

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САСОВСКАЯ СОШ №1**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического  
совета МБОУ Сасовская СОШ №1

Протокол №1 от «29» августа  
2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско- краеведческой направленности

**«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ»**

Срок освоения: 3 года, 216 часов  
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель:  
Шатрова М.В.  
заместитель директора по ВР

г.Сасово  
2024г.

## Содержание программы:

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
Введение .....	3
Направленность программы. ....	3
Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы..	3
Педагогическая целесообразность .....	4
Отличительные особенности программы .....	5
Объем и срок освоения программы.....	5
Форма обучения .....	5
1.2. Цель и задачи программы. ....	5-8
Планируемые результаты:.....	8 -12
Раздел 2. Учебный план.....	13-23
2.1 Содержание учебного плана .....	24-30
2.2 Условия реализации общеобразовательной программы.....	30-31
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4 Методические материалы .....	31
Формы организации образовательного процесса.....	32
Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса.....	32
Формы организации учебного занятия.....	32-33
Педагогические технологии.....	33
Алгоритм учебного занятия.....	33-34
2.5 Материально-техническое оснащение занятий.....	34
Информационное обеспечение.....	34
Раздаточный материал.....	34-35
2.6 Список литературы.....	36

## 1.1 Пояснительная записка

### Введение

В XXI веке особую актуальность и значимость приобретает образование и воспитание нового здорового поколения, способного жить и работать в новом веке, веке образования, культуры, духовности, новых технологий. Для того чтобы жить и работать достойно, добиться в жизни определенных высот, человек должен быть здоровым. Здоровье - самая главная ценность. В настоящее время понятия «здоровый человек», «здоровая нация» охватывают и духовное, и физическое развитие. Проблема воспитания здорового поколения объявлена в Российской Федерации делом государственной важности и является бесценным национальным богатством и достоянием общества. Сильнее, здоровее, умнее и совершеннее тот, кто охотно отдает себя во власть движения. Одним из самых массовых и доступных форм занятия спортом является туризм. А ещё туризм тесно связан с краеведением. Краеведческая деятельность - универсальный инструмент и испытанное средство в системе патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, является эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом. Важнейшей стратегической задачей дополнительного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней формируются все основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор обучающихся - идет интенсивное умственное развитие.

#### **Направленность программы- туристско-краеведческая**

#### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность** программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

**Новизна** программы заключается в том, что она позволяет в себя включить достаточно большой диапазон видов деятельности, в совмещении

туризма, краеведения, активного отдыха и позволяет по окончании 3-х-летнего курса обучения подготовить квалифицированного туриста-инструктора по всем разделам, затронутым в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы-краеведы». Структура программы позволяет спланировать курс максимально на срок 3 года.

Опыт показал, что, занимаясь в туристском объединении, человек продолжает занятия и после окончания курса обучения, и во взрослой жизни. Последние ступени обучения, по сути, являются подготовкой инструкторских туристских кадров. Новизна программы также состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения новой темы - «Выживание», т.е. основных правил поведения в экстремальной ситуации: во время стихийного бедствия, при внезапно возникших аварийных ситуациях, при возникновении заболеваний. Первоочередные действия при потере ориентировки.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа рассчитана, прежде всего, на создание условий для формирования патриотизма, устойчивого желания обучающихся объединения вести здоровый образ жизни, стремления к саморазвитию и самореализации в социуме через социализацию, строящуюся на укреплении своего здоровья и повышения образовательного уровня.

Участие обучающихся объединения в досуговых мероприятиях ДДТ позволяет, с одной стороны через смену рода деятельности, оградить их от замкнутости круга общения, с другой, - повышает возможность сформировать, помимо профессиональных задатков, коммуникативно-личностные качества необходимые для адаптации в социуме.

### **Отличительные особенности программы**

В программе выступают как форма исследовательской деятельности обучающихся в походах и экскурсиях под руководством педагога. Также отличительной особенностью данной программ является её многофункциональность. Она может быть полностью реализована на базе одной образовательной организации. Или частично, когда различные образовательные организации используют только интересующие их отдельные разделы и темы программы. В третий год обучения включен раздел «Наставничество», его форма - «обучающийся-обучающийся» способствует достижению лучших образовательных результатов; помогает развитию коммуникационных, творческих, лидерских навыков, обмену знаниями и умениями для достижения целей, адаптации к новым условиям обучения. Ещё отличительными особенностями программы является использование электронных (дистанционных) технологий.

## **Объём и срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Стартовый уровень - 1-ый год обучения рассчитан на 72 часа, 36 недель, базовый - 2-ой год обучения – 72 часа, 36 недель, продвинутый - 3-й год обучения – 72 часа, 36 недель. Всего 216 часов.

## **Форма обучения**

Программа предусматривает очную форму обучения.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс построен в соответствии с нормативными документами и отражает в первую очередь потребность обучающихся в получении знаний умений и навыков работы. Разработчиками программы учтены все условия и пожелания обучающихся и их родителей с целью создания максимально комфортной обстановки в процессе обучения. Задача состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах.

Результатом работы в первую очередь является личностное развитие ребенка. Личностных результатов педагоги могут достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия личностно ценностным содержанием. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы.

### **1.1. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование у обучающихся необходимых для социальной адаптации, туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений к родному краю через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- формировать умения и навыки основ туристической подготовки;
- включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края;
- формировать умения и навыки поисковой, исследовательской и проектной деятельности;
- через **наставничество** освоить приёмы, навыки определенных действий, способы решения поставленных задач, делая обучение для наставляемых понятнее.

