

**Управление образования  
Администрации городского округа Навашинский Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского творчества»**



**ПРИНЯТА**  
на Педагогическом совете  
от 29.08.2025 г.  
Протокол № 5



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУДО «ДДТ»  
В.А. Калинина  
« 01 » сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Турэкстрим»  
(туристическое многоборье)  
(на возраст: с 11 лет)**

**Срок реализации: 4 года**

Авторы - составители:  
Педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Ивентьев Юрий Викторович,  
педагог дополнительного образования  
Мелентьева Екатерина Юрьевна

**Навашино  
2025**

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турэкстрим» *туристско-краеведческой направленности*, учебно-познавательная. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях туризмом и краеведением, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**Актуальность программы** состоит в том, что занятия туристическим многоборьем содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и любить природу. Туристско-краеведческая деятельность способствует передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально - культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития подрастающего поколения.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей, в основном, умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательного и воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; экскурсии).

**Программа разработана в соответствии с основными требованиями,** закрепленными в следующих документах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678 –р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устав и локальные акты учреждения (МБОУДО «ДДТ»)
8. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2022 г. №187-р.
9. Приказ Министерства Просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций,

слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления.

**Отличительная особенность программы** в том, что она состоит из разделов, включающих сведения по туризму, экологии, топографии и ориентированию на местности, сведения по оказанию первой медицинской помощи, сведения по судейству, по краеведению. Большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, совершенствованию приобретенных навыков. Поэтому увеличено время на проведение практических занятий в помещении, на местности.

**Адресатом программы** являются подростки с 11 лет, любого пола и образования. Программа предназначена для детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. При приеме детей в группу необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям.

Занятие туризмом востребованы у подростков, так как в этой деятельности они могут удовлетворить свои потребности в общении, в познании окружающего мира, в освоении способов ориентации и выживания в природных условиях, в проявлении настоящей дружбы, в воспитании своего характера.

**Объем программы.** 1 год - 144 учебных часа и 32 часа воспитательные и организационно-массовые мероприятия. 2, 3, 4 год обучения - 216 учебных часов и 48 часов на воспитательные и организационно-массовые мероприятия. Всего обучающимся за четыре года обучения необходимо освоить 792 учебных часов, из них 87 теоретических и 705 практических, 176 часа - воспитательных.

Программа представлена четырьмя годами обучения. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

*Первый год* обучения является базовым, так как даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма и краеведения. *Второй год* обучения направлен на развитие туристических умений и навыков. На *третьем и четвертом годах* обучения идет совершенствование знаний, умений и навыков, повышение спортивного мастерства, что позволяет объективно и дифференцированно оценить результаты учебной деятельности юных туристов.

Для достижения лучших результатов с обучающимися, проявившими выдающиеся способности, ведется серьезная индивидуальная работа по отработке навыков и умений, составляются индивидуальные образовательные маршруты, в которых прописаны конкретные темы.

Принципы построения программы: разноуровневость (рассчитана на четыре года обучения), дифференциация (учитываются индивидуальные, возрастные, физические, психологические особенности обучающихся состояние их здоровья), системность (из года в год повторяются основные разделы программы, но их содержание усложняется, углубляется, повторяется и закрепляется ранее пройденный материал, узнают много нового, совершенствуют свои навыки и умения).

**Формы организации образовательного процесса** подбираются с учетом целей и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания данной образовательной общеразвивающей программы и возраста участников. На занятиях применяются следующие формы индивидуальной, групповой и массовой работы: туриада, соревнования, практическое тестирование, сдача нормативов, спортивные игры, викторины, конкурсы, видеозанятия и презентации, экскурсии, практикумы, туристический слет, беседы, диспуты. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, соревнований. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного итогового и промежуточного учебно-тренировочного сбора, участие в соревнованиях, туристическом слете.

**Уровень сложности программы.** Содержание и материал дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Турэкстрим» (туристическое многоборье) соответствуют «Продвинутому уровню» сложности. Содержание программы дает возможность развиваться личности ребенка в практической деятельности – обучающиеся приобретают конкретные организаторские умения и навыки.

