

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)  
«Странник» (МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник»)

Региональный этап Всероссийского конкурса образовательных и программно-методических материалов по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с детьми и молодежью

Номинация: Дополнительные образовательные программы:  
по туризму 216 часов

Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Автор разработки:**  
Бахарева Любовь Германовна,  
педагог дополнительного образования  
МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник»

Кыштым, 2025 г.

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм»**

Данная программа представляет собой комплексный образовательно-методический материал, предназначенный для реализации в системе дополнительного образования детей. Её основное предназначение – всестороннее развитие личности обучающихся 11-13 лет средствами пешеходного туризма и краеведения через формирование комплекса специальных умений, ценностного отношения к родному краю и навыков здорового образа жизни. Программа направлена на практическое освоение техники пешеходного туризма, основ безопасности в природной среде и углублённое изучение природного и культурного наследия Уральского региона.

### **Возможные сферы применения**

- **Основная сфера:** дополнительное образование детей в учреждениях туристско-краеведческого профиля.
- **Общеобразовательные организации:** может быть адаптирована для реализации в рамках внеурочной деятельности, программ школьных спортивных клубов и краеведческих кружков.
- **Спортивно-массовая работа:** использование в организации туристских слётов, соревнований по спортивному ориентированию и пешеходному туризму на муниципальном и региональном уровнях.
- **Профессиональная ориентация:** служит основой для ранней профориентации в сфере спортивного туризма, краеведения, географии и деятельности МЧС.
- **Методический ресурс:** является практическим пособием для педагогов дополнительного образования, учителей географии и ОБЖ, руководителей туристских групп.

### **Источники описываемого опыта**

- **Нормативно-правовая база:** программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Стратегией

развития воспитания до 2025 года, Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года и санитарно-эпидемиологическими требованиями.

- **Педагогический опыт:** программа является результатом многолетней (с 2010 г.) педагогической практики автора в МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник» и отражает апробированные методики обучения технике туризма, ориентирования и краеведческой работы.

- **Синтез направлений:** опыт построен на интеграции спортивного туризма, краеведения, основ безопасности жизнедеятельности и элементов проектной деятельности, что обеспечивает комплексный подход к развитию личности.

- **Региональный компонент:** содержание программы глубоко интегрировано с изучением природного и культурного наследия Кыштымского городского округа, Челябинской области и Урала, используя местные краеведческие материалы, карты и туристские ресурсы.

Управление по делам образования администрации  
Кыштымского городского округа

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Станция детского и юношеского туризма и экскурсий  
(юных туристов) «Странник»

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического  
совета

от «04» сентября 2025 г.

Протокол № 1 от 04.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ДО СДиЮТиЭ  
(ЮТ) «Странник»

\_\_\_\_\_ Л.Ю. Щербаков

Приказ № 47-00 от 04.09.2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Год разработки программы: 2010 г.

Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:

Бахарева Любовь Германовна,  
педагог дополнительного образования

г. Кыштым, 2025 г.

## Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель и задачи программы .....	13
1.3. Содержание программы .....	15
1.3.1. Учебный план программы (базовый уровень) .....	15
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	28
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	30
2.1. Календарный учебный график .....	30
2.2. Условия реализации программы .....	31
2.3. Формы аттестации и контроля .....	35
2.4. Оценочные материалы.....	36
2.5. Методические материалы .....	37
2.6. Воспитательный компонент .....	38
2.7. Список литературы .....	43
Приложение №1 .....	46
Приложение №2.....	50

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм» разработана и реализуется на основе действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Концепция развития дополнительного образования до 2030 года»;

- Локальный акт МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник» от 29.05.2018 № 33-01 ОД «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

### **Направленность программы**

Программа «Пешеходный туризм» – это дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности. Уровень освоения программы – базовый.

Программа «Пешеходный туризм» комплексно реализует цели и задачи туристско-краеведческой направленности. **Туристский компонент** направлен на овладение основами туристской техники и тактики; подготовку к преодолению естественных препятствий; изучение и соблюдение норм безопасности в походе; физическое развитие и оздоровление через активное передвижение на местности; формирование навыков автономного существования в природной среде (организация бивака, питания). **Краеведческий компонент** направлен на изучение природных, географических,

исторических и культурных особенностей родного края (Кыштымского городского округа, Челябинской области, Уральского региона и России); воспитание патриотизма, гражданской ответственности и любви к малой и большой родине через их непосредственное познание в походах и экспедициях; формирование экологического сознания и бережного отношения к природному и культурному наследию. **Социально-педагогический компонент** направлен на развитие самостоятельности, ответственности, лидерства, взаимовыручки и дисциплины; создание условий для социализации и самореализации подростков в коллективной деятельности; профессиональную ориентацию через знакомство с деятельностью инструктора-проводника, спортивного судьи, организатора туристских мероприятий.

Таким образом, программа через единство туристской практики и краеведческой деятельности решает ключевые задачи развития, воспитания и образования подрастающего поколения.

**Актуальность программы** «Пешеходный туризм» обусловлена её значимым потенциалом в решении ключевых задач развития, воспитания и социализации подрастающего поколения, соответствующих современным вызовам образования и государственным приоритетам. В аспекте здоровьесбережения программа выступает действенным инструментом пропаганды и формирования культуры здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки на свежем воздухе, активное передвижение по пересечённой местности и проживание в природной среде способствуют физическому закаливанию, повышению иммунитета и общему оздоровлению организма. Туризм является эффективной альтернативой пагубным привычкам и малоподвижному времяпрепровождению, связанному с гаджетами и виртуальным пространством.