### **Воспитательные:**

- формировать здоровый образ жизни и социальную ориентацию;
- воспитывать **патриотизм и любовь к родному краю**;
- развивать личностные качества: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- воспитывать культуру поведения в обществе.
- воспитывать чувства ответственности за свои действия; дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- в **наставничестве** применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого)

### **Развивающие:**

- развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- развивать туристское и спортивное мастерство;
- развивать физические качества;
- развивать психические процессы: внимание, мышление, память, волевая сфера;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- развивать **наставнические** умения и навыки

## **Цель и задачи модуля №1. Основы туризма и краеведения (стартовый уровень)**

**Цель:** формирование у обучающихся простейших туристско-краеведческих и поисково-исследовательских умений и навыков посредством туристской деятельности.

### **Задачи**

#### **Образовательные (предметные):**

- формировать представление о краеведении, как о предмете исторического и культурного развития общества;
- формировать специальные знания по вопросам топографии и ориентирования;
- формировать необходимые знания и навыки по ориентированию на местности.
- учить навыкам пользования туристическим снаряжением;
- формировать специальные знания по доврачебной медицинской помощи;
- формировать знания о личной гигиене туриста;

#### **воспитательные:**

- формировать умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- формировать у обучающихся уважительное, бережное отношение к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;
- учить анализировать своё поведение и принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

**Развивающие:**

- расширять знания о природе родного края, о культуре, обычаях и традициях своего народа;
- развивать навыки экскурсионной деятельности на базе краеведческого материала и достопримечательностей края.

**Цель и задачи модуля №2. Туризм и краеведение – основа формирования жизненно важных умений и навыков (базовый уровень)**

**Цель:** Углубленное изучение туристских умений, навыков и реализация познавательного интереса у обучающихся к истории своего родного края и Отечества через краеведческую исследовательскую деятельность.

**Задачи**

**Образовательные:**

- учить теоретическим и практическим основам выполнения проектно - исследовательской деятельности;
- учить теоретическим и практическим навыкам поиска, сбора и паспортизации материалов;
- формировать умения и навыки работы с картой, компасом;
- формировать навык чтения схемы/карты движения по заданному маршруту;
- учить навыкам преодоления различных препятствий и преград на пути следования в походе;
- формировать умения выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций.

**Воспитательные:**

- формировать самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;
- воспитывать гуманное отношение к окружающему миру;
- вырабатывать организаторские навыки, в случае необходимости, умение вести себя в коллективе.

**Развивающие:**

- содействовать развитию познавательных интересов и навыков самостоятельного поиска решения задач;
- развивать индивидуальные способности и инициативу обучающихся;

- развивать физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

### **Цель и задачи модуля №3. Турист-инструктор. Краевед-исследователь (продвинутый уровень)**

**Цель:** Формирование детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде, овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия детей в пеших походах и соревнованиях в соответствующей возрастной группе.

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- учить судейским навыкам;
- учить основам инструкторской подготовки;
- совершенствовать технику и тактику туристских походов;
- учить правилам работы с архивными документами и специальной литературой.
- учить алгоритму выполнения описания памятников природы, архитектуры, фотографий и т.д.;
- учить **наставника** слушать, собирать информацию, обеспечивать конструктивную обратную связь, мотивировать **наставляемого** к действиям.

##### **Воспитательные:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- воспитывать нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- воспитывать любовь к природе и историческому прошлому родного края;
- воспитывать и развивать гражданственность и **патриотизм.**;
- выработать у участников системы **наставничества** высокие профессиональные и моральные качества, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, инициативность.

##### **Развивающие:**

- развивать навыки самостоятельной работы, интереса к поиску новых решений;
- развивать навыки самоконтроля, самодисциплины.
- развивать гибкие навыки и метакомпетенции **наставников.**

### 1.3 Планируемые результаты

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся должны использовать в речи основные туристские термины: топография, ориентирование, туристская техника, бивак, туристский маршрут, групповое и индивидуальное снаряжение туриста, компас, рюкзак и другие, а также обучающиеся должны **знать...**

#### **Предметные результаты:**

- основы туристической подготовки;
- историю, культурное наследие, природу родного края;

#### **уметь:**

- осуществлять поисковую, исследовательскую и проектную деятельность
- применять **наставнические** приёмы и навыки.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны уметь:

#### **личностные результаты:**

- вести здоровый образ жизни;
- владеть культурой поведения в обществе;
- в рамках комфортной эмоциональной среды: «ситуации успеха» и развивающего общения, развить личностные качества, такие как сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- в ходе реализации **наставничества** применять технологии демократического сотрудничества (наставник не притесняет наставляемого);
- **должны стать патриотами родного края.**

В результате освоения программы у обучающихся должны быть развиты

#### **метапредметные результаты:**

- познавательный интерес к туризму и краеведению;
- туристское и спортивное мастерство;
- физические качества;
- коммуникативные способности обучающихся;
- интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;
- сформированы умения и навыки информационно-поисковой деятельности;
- сформированы организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- сформировано чувство ответственности за свои действия; дисциплинированность, взаимопомощь;
- развиты **наставнические** умения и навыки.

## **Планируемые результаты модуля №1. Основы туризма и краеведения (стартовый уровень)**

Формируя у обучающихся простейшие туристско-краеведческие умения и навыки, развивая способности и творческий потенциал, через приобщение к истории своего края, людям, живущим в нем, посредством формирования навыков поисково-исследовательской работы, обучающиеся, по завершению обучения должны **знать:**

### **предметные результаты:**

- основные разделы краеведения, как о предмета исторического и культурного развития общества;
- теоретические вопросы топографии и ориентирования;
- специальные вопросы по доврачебной медицинской помощи;
- навыки личной гигиены туриста;

### **уметь:**

- ориентироваться на местности.
- применять туристическое снаряжение.