**Срок освоения программы** – 4 года. Обучение непрерывное и в каникулярные периоды.

**Режим занятий.** Занятия проходят: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 2, обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 3 и 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Занятия проходят как в учебном классе (спортивный зал), так и за пределами учреждения.

**Дистанционные образовательные технологии.** В случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки, данная программа может быть реализована с применением электронного обучения или дистанционных образовательных технологий (электронные образовательные площадки) в социальной сети в группе ВК «Дворец детского творчества» г. о. Навашинский.

**Сетевая форма взаимодействия.** Обучение по программе проводится при взаимодействии с образовательными учреждениями городского округа Навашинский (МБОУ «Средняя школа №2 г. Навашино», МБОУ «Средняя школа №3 г. Навашино»).

Программа составлена на основе программы «Спортивное ориентирование» (Программы для детско-юношеских спортивных школ и для объединений дополнительного образования детей / под редакцией Ю.С.Константинова, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения: Федерация спортивного ориентирования России – М.: Советский спорт, 2005 – 216 с.: ил.), которая была переработана и дополнена.

## **1.2 Обучение.**

### **Цель и задачи обучения.**

**Цель программы:** формирование здоровой всесторонне-образованной, развитой личности посредством занятий туристическим многоборьем.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся через занятия туризмом и краеведением.
- Способствовать приобретению обучающимися знаний, умений и навыков по туристическому многоборью.
- Совершенствовать общую, физическую, техническую и тактическую подготовки обучающихся.

##### **Развивающие:**

- Развивать умения работать в команде.
- Развивать самостоятельность, решительность, настойчивость подростков при достижении цели.

##### **Воспитательные:**

- Изучать культуру и природу родного края через туристские походы, посещение памятников истории и природы.
- Воспитывать любовь к окружающей природе.

### **1.3. Воспитание.**

#### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

*Целью является* развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

***Задачами воспитания по программе являются:***

- Информирование детей, организация между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- Формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- Приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

***Целевые ориентиры воспитания*** детей по программе направлены на воспитание, формирование:

- Российской гражданственности принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством и его тысячелетней истории и современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- Ценностного отношения к региональной и местной культуре;
- Трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- Экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов, личной ответственности за действия в природной среде, непринятие действия, приносящих вред природе;
- Опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- Готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей, настойчивости, последовательности, принципиальности, воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности.

***Формы и методы воспитания.***

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиций духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющее воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

Практические занятия детей (тренировки, соревнования, туристические походы) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: соревнования, туристические слеты – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Так же используются методы воспитания такие как: метод убеждения (рассказ, разъяснение); метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); метод переключения в деятельности; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

***Условия воспитания, анализ результатов.***

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а так же на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания проводится после её завершения.

## 1.4. Содержание программы Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма в России.	2	1	1
2.	Основы туристской подготовки.	46	6	40
3	Основы топографии и ориентирования.	24	4	20
4.	Основы краеведения.	10	2	8
5.	Опасности в походе. Основы первой доврачебной помощи.	12	4	8
6.	Общая физическая подготовка.	16	2	14
7.	Участие в соревнованиях. Учебно-тренировочные походы.	32	2	30
8.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>
Воспитательные и организационно-массовые мероприятия.		<b>32</b>		
<b>Всего:</b>		<b>176</b>		

### Содержание учебно-тематического плана 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма в России.

*Теория:* Организационное занятие объединения. Планирование деятельности в учебном году. История становления и развития различных видов спортивного туризма в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

*Практика:* ознакомление с опытом развития детского туризма в России.

#### 2. Основы туристской подготовки.

*Теория:* Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Подготовка к походу. Питание в туристическом походе. Техника безопасности при проведении туристических походов. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Практика:* Знакомство с туристическим снаряжением. Укладка рюкзака. Установка и сборка палатки. Определение мест, пригодных для организации провалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра. Изучение и составление маршрута похода. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

#### 3. Основы топографии и ориентирования.

*Теория:* Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Ориентирование по горизонту, азимут. Способы ориентирования.