В социально-педагогическом аспекте программа уникальным образом отвечает возрастным потребностям подростков: потребность в самоутверждении и самостоятельности, потребность в преодолении трудностей, потребность в живом общении и построении отношений в кругу сверстников.



В воспитательном аспекте туристский поход представляет собой мощное средство, интегрирующее нравственное, патриотическое, трудовое и экологическое воспитание. Непосредственное «погружение» в природную и культурную среду родного края (Кыштымского городского округа, Челябинской области, Урала) формирует эмоционально-ценностное отношение к малой Родине и России, воспитывает чувство патриотизма и гражданской ответственности. Работа в команде в условиях автономности учит дисциплине, взаимопомощи и ответственности не только за себя, но и за других.

Таким образом, программа «Пешеходный туризм» актуальна как эффективная практико-ориентированная форма образования, которая через жизненный опыт и реальную деятельность развивает личность, укрепляет здоровье и прививает любовь к родной природе и стране.

**Новизна программы** заключается в её комплексном интегративном подходе, который сочетает традиционные формы туристско-краеведческой деятельности с современными педагогическими технологиями и актуальным содержанием, отвечающим вызовам времени. Ключевые элементы новизны:

1. **Внедрение модели «должностно-ролевого самоуправления и наставничества»:** обучающиеся старших годов обучения не только совершенствуют свои навыки, но и принимают на себя роль наставников, организаторов и судей для младших групп. Это формирует ответственное лидерство, развивает педагогические и организаторские способности, что является элементом предпрофессиональной подготовки.

2. **Синтез спортивного туризма, краеведения и проектной деятельности:** программа выходит за рамки простого освоения техники пешеходного туризма. Она интегрирует углублённое краеведение с поэтапным изучением территории: от Кыштымского округа до горных систем России; элементы спортивного туризма (участие в соревнованиях); социальное проектирование (организация мероприятий, прокладка маршрутов, создание краеведческих материалов), что развивает исследовательские и прикладные навыки.

## **Отличительные особенности программы**

1. Комплексный интегративный характер. Программа органично синтезирует несколько направлений: спортивный туризм, краеведение, экологическое воспитание, основы безопасности жизнедеятельности и социальное проектирование. Это позволяет формировать у обучающихся целостное представление о окружающем мире и своем месте в нем.

2. Система наставничества и самоуправления. Программа предусматривает развитие института наставничества, где старшие участники становятся помощниками педагога, организаторами мероприятий и судьями на соревнованиях для младших групп.

3. Практико-ориентированный подход. Не менее 70% программы составляет практическая деятельность: учебно-тренировочные выходы, походы, полевые лагеря, соревнования и экскурсии, где применяются полученные теоретические знания.

4. Индивидуализация образовательной траектории. Через систему должностно-ролевого распределения в группе каждый участник имеет возможность развивать свои уникальные компетенции (штурман, медик, завхоз, краевед, фотограф и др.).

5. Региональная составляющая. Программа построена на глубоком изучении природного и культурного наследия конкретной территории - от Кыштымского городского округа до горных систем России, что обеспечивает высокую воспитательную ценность.

Эти особенности в совокупности создают уникальную образовательную среду, способствующую не только приобретению специальных туристских навыков, но и комплексному развитию личности подростка.

## **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 11 до 13 лет. Формируются разновозрастные группы, что является традиционным для туристско-краеведческих объединений и способствует преемственности опыта,

развитию чувства ответственности у старших и предоставляет пример для подражания для младших.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

*Особенности возраста 11-13 лет.* Период активного физического роста, повышенная утомляемость, преобладание наглядно-образного мышления, жажда приключений, стремление к коллективной деятельности, авторитет взрослого (педагога) высок. При работе с этим возрастом: делается акцент на игровых и соревновательных форматах обучения (игры на ориентирование, эстафеты с элементами туризма); занятия носят краткосрочный и динамичный характер, частая смена видов деятельности; практические навыки отрабатываются вблизи населенного пункта, в знакомой местности (походы выходного дня); вводятся четкие алгоритмы действий и правила безопасности, которые постоянно повторяются; формируется устойчивый положительный эмоциональный фон от общения в коллективе и пребывания на природе.

**Объём программы:** 216 часов в год.

**Форма обучения:** очная. Основная форма организации образовательного процесса – объединение учащихся по интересам. Занятия проводятся в группах постоянного состава.

### **Методы обучения**

Программа реализуется через комплекс методов, направленных на практическое освоение материала и развитие личности:

*Практические методы:* упражнение (вязание узлов, укладка рюкзака, работа с картой); тренинг (наведение переправ, первая помощь); деловая игра (распределение ролей, планирование маршрута).

*Наглядные методы:* демонстрация (установка палатки, использование снаряжения); иллюстрация (использование плакатов, схем, видеоуроков); наблюдение (изучение природных объектов, ориентиров на местности).

*Словесные методы:* объяснение, беседа, инструктаж.

*Методы контроля:* опрос (устный и письменный), тестирование, зачетный поход.