У обучающихся в результате обучения по программе будут сформированы

### **личностные результаты:**

- основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- умения и навыки ведения диалога с другими людьми, разного возраста, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- уважительное, бережное отношения к историческому наследию своей малой родины, её истории, культуре, природе;
- уважительное отношение к окружающим людям, общепринятые нормы поведения в общественных местах, в кругу знакомых и близких;
- умение анализировать своё поведение и умение принимать правильное решение в различных жизненных ситуациях.

### **Метапредметные результаты. Должны быть развиты:**

- умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- воображение, память, мышление, речь, внимательность, логика и т.д.;
- кругозор и мировоззрение обучающихся; навыки экскурсионной деятельности на базе краеведческого материала и достопримечательностей края.

## **Планируемые результаты модуля №2. Туризм и краеведение – основа формирования жизненно важных умений и навыков (базовый уровень)**

В результате изучения тем второго модуля» обучающиеся должны получить следующие результаты и **знать**:

### **предметные результаты:**

- теоретические и практические основы выполнения проектно - исследовательской деятельности;
- теоретические и практические навыки и умения поиска, сбора и паспортизации материалов;
- особенности различных экстремальных ситуаций;
- особые действия, сообразные специфике конкретных экстремальных ситуаций;

### **уметь:**

- работать с картой, компасом;
- читать схемы/карты движения по заданному маршруту;
- преодолевать различные препятствия и преграды на пути следования в походе;
- самостоятельно работать с картой, во время спортивного похода, и в условиях соревнований;

### **личностных:**

- созданы условия содействия гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- созданы условия для формирования самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- выработаны организаторские навыки, умение вести себя в коллективе.

### **Метапредметные результаты:**

- созданы условия для развития познавательных интересов и навыков самостоятельного поиска решения задач;
- созданы условия для развития индивидуальных способностей и инициативы обучающихся;
- созданы условия для развития внимательности при выполнении практических упражнений, наблюдательности к предметам и явлениям внешнего мира, творческого воображения в походах и путешествиях;
- развиты мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- созданы условия для развития физических качеств: силы, выносливости и координации движений.

### Планируемые результаты модуля №3. Турист-инструктор.

#### Краевед-исследователь (продвинутый уровень)

Овладевая знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах и участия в соревнованиях в соответствующей возрастной группе обучающиеся должны получить результаты. **Знать**

##### **предметные результаты:**

- правила работы с архивными документами и специальной литературой;
- алгоритм выполнения описания памятников природы, архитектуры, фотографий и т.д.;
- понятия «азимут», «азимутальное кольцо», «направление по азимуту».
- судейские навыки;
- основы инструкторской подготовки;
- технику и тактику туристских походов;

##### **уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- слушать, собирать информацию, обеспечивать конструктивную обратную связь, мотивировать **наставляемого** к действиям.

У обучающихся в результате третьего года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе будут сформированы следующие результаты:

##### **личностные:**

- развиты сила, выносливость, координация движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями обучающихся;
- развиты нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- развиты любовь к природе и историческому прошлому родного края;
- развито стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- **наставник** слушает, собирает информацию, обеспечивает конструктивную обратную связь, мотивирует **наставляемого** к действиям.

##### **метапредметные:**

- развиты навыки самостоятельной работы, интерес к поиску новых решений;
- развиты навыки самоконтроля, самодисциплины.
- развиты **наставнические** умения и навыки.

**Содержание программы**  
**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программы**  
**1-ый год обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
<b>Модуль №1. Основы туризма и краеведения (стартовый уровень). 72 часа</b>					
<b>Раздел №1. Краеведение. Экология. 16 часов</b>					
1	Вводное занятие. История развития туризма в стране. Туристские возможности Рязанской области и Сасовского района.	1	1	-	Анкетирование/ Онлайн-анкетирование
2	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
3	Что рассказывает карта Сасовского района?	1	1	-	Викторина/ онлайн-викторина
4	Наши соседи. Исторические и культурные достопримечательности района.	1	1	-	Квест-тур/ Онлайн-кевст
5	Природа в городе и за его чертой.	1	-	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
6	Экскурсии	10	-	10	Отзыв/ Онлайн-отзыв
7	Экологические проблемы города и его окрестностей	2	1	1	Исследовательская работа/ Презентация исследовательской работы
		16	4	12	
<b>Раздел №2. Топография. Ориентирование. 16 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт

2	Топографическая подготовка юного туриста.	2	1	1	Игра «Топографическое лото»/ Интерактивная игра
3	Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах.	2	1	1	Чтение легенды карты/Онлайн-конкурс
4	Топографические знаки	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
5	Компас. Стороны света.	1	-	1	Игра «Имя друга»/ Интерактивная игра
6	Азимут	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
7	Ориентирование на местности	2	-	2	Ориентирование/ Онлайн-соревнование
8	Топографическая карта. Условные знаки топографических карт	1	-	1	Рисование плана местности/ Интерактивная выставка плана местности
9	Измерение расстояний	1	-	1	Измерение расстояний/ Онлайн-соревнование
10	Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта	1	-	1	Зачёт «Определение азимутных направлений»/ Онлайн-зачёт
11	Работа с компасом и картой	2	1	1	Ориентирование/ Онлайн-соревнование
		16	5	11	
<b>Раздел №3. Туристическая техника. 28 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое	-	20 мин каждое	Зачёт/ Онлайн-зачёт