*Практика:* Рисовка топонимов. Упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Изменение расстояний до недоступных предметов. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Задания по практическому прохождению мини-маршрута.

#### **4. Основы краеведения.**

*Теория:* История города и области. Край в годы Великой Отечественной войны. Музей и экскурсионные объекты района. Важность охраны природы. Физико – географическая характеристика края, её особенности (климат, растительность, животный мир, реки, озёра).

*Практика:* Экскурсии по городу и области. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны. Участие в краеведческих викторинах. Работа по охране природы.

#### **5. Основы медицинских знаний.**

*Теория:* Значение врачебного контроля и самоконтроля. Аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви. Походная медицинская аптечка. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практика:* Оказание первой доврачебной помощи – способы остановки кровотечения. Транспортировка пострадавших. Формирование походной медицинской аптечки. Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### **6. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Задачи общей физической подготовки. Круглогодичный тренировочный процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок. Разминка, её значение и содержание.

*Практика:* Ходьба. Бег. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц ног; для шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах. Лёгкая атлетика. Планирование. Лыжная подготовка. Спортивные игры. Походы выходного дня, туристическая полоса препятствий.

#### **7. Участие в соревнованиях. Учебно-тренировочные походы.**

*Теория:* Виды соревнований. Их значение. Условия проведения. Права и обязанности участников. Основы безопасности в походах, на соревнованиях.

*Практика:* Отработка действий участников перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, после финиша. Участие в соревнованиях. Проведение тренировочных походов в разное время года.

#### **8. Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход**

*Практика:* Зачетный поход. Анализ работы за год. Спортивные игры на воздухе.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

К концу первого года обучения по программе обучающиеся должны знать:

- Место и время проведения занятий. Правила техники безопасности на занятиях.
- Виды туризма. Знать применение и назначение 5-6 туристических узлов. Групповое и личное снаряжение.
- Способы изображения земной поверхности. Понятия «топографическая карта», «масштаб», «крутизна склона». Типы топографических знаков.

- Правила гигиены тела, одежды, обуви. Состав аптечки. Способы и приёмы оказания первой медицинской помощи. Правила транспортировки пострадавшего.
- Значение тренировочного процесса. Технику бега, прыжков. Комплексы общеразвивающих упражнений.
- Виды соревнований. Их значение. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников. Основы безопасности на соревнованиях, в походах.

К концу первого года обучения по программе обучающиеся должны уметь:

- Участвовать в планировании деятельности объединения. Применять на практике правила техники безопасности.
- Укладывать рюкзак. Осуществлять простой ремонт снаряжения. Устанавливать палатки.
- Читать масштабы карт. Читать основные топографические знаки. Определять крутизну и высоту склона.
- Соблюдать меры личной гигиены. Соблюдать режим дня. Оказать первую помощь пострадавшему. Транспортировать пострадавшего. Изготавливать носилки.
- Выполнять различные общеразвивающие упражнения. Передвигаться на лыжах.
- Проходить дистанцию соревнований. Применять полученные знания и умения в полевых условиях.

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма.	3	1	2
2.	Туристская подготовка.	57	6	51
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	33	3	30
4.	Топография.	27	6	21
5.	Краеведение.	12	6	6
6.	Основы медицинских знаний.	12	6	6
7.	Пешеходный туризм.	42	6	36
8.	Правила соревнований. Судейская практика.	12	6	6
9.	Участие в соревнованиях. Походы.	15	-	15
10.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход.	3	-	3
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>
Воспитательные и организационно-массовые мероприятия.		<b>48</b>		
<b>Всего:</b>		<b>264</b>		

### Содержание учебно-тематического плана

## 2. ГОД ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Оздоровительная и познавательная роль туризма.

*Теория:* Планирование деятельности объединения. Рост индивидуальных результатов обучающихся. Определение задач и целей на новый учебный год. Правила пожарной безопасности.

*Практика:* Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение прошедшего учебного года. Тушение мнимого пожара.