**Формы занятий:**

- Групповая – основная форма для теоретических занятий, совместных тренировок, общих сборов.
- Звеньевая (в малых группах) – отработка навыков по группам (связкам, экипажам), распределение ролей.
- Индивидуальная – подготовка по специальным заданиям (должностные обязанности, проектная работа).
- Массовая – участие в соревнованиях, слетах, походах, экспедициях.

**Типы занятий:**

*Теоретические* – изучение основ туризма, краеведения, топографии (в помещении).

*Практические* – отработка навыков на местности (учебный полигон, парк).

*Тренировочные* – физическая подготовка, совершенствование техники.

*Комбинированные* – сочетание теории и практики (например, изучение узлов с последующей отработкой).

*Выездные* – учебно-тренировочные выходы, походы, экспедиции.

*Контрольно-зачетные* – соревнования, зачетные походы, тестирования.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 2 часа + 2 раза в месяц походы выходного дня по 4 часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – всестороннее развитие личности обучающегося средствами пешеходного туризма и краеведения через формирование комплекса специальных умений, ценностного отношения к родному краю и навыков здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### *Личностные:*

1. Формирование гражданско-патриотического сознания, любви к малой и большой Родине через изучение ее природы, истории и культуры в походах.
2. Воспитание нравственных качеств: ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности, трудолюбия и уважения к товарищам.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы: самостоятельности, целеустремленности, навыков самоорганизации и самоконтроля.
4. Формирование устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни как альтернативы пагубным привычкам.

#### *Метапредметные:*

1. Развитие познавательной активности, интереса к исследовательской и проектной деятельности в сфере туризма и краеведения.
2. Формирование умения самостоятельно планировать, организовывать и анализировать свою деятельность (от подготовки снаряжения до разработки и проведения похода).
3. Развитие навыков эффективной коммуникации и работы в команде для достижения общей цели.
4. Совершенствование умения ориентироваться в различных источниках информации (карты, схемы, краеведческие материалы) и применять ее на практике.

#### *Образовательные:*

1. Освоение основ техники и тактики пешеходного туризма, приобретение навыков преодоления естественных препятствий.

2. Овладение специальными знаниями и умениями: топография и ориентирование на местности, основы туристского быта, приготовление пищи в полевых условиях.

3. Изучение правил обеспечения безопасности в походе и освоение навыков оказания первой помощи.

4. Формирование системы знаний о природном, историческом и культурном наследии родного края (Кыштымского городского округа, Челябинской области, Урала).

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план программы (базовый уровень)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>66</b>	<b>20</b>	<b>46</b>	<b>Педагогическое наблюдение, анализ работы</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	1	1	Беседа
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	1	1	Тренинг
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Мастер-класс
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	Поход выходного дня
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Практическое задание
1.6.	Питание в туристском походе	6	2	4	Практическое задание
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	Поход выходного дня
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	Практическое задание
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	Практическое задание
1.10.	Туристские слеты и соревнования	10	2	8	Итоги соревнований или слётов
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Составление отчета, газеты
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы топографии и ориентирования</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>Педагогическое наблюдение, анализ работы</b>
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Практическое задание
2.2.	Условные знаки	4	2	2	Практическое задание
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Практическое задание
2.4.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Практическое задание
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1	Практическое задание
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	Практическое задание
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	Практическое задание
2.8.	Соревнования по ориентированию	4	2	2	Итоги соревнований или слётов
<b>Раздел 3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>Педагогическое наблюдение, анализ работы</b>
3.1.	Родной край, его природные особенности, история	4	2	2	Игра

3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	Игра
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	Доклад
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	Краеведческое наблюдение
<b>Раздел 4</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>Педагогическое наблюдение, анализ работы</b>
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	Практическое задание
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Формирование аптечки
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Зачёт
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Практическое задание
<b>Раздел 5</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>Педагогическое наблюдение, анализ работы</b>
5.1.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	2	1	1	Комплекс физических упражнений
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и в походах	2	1	1	Дневник самоконтроля
5.3.	Общая и специальная физическая подготовка	18	1	17	Сдача нормативов
<b>Раздел 6</b>	<b>Учебно-тренировочные выходы, походы выходного дня</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>Анализ результатов похода, поездки</b>
6.1.	Поход выходного дня, поездка, экскурсия	72	0	72	<b>Поход выходного дня</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

## Содержание учебного плана программы (базовый уровень)

### Раздел 1. Основы туристской подготовки (66 часов)

#### *Тема 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа)*

Теория. Лекция-беседа о туризме как средстве познания края, развития и оздоровления. Знакомство с видами туризма, степенными и категорийными походами. Изучение нормативов значков «Юный турист России», «Турист России». Краткий обзор движения «Отечество».



Практика. Просмотр и обсуждение фильмов/презентаций о знаменитых путешественниках. Работа с картой: определение видов туризма, возможных для региона.

### ***Тема 1.2. Воспитательная роль туризма (2 часа)***

Теория. Беседа о роли туризма в формировании личности, волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, выдержки). Изучение законов, правил и традиций туризма.

Практика. Тренинги на командообразование. Разбор конкретных походных ситуаций (кейсов) для анализа поведения и принятия решений.

### ***Тема 1.3 Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)***

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно–трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение: страховочные системы, веревки, виды веревок (основная, вспомогательная, репшнур), жюмар, карабины, спусковые устройства.

Практика. Мастер-класс: укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Отработка навыков ухода и ремонта снаряжения. Работа со специальным снаряжением: вязка узлов, сборка системы.