		занятие		занятие	
2	Организация похода. Туристический маршрут	2	1	1	Составление простейшего маршрута/ Презентация туристского маршрута
3	Правила движения в походе	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
4	Снаряжение туриста	2	1	1	Подготовка группового снаряжения/ Онлайн-тестирование
5	Палатка. Костёр .Узлы	5	1	4	Установка палатки/Онлайн-соревнование
6	Учебные походы	14		14	Поход/ Онлайн-экскурсия
7	Бивак	1	-	1	Тестирование «Правила разбивки бивака»/ Онлайн-тестирование
8	Питание в походе	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
9	Обязанности в тургруппе	1	-	1	Игра «Распредели обязанности»/ Интерактивная игра
		28	4	14	
<b>Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Гигиена туриста	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
3	Медицинская аптечка	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
4	Переноска	2	1	1	Переноска

	пострадавшего				пострадавшего/ Онлайн- соревнование
5	Первая доврачебная помощь	4	1	3	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больным в походе	1	1	-	Зачёт/ Онлайн-зачёт
7	Итоговое мероприятие	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
	Летний поход				Летний поход/ онлайн- экскурсия
		12	5	7	
		Всего: 72 ч.			

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

#### 2-ой год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Прак- тика	
Модуль №2. Туризм и краеведение – основа формирования жизненно важных умений и навыков (базовый уровень). 72 часа					
Раздел №1. Краеведение. Экология. 16 часов					
1	Вводное занятие. Анализ летней работы по туризму и краеведению	1	-	1	Отчёт/ Презентация летней работы
2	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
3	Исторические, экономические и географические аспекты возникновения города Сасова.	1	-	1	Исследовательская работа/ Презентация
	Особенности архитектуры города	1	-		Презентация
4	Изучение образа жизни людей в	1	-	1	Паспорт села/ Презентация

	сельской местности				
5	Роль природы в Сасове на разных исторических этапах.	1	1	-	Презентация
6	Экскурсии	8	-	8	Описание/Онлайн-экскурсии/
7	Экология городской среды	1	-	1	Соц-опрос/ Интерактивное обследование
8	Взаимодействие факторов городской среды на здоровье человека.	1	-	1	Исследовательская работа/ Презентация
9	Современные функции города Сасова.	2	1	1	Проект/ Презентация
		16	2	14	
<b>Раздел №2. Топография. Ориентирование. 16 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Топография – условные знаки. Повторение и изучение новых.	1	-	1	Игра «Топографическое лото»/ Интерактивная игра
3	Определение расстояний по времени движения.	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
4	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	1	-	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
5	Характеристика участков местности по картам.	2	1	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Легенды, заданных на картах маршрутов.	2	1	1	Составление легенд, заданных на картах маршрутов/ Онлайн-маршрут
7	Ориентирование карты по компасу (повторение)	4	1	3	Соревнования по ориентированию/ Онлайн-соревнование

8	Способы и приёмы ориентирования в различных условиях: летом и зимой	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
9	Вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте).	1	-	1	Задачи на вычисление пройденного пути (Очно/дистанционно)
10	Схемы препятствия, встретившегося на маршруте – алгоритм составления схемы, условные знаки.	1	-	1	Составление схемы препятствия/ Онлайн-конкурс
11	Условия ориентирования в походе на закрытой местности при наличии и отсутствии карт	2	1	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
		16	4	12	
<b>Раздел №3. Туристическая техника. 28 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Виды естественных препятствий в пешеходном туризме	1	1	-	Тестирование/ Онлайн- тестирование
3	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах	1	1	-	Тестирование/ Онлайн- тестирование
4	Техника пешеходного туризма: отработка этапов траверс склона.	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт

5	Переправа по бревну с горизонтальным маятником с наведением перильной веревки.	2	-	2	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Спуск спортивным способом с самонаведением и снятием перил.	2	-	2	Зачёт/ Онлайн-зачёт
7	Переправа по навесной с наведением и снятием перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников.	2	-	2	Зачёт/ Онлайн-зачёт
8	Переправа по бревну через сухой овраг с наведением перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников.	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
9	Учебный поход	14	-	14	Поход/ Онлайн-экскурсия
10	Турист-инструктор. Права и обязанности	4	1	3	Зачёт/ Онлайн-зачёт
		14	3	11	
Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
1	Нормы личной и общественной гигиены.	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
2	Общие требования к режиму дня	2	1	1	Игра/ Интерактивная игра
3	Гигиенические требования к одежде и	2	1	1	Игра/ Интерактивная игра

	обуви, головному убору				
4	Общие гигиенические требования к питанию.	2	1	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
5	Гигиенические требования к постели и посуде туриста	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
6	Клещи, меры профилактики и безопасности	1	1	-	Зачёт / Онлайн-зачёт
7	Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах, возможных в путешествии	1	1	-	Зачёт/ Онлайн-зачёт
	Итоговое мероприятие «Муниципальные соревнования юных туристов-краеведов»				Зачёт/ Онлайн-зачёт
	Летний поход				Зачёт/ Онлайн-зачёт
		12	7	5	
Всего: 72 ч.					