### 2. Туристская подготовка.

*Теория:* Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристическом походе. Туристские должности в группе. Техника и тактика в туристском походе.

*Практика:* Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Изучение маршрутов учебно-тренировочного периода. Составление подробного плана-графика похода. Составление меню и списка продуктов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

*Теория:* Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировок. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

*Практика:* Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба. Прохождение врачебного контроля.

#### **4. Топография.**

*Теория:* Топографическая и спортивная карта. Компас, работа с ним. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

*Практика:* Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнение по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

#### **5. Краеведение.**

*Теория:* Географическое положение края. Геологическое прошлое. Растительный и животный мир. Население. Значение памятников природы. Памятники истории и культуры края.

*Практика:* Участие в краеведческих викторинах, конкурсах, мероприятиях по исследованию памятников природы истории и культуры и их охране.

#### **6. Основы медицинских знаний.**

*Теория:* Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практика:* Подбор одежды для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование. Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

#### **7. Пешеходный туризм.**

*Теория:* Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма. Туристские узлы и их применение. Лыжный туризм. Пешеходные прогулки.

*Практика:* Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и т.д. движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным жердям и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам. Переправа через овраг с использованием «маятника». Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах. Вязание узлов по их назначению. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием.

#### **8. Правила соревнований. Судейская практика.**

*Теория:* Основные положения правил соревнований, их организация и проведение. Разрядные требования. Судейские бригады: судья на старте, на финише, судья – хронометрист. Обязанности судей.

*Практика:* Составление протоколов. Подсчёт командных результатов. Участие в работе судейских бригад на соревнованиях.

#### **9. Участие в соревнованиях. Походы.**

*Теория:* Условия проведения соревнований. Техника безопасности.

*Практика:* Участие в различных соревнованиях. Анализ ошибок. Участие в первенствах города, области. Проведение тренировочных походов в разное время года.

#### **10. Итоговое занятие. Зачетный поход**

*Практика:* Зачетный поход. Анализ работы за год. Подвижные и спортивные игры.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности на занятиях. Оздоровительную и познавательную роль туризма.
- Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта, привалов и ночлегов.
- Физиологические основы спортивной тренировки. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
- Виды карт. Топографическая и спортивная карта. Работа с компасом.
- Растительный и животный мир. Значение памятников природы.
- Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.
- Туристские узлы и их применение.
- Обязанности судей. Судейские бригады: судья на старте, на финише, судья – хронометрист.

К концу второго года обучения обучающиеся должны уметь:

- Применять на практике знания техники безопасности.
- Комплектовать личное и групповое снаряжения. Составлять подробный план-график похода. Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.
- Выполнять гимнастические упражнения. Играть в спортивные игры. Выполнять упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.
- Определять по горизонталям различные формы рельефа.
- Оказывать первую доврачебную помощь. Выполнять различные способы транспортировки пострадавшего, изготавливать носилки и волокуши.
- Переправляться через условное болото по наведенным жердям и по кочкам. Выполнять подъем, траверс и спуск по склонам. Переправляться через овраг с использованием «маятника», ручей (овраг) по качающемуся бревну. Вязать узлы по их назначению. Подбирать лыжи и снаряжение для занятия туризмом и ориентированием.
- Составлять протоколы, подсчитывать командные результаты, участвовать в работе судейских бригад на соревнованиях.

## Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма и спорта.	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	20	2	18
3.	Специальная физическая подготовка.	22	2	20
4.	Туристическая подготовка.	72	6	66
5.	Личное и групповое снаряжение.	8	2	6
6.	Топографическая подготовка.	8	4	4
7.	Виды спортивных соревнований по туризму.	16	6	10
8.	Медико – санитарная подготовка.	8	2	6
9.	Краеведение. Охрана памятников истории и культуры.	10	2	8
10.	Участие в соревнованиях. Туристические походы.	48	2	46
11.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>
Воспитательные и организационно-массовые мероприятия.		<b>48</b>		
<b>Всего:</b>		<b>264</b>		

### Содержание учебно-тематического плана 3. ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма и спорта.

*Теория:* Определение задач и целей на новый учебный год. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Туристы и путешественники родного края.