### ***Тема 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (10 часов)***

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Особенности организации привалов в

зимних походах. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практика. Выездное занятие: выбор места для лагеря, планировка, установка палаток, заготовка дров, разведение и тушение костра. Организация работ по свертыванию лагеря.

### ***Тема 1.5. Подготовка к походу, путешествию (4 часа)***

Теория. Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия: препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### ***Тема 1.6. Питание в туристском походе (6 часов)***

Теория. Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Водно-питьевой режим. Примерные дневные нормы

расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### ***Тема 1.7. Туристские должности в группе (4 часа)***

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (начпрод), заместитель командира по снаряжению (завснар), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, метеоролог, хронометрист. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### ***Тема 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий (10 часов)***

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

### ***Тема 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (6 часов)***

Теория. Значение сработанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных препятствий. Работа с веревкой. Вязка самостраховки (узлы встречный, бертвахт, схватывающий). Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила купания в водоемах.

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

### ***Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования (10 часов)***

Теория. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Практика. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

### ***Тема 1.11. Подведение итогов похода (6 часов)***

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

## **Раздел 2. Основы топография и ориентирования (30 часов)**

### ***Тема 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (4 часа)***

Теория. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения на внимание и развитие памяти.

### ***Тема 2.2. Условные знаки (4 часа)***

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

### ***Тема 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (4 часа)***

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута,

его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### ***Тема 2.4. Компас, работа с компасом (4 часа)***

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство жидкостный компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

#### ***Тема 2.5. Измерение расстояний (2 часа)***

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### ***Тема 2.6. Способы ориентирования (4 часа)***

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир–маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки), сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

#### ***Тема 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа)***

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

#### ***Тема 2.8. Соревнования по ориентированию (4 часа)***

Теория. Правила поведения на соревновании. Инструктаж.

Практика. Соревнования по ориентированию.

### **Раздел 3. Краеведение (16 часов)**

#### ***Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история (4 часа)***

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Легенды. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### ***Тема 3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (4 часа)***

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Заповедники. Национальные парки. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Фильмы.

#### ***Тема 3.3. Изучение района путешествия (4 часа)***

Теория. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

#### ***Тема 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (4 часа)***



Теория. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### **Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (10 часов)**

##### ***Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2 часа)***

Теория. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

##### ***Тема 4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)***

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

##### ***Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)***

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при небольших травмах. Мозоли, потертости. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь при обморожении. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

#### ***Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)***

Теория. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках–плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Практика. Изготовление носилок разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (22 часа)**

#### ***Тема 5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья (2 часа)***

Теория. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практика. Выполнение комплекса упражнений.

#### ***Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)***

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Ведение дневника самоконтроля.

### ***Тема 5.3. Общая и физическая подготовка (18 часов)***

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Требования к физической подготовке. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Сдача нормативов. Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Спортивные игры: лапта, футбол и др. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнения для рук, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, на равновесие. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

## **Раздел 6. Учебно-тренировочные выходы (72 часа)**

### ***Тема 6.1. Поход выходного дня, поездка, экскурсия (72 часа)***

Практика. Походы выходного дня, походы с ночевкой в помещении.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные результаты:*

- Сформировано гражданско-патриотическое сознание, любовь к малой и большой Родине на основе изучения ее природы, истории и культуры в походах.
- Воспитаны нравственные качества: ответственность, взаимовыручка, дисциплинированность, трудолюбие и уважение к товарищам.
- Развита эмоционально-волевая сфера: самостоятельность, целеустремленность, навыки самоорганизации и самоконтроля.
- Сформирована устойчивая мотивация к здоровому и безопасному образу жизни как альтернативе пагубным привычкам.

### *Метапредметные результаты:*

- Развита познавательная активность, интерес к исследовательской и проектной деятельности в сфере туризма и краеведения.
- Сформировано умение самостоятельно планировать, организовывать и анализировать свою деятельность (от подготовки снаряжения до разработки и проведения похода).
- Развиты навыки эффективной коммуникации и работы в команде для достижения общей цели.
- Усовершенствовано умение ориентироваться в различных источниках информации (карты, схемы, краеведческие материалы) и применять ее на практике.

### *Образовательные результаты:*

- Изучены основы техники и тактики пешеходного туризма, приобретены навыки преодоления естественных препятствий.
- Овладение специальными знаниями и умениями: топография и ориентирование на местности, основы туристского быта, приготовление пищи в полевых условиях.
- Изучены правила обеспечения безопасности в походе и освоены навыки оказания первой помощи.

- Сформирована система знаний о природном, историческом и культурном наследии родного края (Кыштымского городского округа, Челябинской области, Урала).

