования
6	Комплект заданий и раздаточный материал по темам	Личное и групповое туристское снаряжение
		Организация туристского быта.
		Питание в туристском походе
		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
		Условные знаки
		Ориентирование по горизонту, азимут
		Компас. Работа с компасом
7	Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Родной край, его природные особенности
		Туристские возможности родного края
		Краеведение в туристских походах
		Общественно полезная работа в походе

План воспитательной работы

Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Организатор	Дата проведения
Родительское собрание	Беседа	ДДТ Кабинет 3	Ковыга Анастасия Романовна	Сентябрь
Сердца четырех	Творческая деятельность	ДДТ Кабинет 3	Ковыга Анастасия Романовна	Октябрь
Экскурсия «Отиай и его история»	Экскурсия	Город Долинск	Ковыга Анастасия Романовна	Ноябрь
«Сахалин в тылу»	Рассказ презентация	ДДТ Кабинет 3	Ковыга Анастасия Романовна	Декабрь
1947 – год образования Сахалинской области	Беседа-презентация	ДДТ Кабинет 3	Ковыга Анастасия Романовна	Январь
Туристу море по колено!	Поход выходного дня	Мыс Острый	Ковыга Анастасия Романовна	Июнь
День Туризма	Беседа-презентация	ДДТ Кабинет 3	Ковыга Анастасия Романовна	Сентябрь

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285934

Владелец Община Галина Александровна

Действителен С 26.09.2025 по 26.09.2026