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**3-ий год обучения (продвинутый уровень)**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
<b>Модуль №3. Турист-инструктор. Краевед-исследователь. 72 часа</b>					
<b>Раздел №1. Краеведение. Экология. 14 часов</b>					
1	Вводное занятие. Анализ летней работы по туризму и краеведению	1	-	1	Отчёт/ Презентация
2	Общая физическая подготовка	20 мин каждое	-	20 мин каждое	Зачёт/ Онлайн-зачёт

		занятие		занятие	
3	Поисковая работа. Сбор и обработка краеведческого материала.	2	1	1	Презентация результатов поисковой работы
4	Исследование природного комплекса.	2	1	1	Экологический паспорт водоёма/ Презентация
5	Экология собственного «я». Природа в городе и за его чертой.	1	-	1	Социологические исследования/ Онлайн-исследования
6	Экскурсии	6	-	6	Отчет/ Презентация
7	Этнографические исследования.	1	-	1	Соц-опрос/ Презентация
8	Разработка Экскурсионного маршрута по городу и району	1	-	1	Презентация экскурсионного маршрута
		14	2	12	
<b>Раздел №2. Топография. Ориентирование. 10 часов</b>					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Топографическая и спортивная карты.	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
3	Чтение карты и составление схем и кроки.	2	1	1	Соревнование/ Онлайн-соревнование
4	Ориентирование в сложных условиях	2	-	2	Соревнование/ Онлайн-соревнование
5	Разведка, маркировка пути движения	2	1	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Определение масштаба карты при отсутствии данных.	1	-	1	Самостоятельная работа/ Интерактивная игра
7	Генерализация карты.	1	-	1	Зачёт/ Онлайн-зачёт
8	Движение при потере видимости	1	-	1	Соревнование/ Онлайн-соревнование

		10	2	8	
Раздел №3. Туристическая техника. Турист-инструктор. 26 часов					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
3	Учебный поход	14	-	14	Поход/ Онлайн-экскурсия
4	Турист-инструктор	8	1	7	Зачёт/ Онлайн-зачёт
5	Выживание. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	1	1	-	Зачёт/ Онлайн-зачёт
6	Первоочередные действия при потере ориентировки.	1	-	1	Соревнование/ Онлайн-соревнование
7	Предупреждение ситуации вынужденного автономного существования.	1	1		Тестирование/ Онлайн-тестирование
8	Сооружение временного укрытия.	1	-	1	Соревнование/ Онлайн-соревнование
		26	1	25	
Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов					
1	Общая физическая подготовка	20 мин каждое занятие	-	20 мин каждое занятие	Зачёт/ Онлайн-зачёт
2	Купание в походе	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
3	Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Соревнование/ Онлайн-соревнование
4	Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах (повторение)	4	2	2	Тестирование/ Онлайн-тестирование
5	Первая медицинская помощь укусах насекомых и пресмыкающихся	2	1	1	Зачёт / Онлайн-зачёт
6	Опасности	2	1	1	Зачёт/

	бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав				Онлайн-зачёт
		12	6	6	
<b>Раздел №5. Наставничество. 10 часов</b>					
1	Как провести диагностическую/развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон развития	2	1	1	Тестирование/ Онлайн-тестирование
2	Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации	2	1	1	Ролевая игра/ Интерактивная игра
3	Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию	2	1	1	Ролевая игра/ Интерактивная игра
4	Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности	2	1	1	Конкурс «Правила для наставляемого»
5	Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)	2	-	2	Квест-тур «Туристскими тропами» Совместное мероприятие/ Интерактивная игра
	Итоговое мероприятие «Что узнали? Чему научились?»				Соревнование/ Онлайн-зачёт
	Летний поход				Поход/ Онлайн-экскурсия
		10	4	6	
		Всего: 72 ч.			

## **2.1 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1-ый год обучения (стартовый уровень)**

#### **Модуль №1. Основы туризма и краеведения (стартовый уровень).72 часа**

#### **Раздел№1. Краеведение. Экология. 16 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Вводное занятие. История развития туризма в стране. Организованный и самодеятельный туризм. Туристские возможности Сасовского района. Что рассказывает карта Сасовского района. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки Сасовского района. Экологические объекты района. Наши соседи. Исторические и культурные достопримечательности района. Наш район в нашей области. Границы и посёлки (наиболее знаменитые наши соседи (по границам района). Исторические связи, особенности, старые и новые границы. Исторические и культурные достопримечательности района. Природа в городе и за его чертой. Природа вокруг нас. Местность, на которой расположен наш район, её отличительные особенности, характерные контуры: подъёмы, спуски. Экологические проблемы города и его окрестностей.

**Практика.** Общая физическая подготовка. «Путешествия» по карте. Краеведческие викторины/ Онлайн-викторины. Экскурсии по ближайшим окрестностям. Экскурсии в музеи. Соц-опрос. Онлайн-анкетирование. Тренинг «Знакомство». Онлайн-зачёт. Онлайн-квест. Онлайн-отзыв. Онлайн-тестирование. Презентация исследовательской работы

## **Раздел №2. Топография. Ориентирование. 16 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Топографическая подготовка юного туриста. Знакомство с топографической и физической картой. Виды топографических карт. Масштаб. Местность. Топографические элементы местности. Рельеф местности и его изображение на картах. Способы изображения рельефа на картах. Топографические знаки. Компас. Устройство компаса. Стороны света. Азимут. Что такое азимут? Ориентирование на местности. Ориентирование на местности. Ориентирование по небесным светилам и особенностям местных предметов. Топографическая карта. Способы изображения рельефа на картах. Условные знаки топографических карт. Измерение расстояний. Измерение расстояний на карте и местности. Дополнительные и вспомогательные направления сторон горизонта. Работа с компасом и картой.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Зарисовка топографических знаков. Чтение карты по топографическим знакам. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Определение азимута. Зарисовка топографических знаков; топографический диктант. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Измерение расстояний на местности. Интерактивная игра. Онлайн-конкурс. Онлайн-тестирование. Онлайн-соревнование. Интерактивная выставка плана местности. Онлайн-зачёт.