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком в соответствии с нормами, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм» на 2025-2026 учебный год**

<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Учебный год</b>
Начало учебных занятий по программе	01.09.2025
Окончание учебных занятий по программе	31.05.2026
Всего учебных недель	36
Кол-во часов в год по программе	216 часов
Продолжительность и периодичность занятий	2 занятия в неделю по 2 часа + 2 раза в месяц походы выходного дня по 4 часа.
Промежуточная аттестация	22.12.2025
Каникулы	27.10.25 – 02.11.2025 (занятия ведутся); 31.12.25 – 11.01.26; 23.03.26 – 29.03.26 (занятия ведутся); 25.05.26 – 31.08.26
Выходные дни	3-4 ноября 2025 года – день народного единства 21-23 февраля 2026 года – праздничные дни в честь Дня защитника Отечества. 7-9 марта 2026 года – выходные на Международный женский день. 1-3 мая 2026 года – Праздник Весны и Труда. 9-11 мая 2026 года – День Победы.
Срок освоения программы	1 год

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение (перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря)

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Каски	Компл.
3	Спальные мешки	Компл.
4	Рюкзаки	Компл.
5	Коврики полиуретановые	Компл.
6	Тенты	Компл.
7	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Карабин туристский	Компл.
13	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14	Курвиметр	2 шт.
15	Навигатор	1 шт.
18	Секундомер электронный	Компл.
19	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20	Ремонтная аптечка	Компл.
21	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22	Топор в чехле	2 шт.
23	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
24	Тросик костровой	1 шт.
25	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26	Тент хозяйственный	1 шт.
27	Клеенка кухонная	2 шт.
28	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29	Котлы туристские	2 компл.
30	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32	Фонарь	4 шт.
33	Слайд, видеопроектор	1 шт.
34	Экран демонстрационный	1 шт.
35	Термометр наружный	2 шт.
36	Фотоаппарат	1 шт.
37	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
38	Карты топографические учебные	Компл.

39	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
40	Спортивные карты	Компл.
41	Планы местности, план города, карты своей местности	Компл.
42	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.
43	Лыжи беговые	Компл.
44	Лыжи туристские	Компл.
45	Бахилы	Компл.

## **Информационное обеспечение программы «Пешеходный туризм»**

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Правила вида спорта "Спортивный туризм"
- Правила соревнований по спортивному ориентированию
- Разрядные требования по спортивному туризму
- Требования к маршрутам и отчетам о походах
- СанПиНы для учреждений дополнительного образования

### **Учебно-методическая литература:**

- Алешин В.М. "Туристская топография"
- Куликов В.М. "Туристские спортивные маршруты"
- Константинов Ю.С. "Туристские слеты и соревнования учащихся"
- Иванов Е.И. "Судейство соревнований по спортивному туризму"
- Методические пособия по оказанию первой помощи
- Справочники по краеведению Челябинской области и Урала
- Определители растений, животных, минералов
- Путеводители по туристским районам

### **Картографический материал:**

- Топографические карты масштабов 1:25000, 1:50000, 1:100000
- Спортивные карты для ориентирования
- Специализированные карты горных районов
- Туристские схемы и карты-лоции
- Интерактивные карты и GPS-треки



### **Электронные образовательные ресурсы:**

- Официальные сайты:
  - Федерации спортивного туризма России
  - Федерации спортивного ориентирования России
  - Поисково-спасательных служб
- Базы данных маршрутов и отчетов о походах
- Видеоуроки по технике туризма и ориентирования
- Онлайн-карты и навигационные сервисы

### **Информационные источники для обучающихся:**

- Методические памятки по технике туризма
- Инструкции по работе со снаряжением
- Справочники по оказанию первой помощи
- Бланки отчетной документации

### **Система мониторинга и оценки:**

- Банк контрольных заданий и тестов
- Критерии оценки практических навыков
- Формы отчетной документации по походам
- Протоколы соревнований и конкурсов

Информационное обеспечение регулярно обновляется и пополняется в соответствии с изменениями в нормативной базе и развитием туристско-краеведческой деятельности.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими необходимую квалификацию, соответствующую требованиям профессиональных стандартов и действующего законодательства в сфере образования и спорта.

**Педагог дополнительного образования** (основной штатный сотрудник).  
Высшее образование (педагогическое, физкультурно-спортивное, географическое, естественно-научное) либо высшее образование +

профессиональная переподготовка в области педагогики дополнительного образования.

**Старший инструктор-методист** (может быть штатным или привлекаемым по совместительству). Высшее физкультурно-спортивное образование или высшее образование в области «Туризм». Высшая квалификационная категория (для педагога).

***Привлекаемые эксперты (по договору ГПХ или совместительству):***

Спасатель МЧС России – для проведения занятий по безопасности и действиям в ЧС.

Спортивный судья всероссийской категории – для судейства на соревнованиях.

Краевед, ученый, сотрудник музея – для проведения тематических лекций и экскурсий.

### 2.3. Формы аттестации и контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	<p>Определение уровня развития обучающегося</p> <p>Определение уровня физической подготовленности обучающегося</p>	<p>Беседа</p> <p>Контрольные нормативы (комплекс упражнений)</p>
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала</p> <p>Определение подготовленности к контрольному походу, соревнованию</p>	<p>Учебно-тренировочные походы, контрольные тренировки</p>
<b>Промежуточный или рубежный контроль</b>		
По окончании изучения раздела (в конце четверти)	<p>Определения степени усвоения обучающимися учебного материала</p> <p>Определение результатов обучения</p>	Соревнование
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	<p>Определение изменения уровня развития обучающегося</p> <p>Определение изменения уровня физической подготовленности обучающегося</p> <p>Определение уровня подготовленности к контрольному походу, соревнованию</p>	<p>Беседа, самоанализ</p> <p>Контрольные нормативы (комплекс упражнений)</p> <p>Контрольный поход, соревнование</p>

## **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол соревнований;
- личное портфолио обучающегося;
- диагностическая карта туриста (Приложение№1).
- личная книжка туриста и разрядная зачетная книжка (Приложение№2).