## **Раздел №3. Туристическая техника. 28 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Организация похода. Правила организации похода. Туристический маршрут. Выбор маршрута. Правила

движения в походе. Палатка. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костёр. Виды костров. Костровое оборудование. Узлы. «Проводник», «восьмёрка», «прямой» и их назначение. Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для похода, требования к нему. Бивак. Бивачные работы и принципы их проведения. Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Обязанности в тургруппе. Должности постоянные и временные.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Разработка маршрута похода. Установка палатки. Вязка узлов. Учебные походы. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Онлайн-зачёт. Презентация туристского маршрута. Онлайн-тестирование. Онлайн-соревнование. Онлайн-экскурсия. Интерактивная игра. Онлайн-зачёт.

#### **Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Гигиена туриста. Понятие о личной гигиене туриста: гигиена тела, значение водных процедур. Соблюдение гигиенических требований в походе. Медицинская аптечка. Содержимое медицинской аптечки. Переноска пострадавшего. Приемы транспортировки пострадавших

Первая доврачебная помощь. Походный травматизм. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Уход за больным в походе.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Применение средств личной гигиены в походных условиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Онлайн-зачёт. Онлайн-тестирование. Интерактивная игра. Итоговое мероприятие «Муниципальные соревнования юных туристов-краеведов».

Летний поход.

#### **Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2-ой год обучения (базовый уровень)**

**Модуль №2. Туризм и краеведение – основа формирования  
жизненно важных умений и навыков (базовый уровень). 72 часа**

**Раздел №1. Краеведение. Экология. 16 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Вводное занятие. Анализ летней работы по туризму и краеведению. Анализ летнего похода и экскурсий. Ремонт туристического снаряжения группы. Что такое исследовательская работа? Исторические, экономические и географические аспекты возникновения города Сасова. Организация краеведческих наблюдений. Метеорологические измерения и наблюдения. Экологические наблюдения. Особенности архитектуры города. Описание памятников. Образ жизни людей в сельской местности. Населённые пункты и краеведческие объектов до начала похода. Роль природы в Ершове на разных исторических этапах. Экология городской среды. Роль природы в Сасове на разных исторических этапах. Современные функции города Ершова. Основные отрасли промышленности. Взаимодействие факторов городской среды на здоровье человека. Специфика города Сасова и Сасовского района, как среды обитания. Взаимодействие человека с городом. Образ жизни людей в городе. Взаимодействие факторов городской среды на здоровье человека. Ответственная роль граждан в развитии и сохранности экологии города. Современное отношение людей к городской природе.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Экскурсии по историческим местам города, на предприятия и культурные учреждения. Составление отчётов экскурсий. Экскурсии. Работа в музеях города. Работа над проектом «Мы по городу нашему вместе пройдем». Презентация. Онлайн-экскурсии. Интерактивное обследование.

## **Раздел №2. Топография. Ориентирование. 16 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Топография – условные знаки (повторение и изучение новых). Определение расстояний по времени движения. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Характеристика участков местности по картам. Виды картографического материала, используемого в туристских походах. Источники картографического материала. Лента маршрута. Уточнение карты и ленты маршрута на местности. Легенды, заданных на картах маршрутов. Ориентирование карты по компасу (повторение) Способы и приёмы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Условия ориентирования в походе на закрытой местности при наличии и отсутствии карт. Схемы препятствия, встретившегося на маршруте – алгоритм составления схемы, условные знаки.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Зарисовка новых топографических знаков; топографический диктант. Глазомерная съёмка, корректировка схемы маршрута, нанесение на карту объектов природы. Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий. Определение расстояний по времени движения. Отбор основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту,

определение на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Прохождение мини-маршрута. Задачи на вычисление пройденного пути. Составление схемы препятствия, встретившегося на маршруте – алгоритм составления схемы, условные знаки. Прохождение мини-маршрута. Онлайн-зачёт. Интерактивная игра. Онлайн-тестирование. Онлайн-соревнование

### **Раздел №3. Туристическая техника. 28 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Основные и вспомогательные верёвки. Карабины. Основные приёмы страховки. Узлы («брам-шкотовый», «академический», «булинь») и их назначение. Техника пешеходного туризма. Турист-инструктор. Права и обязанности. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода, многодневных соревнований, слетов. Ответственность инструктора

**Практика.** Общая физическая подготовка. Отработка этапов траверс склона. Переправа по бревну с горизонтальным маятником с наведением перильной веревки. Спуск спортивным способом с самонаведением и снятием перил. Переправа понавесной с наведением и снятием перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников. Переправа по бревну через сухой овраг с наведением перильной и транспортной веревки и организацией сопровождения участников. Вязка узлов: стремя, встречный, шкотовый. Вязка узлов на время. Отработка техники пешеходного туризма: подъём и спуск по склону спортивным способом. Спуск серпантинном. Спуск с поворотами. Подъём серпантинном. Скоростной спуск. Спуск с торможением лыжными палками. Учебный поход. Онлайн-зачёт. Онлайн-тестирование. Онлайн-экскурсия

### **Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Нормы личной и общественной гигиены. Гигиенические требования к постели и посуде туриста. Общие требования к режиму дня. Общие гигиенические требования к питанию. Гигиенические требования к одежде и обуви, головному убору. Типичные травмы в походе, их профилактика и оказание первой доврачебной помощи при: простудах, порезах, кровотечениях. Травмы: ушибы, переломы, мозоли, ожоги, отравления. Правила транспортировки пострадавшего по слабопересечённой местности. Клещи, меры профилактики и безопасности. Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах, возможных в путешествии.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Практика переноски пострадавшего. Практическая работа

«Первая медицинская помощь при различных заболеваниях и травмах, возможных в путешествии». Онлайн-зачёт. Онлайн-тестирование. Интерактивная игра.