Диагностика обучающегося проходит в виде контрольных тестов, выявляющих уровень освоения программы. Разработана диагностическая карта для определения уровня усвоения программы и достижения обучающимися планируемых результатов. По результатам диагностической карты проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по физической и туристской подготовке с помощью контрольных тестов, походов и участия в соревнованиях разного уровня.

Оформляются протоколы институциональных и муниципальных соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Проводится анализ протоколов областных и всероссийских соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

На каждого обучающегося ведется портфолио в виде «Личной книжки туриста» и «Разрядной зачетной книжки».

## 2.5. Методические материалы

№	Вид дидактического материала	Тема
1	Раздаточный материал	Топография и ориентирование Личное и общественное снаряжение Обустройство бивака, виды костров Работа с веревкой Правила поведения на тренировках
2	Настольные игры	Условные обозначения Домино с условными знаками Лото на знание условных знаков Пазлы из спортивных карт Игра «Спортивное ориентирование» Игра «Квартет» Игра «Художник»
3	Тесты и диктанты	Первая доврачебная помощь Туристская подготовка Контрольные тесты по темам: «Условные знаки», «Рельеф», «Тактические действия спортсмена на дистанции». Контрольные тесты по туризму, топографические диктанты.
4	Иллюстративно-наглядный материал	Личное и общественное снаряжение Виды костров Условные знаки Туристические узлы
5	Макеты	Рельеф
6	Презентации	Окрестности Кыштыма Виды туризма Виды снаряжения Туристские возможности родного края Прохождение этапов в спортивном туризме Виды ориентирования Экипировка и снаряжение ориентировщика

## **2.6. Воспитательный компонент**

**Цель воспитательной работы** – формирование нравственно устойчивой, социально активной личности юного туриста на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, принципов туристского братства и взаимовыручки.

### **Задачи воспитания:**

- воспитание любви к Родине через познание её природы, истории и культурного наследия в походах и путешествиях;
- формирование осознанной гражданской позиции и чувства ответственности за сохранение природного и историко-культурного богатства России;
- усвоение базовых ценностей туристского сообщества: взаимопомощь, честность, справедливость, уважение к старшим и опытным туристам, забота о новичках, эмоциональная отзывчивость и готовность прийти на помощь в сложной ситуации;
- формирование навыков самообслуживания и хозяйственно-бытового труда в полевых условиях, развитие практических умений, творческого подхода к решению бытовых задач и бережного отношения к личному и групповому снаряжению;
- воспитание ответственного отношения к природе, соблюдение принципов «Не навреди!» и «Что принес – то унеси», формирование экологически грамотного поведения в природной среде;
- развитие навыков работы в команде, взаимной поддержки и страховки, формирование культуры общения в туристской группе и умения разрешать конфликты мирным путём.

### **Формы воспитательной работы**

- **Туристские ритуалы и традиции:** вечерние «огоньки», подведение итогов дня, посвящение в туристы, вручение значков и нашивок за достижения.
- **Беседы и дискуссии** на привале на нравственные и этические темы, возникающие в походной жизни.

- **Коллективные творческие дела:** подготовка и проведение походов, соревнований, туристских слётов и краеведческих акций.

- **Система походных должностей:** каждый участник выполняет постоянные или временные обязанности в группе (завхоз, штурман, медик, костровой и др.).

- **Поощрения:** награждение грамотами, знаками отличия, присвоение званий («Лучший турист года», «Лучший краевед») за активность и достижения.

#### **Методы воспитания:**

- метод убеждения (беседы на привале, разбор походных ситуаций);
- метод положительного примера (педагога, опытных туристов);
- метод упражнений (формирование навыков через постоянную практику);
- методы одобрения и осуждения поведения;
- методы стимулирования, поощрения (присвоение званий, награды);
- методы развития самоконтроля и самоанализа (ведение походного дневника, рефлексия);
- методы воспитания через коллектив (групповая оценка поступков, взаимопомощь).

**Условия воспитания.** Воспитательный процесс осуществляется в условиях туристского коллектива на базе организации дополнительного образования, а также во время походов, экспедиций, полевых лагерей и соревнований с соблюдением норм безопасности и правил поведения в природной среде.

#### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Планируемыми результатами воспитательной работы по программе «Пешеходный туризм» являются:

- осознание себя гражданином России, чувство гордости за природное и культурное богатство страны, уважение к истории родного края;

- уважение к старшим и опытным туристам, забота о новичках и слабых участниках группы, доброжелательность, отзывчивость, готовность прийти на помощь;
- способность соблюдать правила техники безопасности и нормы поведения в группе и в природной среде;
- умение ставить цели (достичь перевала, пройти маршрут) и достигать их совместными усилиями;
- наличие устойчивых навыков самообслуживания и бытовой самостоятельности в полевых условиях;
- умение распределять обязанности в группе и работать в команде, способность к конструктивному разрешению конфликтов, умение вести диалог, слушать и слышать собеседника;
- инициативность в подготовке и проведении походов, ответственность за порученное дело;
- уважение к традициям туристского братства, следование кодексу чести туриста;
- знание и неукоснительное соблюдение правил поведения в природе, активное участие в экологических акциях (уборка турстоянок, очистка родников).

**Критерии эффективности воспитательной работы:** сформированность нравственных качеств: умение поступать по совести, помогать другим, нести ответственность за свои поступки перед группой; активное и ответственное участие в жизни туристского коллектива; уважительное отношение к природе и памятникам культуры; умение работать в команде и конструктивно общаться в сложных условиях.

**Результаты воспитательной работы оцениваются через:** педагогическое наблюдение за поведением детей в походе и на занятиях; беседы и рефлексии после походов; анализ участия в походной жизни и выполнения обязанностей; отзывы родителей и других участников группы; систему поощрений (нашивки, грамоты, звания).



**Календарный план воспитательной работы объединения «Пешеходный туризм» на 2025-2026 учебный год**

<b>№, п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Фестиваль дополнительного образования, посвященный Дню Знаний	сентябрь	Работа интерактивных площадок в городском саду	Фотоотчёт
2	Осенний сбор УрО ОРЮР	сентябрь	Сбор в природной среде	Фотоотчёт
3	Общественное туристское мероприятие «Листопадник-2025»	сентябрь	Туристский массовый поход с прохождением полосы препятствий	Фотоотчёт
4	Всероссийская акция «Кросс наций»	сентябрь	Соревнование по бегу	Фотоотчёт, дипломы
5	День Учителя	октябрь	Концерт	Фотоотчёт, дипломы
6	День Матери	ноябрь	Концерт	Фотоотчёт
7	День неизвестного солдата	3 декабря	Акция	Фотоотчёт
8	Рождественская елка	январь	Концерт	Фотоотчёт
9	Всероссийская акция «Лыжня России – 2024»	февраль	Спортивное соревнование	Фотоотчёт, дипломы, медали
10	Туристско-краеведческое мероприятие «Лыжня мужества»	март	Спортивное соревнование	Фотоотчёт, дипломы, медали
11	Городской праздник «Масленица»	март	Массовое игровое мероприятие	Фотоотчёт

12	Организация и проведение экологических субботников	апрель	Акция	Фотоотчёт
13	Участие в карауле 9 Мая, акция «Бессмертный полк»	май	Почётный караул, акция	Фотоотчёт
14	Патриотическое мероприятие «Зарница Победы»	май	Массовое воспитательное мероприятие	Фотоотчёт
15	Итоговое мероприятие «САЛЮТик»	май	Массовое воспитательное мероприятие	Фотоотчёт, дипломы, призы
16	День защиты детей	июнь	Массовое игровое мероприятие	Фотоотчёт
17	День города	июнь	Массовое игровое мероприятие	Фотоотчёт
18	Всероссийский фестиваль «Русский хоровод»	июнь	Массовое игровое мероприятие	Фотоотчёт
19	Организация и проведение многодневных экскурсий, походов	июль	Походы	Фотоотчёт

## **2.7. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. 100 чудес Урала: природные и рукотворные. – Москва: ООО «FirstHend», 2022.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – Москва: ФЦДЮТиК, 2017.
3. Гиттис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2016.
4. Гиттис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Краткий справочник. – Челябинск: Абрис, 2021.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – Москва: СпортАкадемПресс, 2021.
6. Казаков В.В. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2022.
7. Казаков В.В. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2017.
8. Казаков В.В. Кыштым: страницы истории. – Кыштым, 2017.
9. Кириллова И.А. Легенды Южного Урала. – Челябинск: Аркаим, 2018.
10. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – Москва: ФЦДЮТиК, 2016.
11. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. – Москва: ФЦДЮТиК, 2024.
12. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. – Москва: ФЦДЮТиК, 2015.
13. Константинов Ю.С., Персин А.И. Словарь юного туриста-краеведа. – Москва: АНО «ЦНПРО», 2024.
14. Куликов В.М. Топография, ориентирование в туристском путешествии. – Москва, 2015.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 2019.
16. Левит А.И. Южный Урал: география, экология, природопользование. Учебное пособие. – Челябинск: ЮУ книжное изд-во, 2021.

17. Макнаб К. Руководство по оказанию первой помощи. – Москва: Гранд, 2022.
18. Матвеев А.С. Уроки краеведения. Промысловые животные. – Челябинск: Абрис, 2019.
19. Мещеряков Б.М. Кыштым. Исторический очерк. – Магнитогорск: ПМП «МиниТип», 2017.
20. Поздеев В.В. Топонимика Южного Урала. – Челябинск: Край Ра, 2023.
21. Пономарева В.Н. След в истории. – Челябинск: ООО «Абрис-Принт», 2022.
22. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – Москва: Аркти, 2015.
23. Ронштейн Л.М. Слагаемые успеха (из опыта туристско-краеведческой работы). – Москва, 2021.
24. Савенко Е. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2024.
25. Строкова Н.П., Коровин С.Е. Уроки краеведения. Мир удивительных растений. – Челябинск: Абрис, 2019.
26. Таранина Т.И., Зейферт А.А. Уроки краеведения. Недра Челябинской области. – Челябинск: Абрис, 2019.
27. Туристская игротека. – Владос, 2020.
28. Челябинская область. Активный и познавательный туризм. Путеводитель. – Москва: ООО «FirstHend», 2022.
29. Шкенов В.А. Спортивно-прикладной туризм. – Волгоград: Учитель, 2018.

### **Список литературы для детей**

1. Беленцов А.Б., Беленцова Н.П. Заповедные места (книга-альбом). – Челябинск: ООО «Диалог Холдинг», 2023.
2. Берни Д. Большая иллюстрированная энциклопедия живой природы. – Москва, 2024.
3. Букреев А.Н., Деуолт Г.В. Восхождение. – Москва: БАСК-МЦНМО, 2022.