Итоговое мероприятие «Что узнали? Чему научились?»

Летний поход.

### **Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3-ий год обучения (продвинутый уровень)**

#### **Модуль №3. Турист-инструктор. Краевед-исследователь – 72 часа**

##### **Раздел №1. Краеведение. Экология – 14 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Вводное занятие. Анализ летней работы по туризму и краеведению. Исследование природного комплекса. Экология собственного «я». Природа в городе и за его чертой. Экология городской среды: социологические исследования комфортного проживания в городе, на улице, школе, дома. Этнографические исследования. Этнографическое исследование: название населённого пункта; состав населения; основной вид занятий; увеличение и уменьшение населения; процентное соотношение; обычаи, праздники; религия.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Экскурсии. Поисковая работа. Сбор и обработка краеведческого материала. Сасово литературное. Исследовательская деятельность по изучению жизни писателей, уроженцев Сасовского района. Особенности архитектуры города Сасова. Исследовательская работа «Сасово вчера, сегодня, завтра». Экологический паспорт водоёма: название по карте, местоположение; характеристика водоёма, окружающая местность; проточность водоёма; морфометрическая характеристика, дно водоёма; характеристика воды и прибрежная растительность; степень загрязнения; прибрежные животные и обитатели водоёма; использование водоёма; загрязнение водоёма и его последствия; вывод об экологическом состоянии водоёма. Разработка экскурсионного маршрута по городу и району. Презентация экскурсионного маршрута Презентация. Онлайн-зачёт. Онлайн-исследования

##### **Раздел №2. Топография. Ориентирование. 10 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Разведка, маркировка пути движения. Чтение карты и составление схем и кроки. Ориентирование в сложных условиях. Топографическая и спортивная карты. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Условия ориентирования в походе на закрытой местности при наличии и отсутствии карт на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приёмы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте

места своего нахождения. Определение расстояния: измерение шагами, измерение по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по почвам, ветру и снегу, ориентирование по звукам, следам. Движение при потере видимости. Генерализация карты. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Соревнования по ориентированию. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика. Соревнования по ориентированию. Онлайн-зачёт. Интерактивная игра. Онлайн-соревнование.

### **Раздел №3. Туристическая техника. Турист-инструктор. 26 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Турист-инструктор, судья соревнований. Права и обязанности. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода, многодневных соревнований, слетов. Ответственность инструктора.

**Практика.** Общая физическая подготовка. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака. Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования. Укладка рюкзака. Постановка палатки. Ремонт снаряжения. Отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Судейство на соревнования юных туристов-краеведов. Учебный поход. Онлайн-зачёт. Онлайн-соревнование. Онлайн-экскурсия. Разработка порядка действий при потере ориентировки.

### **Раздел №4. Личная гигиена туриста. Доврачебная помощь. 12 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Первая медицинская помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Медицинский контроль, его необходимость при подготовке похода и комплектации группы.

**Практика.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Предварительная разведка маршрута. Онлайн-зачёт. Онлайн-тестирование. Онлайн-соревнование.

### **Раздел №5. Наставничество. 10 часов**

**Теория.** (Очно/дистанционно). Как провести диагностическую/развивающую беседу с наставляемым, для уточнения зон его развития. Разработка мер преодоления трудностей и ожидаемые результаты по итогам их реализации. Как подготовить наставляемого к конкурсному испытанию (как запоминать информацию, уметь читать схемы, карты, защищать презентацию и пр.). Правила поведения наставляемого на занятии для повышения результативности

**Практика.** Квест-тур «Туристскими тропами» (совместно разработанное мероприятие наставника и наставляемого)/ Интерактивная игра.

**Итоговое мероприятие «Что узнали? Чему научились?»**  
Летний поход.

## **2.2. Условия реализации общеобразовательной программы**

Для успешной реализации общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

– помещение для занятий с хорошим освещением (естественным и электрическим светом), оборудованное необходимой мебелью (стульями для учащихся и столом и стулом для педагога; – необходимо наличие всех необходимых расходных материалов для детей.

Информационное обеспечение: – специальные современные технические средства обучения (интерактивная доска, экран, ноутбуки, документ-камера, компьютерные программы).

## **2.3. Формы аттестации**

Обучение ведется на безотметочной основе.

## 2.4. Методическое обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий**. Программа рассчитана на углубленное ознакомление обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью, получения туристских умений и навыков и навыков краеведческой работы. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями детей. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственных, физических, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

Программа дает возможность ребенку, пришедшему в объединение и не имеющему начальной туристской подготовки, в процессе обучения познакомиться с основами туризма, опробовать полученные умения и навыки на практике – в походах и соревнованиях. Программа «У похода есть начало» - разноуровневая и предусматривает такую форму обучения, как **наставничество, т.к.** обучающиеся 3-его года (продвинутого уровня) помогают педагогу в обучении младших и новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе будущей профессии обучающихся, в которой понадобятся знания по туризму и краеведению

Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

При реализации программы используются различные **методы** обучения: словесные: рассказ, объяснение нового материала;

наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;

практические: вязка узлов, установка палатки, оборудование костровой площадки, выполнение туристских элементов;

игровые: игры – тренировки, викторины, соревнования;  
проблемный;

исследовательский: решение топографических задач, составление карт, проспектов экскурсий, поиск краеведческих материалов.

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной программы и возраста обучающихся. Используемые групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, электронная (дистанционная) формы, **наставничество**.

**Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса** в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

В течение учебного года занятия распределены неравномерно. Как правило, занятия на местности проводятся в осенне-весенний-летний период, предусмотрены и зимние занятия. Походы осуществляются в выходные (школьные) дни и каникулы – 1 раз в месяц круглый год, в зависимости от погоды. Возможны занятия на местности в течение рабочей недели вместо или сверх занятий по обычному расписанию. Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Часть занятий, в основном практических, может проходить индивидуально или с небольшими группами, если есть необходимость отработать технические навыки или подготовить команду к соревнованиям или походу.

Педагог может увеличивать или уменьшать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время.

Учебные походы входят в сетку часов. Летние двухдневные и многодневные походы могут проходить вне сетки часов.

Календарный учебный график по данной программе целиком зависит от особенностей погодных метеоусловий и календарного плана городских и муниципальных мероприятий на учебный год.

В зависимости от погодных условий, графика соревнований, походов, учебный план и количество часов по темам может незначительно меняться. Все изменения отражаются в календарном учебном графике

**Формы организации учебного занятия.** На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр форм учебного занятия, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Это – экскурсии, игры, соревнования, слёты, тренировки, защита проектов, исследования. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, игр, с использованием наглядных материалов, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, занятия-практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на

местности. Исследовательская и проектная деятельность используется при изучении раздела «Краеведение. Экология».

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся объединения. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших.

Главное условие успешного обучения – это способность педагога постоянно совершенствовать занятие, находить новые подходы, **приемы обучения** обучающихся, это - создание ситуации успеха, использование дифференцированного и индивидуального подходов, возможность поделиться своими достижениями и успехами, возможность каждого обучающегося видеть своё движение вперёд, педагогическое сотрудничество и др.

**Педагогические технологии** используемые в представлении программного материала - это технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, **электронная (дистанционная) технология, наставничество** здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** объединения строится следующим образом: 1. Мобилизирующий этап. Общая физическая подготовка.

2. Целеполагание: актуализация знаний.

3. Коммуникация: объяснение нового материала, практическая работа.

4. Рефлексии: итог занятия, рефлексия

Мобилизирующая часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы и физическую подготовку (разминку).

Целеполагание настраивает обучающихся на конечный результат и способы его достижения.

Содержание коммуникационной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Коммуникация – это основной этап занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории

задач. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса, т.е. Вместе с тем в заключительной части подводятся итоги занятия, определяется результат - насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Материально-техническое обеспечение**

Теоретические занятия туристско-краеведческого объединения проходят в кабинете на 25 рабочих мест.

### **Информационное обеспечение**

Для успешной реализации программы используются: интерактивная панель, ноутбуки с выходом в Интернет, сканер, виртуальная обучающая среда **Zoom**.

Для реализации программы используются следующие методические материалы: календарный график; методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий

### **Раздаточный материал:**

- **карточки по теме «Ориентирование. Азимут»:** «Как зовут моего друга», «Восемь сторон горизонта», «Туристический проводник», «Определи направления», «Проверь свой глазомер», «Определение азимутных направлений», «Индекс» и др.;
- **карточки по теме «Топографические знаки»:** «Расшифруй топографические знаки», «Нарисуй топографические знаки»;
- **карточки по теме «Костры»:** «Костры и их назначение»;
- **карточки по теме «Туристское снаряжение»:** «Что с собой возьмешь в поход?»;
- **карточки по теме «Экология»:** «Мы хранители Земли».

### **Памятки:**

- «Что брать с собой в поход?»;
- «Как вести себя на природе?»;
- «Правила проведения похода»;
- «Что должен знать **наставляемый**, отправляясь на занятие?»
- «Памятка для **наставляемого** «Как готовиться к соревнованиям?»»

### **Дидактические игры:**

- «Топографическое лото»;
- «Медицинское лото»;

- «Что взять с собой в поход»;
- «Топографический диктант»;
- «Туристиада»;
- соревнования по ориентированию;
- соревнования по технике пешеходного туризма;
- «Снежный ком»;
- «В весёлом кругу».

#### **Методические пособия:**

- Топографические, контурные и физические карты России, Рязанской области, Сасовского района;
- «Описание населённого пункта»,
- «Паспорт организации»,
- «Маршрутный лист».

#### **Материалы по теме «Краеведение»:**

- «Сасовский край – моя малая родина»;
- «Рукотворная река» (рек Ока),
- «Ветви моего родового древа».
- Проект «Мы по городу нашему вместе пройдем»,
- исследовательская работа «Рязанская область. Год 1945-й» и др.

#### **Технологические карты:**

- занятие «Костры, используемые в туризме»;
- мастер-классы «Собираемся в поход», «Азимут», «Туристские узлы».

#### **Сценарии игровых программ:**

- «Счастливого пути»,
- «Собираемся в поход»,
- «Мама туриста – сама турист» и др.

#### **ЦОРы:**

- презентации к занятию «Правила укладки рюкзака», «Виды переправ», «Ориентирование по природным объектам» и др.

## **2.6 Список литературы.**

### **Литература для педагога**

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма [Текст]/ Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 1981.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма [Текст]/ В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 1998. — 216 с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.

4. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм [Текст]/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, - 2017. – 45 с.
5. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании [Текст]/ А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, - 2002. –25 с.
6. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе. [Текст]/ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – Москва: Пищевая промышленность, 1980. – 96 с.
7. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере [Текст]/ Ю.С. Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2003. – 82 с.
8. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки [Текст] / В.Д. Чепик, Д.В. Смирнов, // **Доп. образование.** – 2001. – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. не разделено.

#### **Литература для обучающихся**

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья [Текст]/ А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 1975. –156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990. – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. [Текст]/ Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2000. – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии [Текст]/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2001. — 72 с.илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [Текст]/ В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2003. – 224 с.