4. Бурлаков Ю. Восходитель. – Москва: И.В. Балабанов, 2021.
5. Володин В. Энциклопедия для детей. Птицы и звери. – Москва: Аванта-плюс, 2024.
6. Гиттис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах. – Челябинск: Абрис, 2016.
7. Гиттис М.С. Познай свой край. Челябинская область. Краткий справочник. – Челябинск: Абрис, 2021.
8. Кавуненко В. Как будут без нас одиноки вершины. – Москва: Русский мир, 2020.
9. Казаков В.В. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2022.
10. Казаков В.В. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2017.
11. Кириллова И.А. Легенды Южного Урала. – Челябинск: Аркаим, 2018.
12. Кузнецов Е. Рассказы о горах. – Томск: Из-во ТГАСУ, 2023
13. Месснер Р. Хрустальный горизонт. – Москва: Планета, 2020.
14. Пономарева В.Н. След в истории. – Челябинск: ООО «Абрис-Принт», 2022.
15. Рунквист Н.А. Сто дней на Урале. – Екатеринбург, 2023.
16. Савенко Е. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2024.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ТУРИСТА

ФИО обучающегося: \_\_\_\_\_

Год обучения/Группа: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_ г.

**Цель:** отслеживание динамики развития личностных, метапредметных и предметных результатов обучающегося в рамках освоения программы «Пешеходный туризм».

### 1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерий	Показатели проявления	Начало года	Середина года	Конец года	Примечания
<b>Ответственность</b>	Добросовестно выполняет порученные обязанности в группе, бережно относится к общественному снаряжению				
<b>Взаимовыручка</b>	Активно помогает товарищам в походе, делится знаниями и опытом				
<b>Дисциплинированность</b>	Соблюдает технику безопасности, правила поведения в походе и на занятиях				
<b>Инициативность</b>	Предлагает новые идеи, берет на себя руководство при выполнении заданий				
<b>Преодоление трудностей</b>	Стремится довести начатое				

	дело до конца, даже в сложных условиях				
<b>Экологическая культура</b>	Соблюдает правила поведения в природе, участвует в природоохранных акциях				

**Оценочная шкала:** 3 – проявляется систематически; 2 – проявляется часто; 1 – проявляется эпизодически; 0 – не проявляется.

## 2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерий	Показатели проявления	Начало года	Середина года	Конец года	Примечания
<b>Умение планировать</b>	Составляет план подготовки к походу, личный график тренировок				
<b>Работа с информацией</b>	Умеет находить нужную информацию в картах, отчетах, интернете				
<b>Принятие решений</b>	Анализирует ситуацию и принимает верные решения в походе				
<b>Командная работа</b>	Эффективно взаимодействует с группой для достижения общей цели				

**Оценочная шкала:** 3 – высокий уровень; 2 – средний уровень; 1 – низкий уровень.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ)

#### 3.1. Туристская подготовка

Навык/Умение	Уровень сформированности (макс.3 балла)	Дата проверки	Примечания
Укладка рюкзака			
Установка палатки			
Разведение костра			
Вязка узлов (5-10 основных)			
Организация бивака			
Знание ТБ в походе			
Выполнение обязанностей по должности			

#### 3.2. Топография и ориентирование

Навык/Умение	Уровень сформированности (макс. 3 балла)	Дата проверки	Примечания
Чтение карты, знание условных знаков			
Ориентирование карты по компасу			
Движение по азимуту			
Определение точки стояния			
Ориентирование в сложных условиях			

#### 3.3. Краеведение

Навык/Умение	Уровень сформированности (макс. 3 балла)	Дата проверки	Примечания
Знание достопримечательностей родного края	1 2 3		
Проведение краеведческих наблюдений	1 2 3		
Сбор и оформление материалов	1 2 3		

#### 3.4. Обеспечение безопасности

Навык/Умение	Уровень сформированности (макс. 3 балла)	Дата проверки	Примечания
Навыки оказания первой помощи			
Транспортировка пострадавшего			
Действия в аварийной ситуации			



### Оценочная шкала для образовательных результатов:

- **3 балла (высокий):** умение выполняется **самостоятельно, правильно и быстро.**
- **2 балла (средний):** умение выполняется **самостоятельно, но с небольшими ошибками** или с помощью педагога.
- **1 балл (низкий):** умение выполняется **только с помощью педагога, с серьезными ошибками.**

### 4. УЧЕБНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Мероприятие	Результат	Дата	Примечания
Участие в походах (вид, сложность)			
Участие в соревнованиях (вид, место)			
Выполнение нормативов на разряд			
Участие в проектах, конференциях			
Прохождение учебных курсов			

### 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА

На начало года: \_\_\_\_\_

На конец года: \_\_\_\_\_

Динамика: \_\_\_\_\_

Рекомендации для дальнейшего развития:

\_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата: \_\_\_\_\_ г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**ЗАЧЕТНАЯ  
КЛАССИФИКАЦИОННАЯ КНИЖКА  
СПОРТСМЕНОВ 2, 3 И ЮНОШЕСКИХ  
РАЗЯДОВ**

МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник»

## **Личная книжка**

Юного туриста-краеоведа

---

(Фамилия Имя)