*Практика:* Выявление положительной динамики от занятий туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Знакомство с взрослыми спортсменами-туристами родного края.

#### 2. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Роль разминки перед соревнованиями. Организация и планирование индивидуальных тренировок. Симптомы утомления после физических нагрузок. Приёмы массажа. Воспитание и выработка основных физических качеств спортсмена.

*Практика:* Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями по пересечённой местности. Лыжная подготовка. Игры на местности. Езда на велосипеде. Массаж до и после тренировок. Выполнение упражнений на снятие усталости.

#### 3. Специальная физическая подготовка.

*Теория:* Выносливость – как средство противостояния усталости. Силовой компонент выносливости. Скоростной компонент выносливости. Средства и методы воспитания быстроты движений, координации движений, амплитуды движений.

*Практика:* Совершенствование общей выносливости туриста: упражнения, направленные на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Передвижение на лыжах, пешие походы, прогулки, спортивные игры. Упражнение на повышение мощности усилия мышц ног, на увеличение силы мышц плечевого пояса. Спортивные и подвижные игры. Участие в эстафетах. Преодоление полосы препятствий. Движение по ровной, по

сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы трйверс склонов, переправы.

#### **4. Туристическая подготовка.**

*Теория:* Организация туристского быта, привалы, ночлеги. Подготовка к походу. Питание в туристическом походе. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Подведение итогов похода.

*Практика:* Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой, топором. Разработка планов – графиков и маршрутов учебно – тренировочных походов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути. Приготовление пищи на костре. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Ремонт туристического инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### **5. Личное и групповое снаряжение.**

*Теория:* Особенности личного и группового снаряжения. Общие требования к нему. Требования к обуви и одежде.

*Практика:* Подготовка личного снаряжения с учетом сезона года и условий похода. Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода.

#### **6. Топографическая подготовка.**

*Теория:* Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Условные топографические знаки. Соревнования по ориентированию.

*Практика:* Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **7. Виды спортивных соревнований по туризму.**

*Теория:* Знакомство с разными видами туризма. Особенности каждого вида. Подробное ознакомление с одним из видов туризма. Виды соревнований по туризму.

*Практика:* Совершенствование навыков и умений на соревнованиях по туризму разного ранга.

#### **8. Медико – санитарная подготовка.**

*Теория:* Лекарственные растения края и их применение.

*Практика:* Заготовка и применение лекарственных растений.

#### **9. Краеведение. Охрана памятников истории и культуры.**

*Теория:* Изучение района путешествия. Öffentlichно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

*Практика:* Изучение материалов для предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

#### **10. Участие в соревнованиях. Туристические походы.**

*Теория:* Техника безопасности. Действия участников.

*Практика:* Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Участие в походах в разное время года.

### **11.Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход**

*Практика:* Зачетный поход. Анализ работы за год. Поощрение детей. Подвижные и спортивные игры.

#### **ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности. Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Туристы и путешественники родного края.
- Роль разминки перед соревнованиями. Организацию и планирование индивидуальных тренировок. Приемы массажа.
- Средства и методы, развивающие быстроту движений, координацию движений, амплитуду движений.
- Тактику движения и технику преодоления естественных препятствий в походе.
- Особенности личного и группового снаряжения.
- Методику ориентирования в сложных условиях. Условные топографические знаки.
- Особенности каждого вида. Виды соревнований по туризму.
- Лекарственные растения края и их применение.

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять упражнения на снятие усталости.
- Передвигаться на лыжах. Выполнять упражнения на повышение мощности усилия мышц ног, на увеличение силы мышц плечевого пояса. Двигаться по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, двигаться по заболоченной местности, дорогам, тропам. Проходить различные этапы соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, трйверс склонов, переправы.
- Устанавливать палатки в различных условиях. Заготавливать дрова – работать с пилой, топором. Очищать и обеззараживать воду.
- Подготавливать личное снаряжение с учетом сезона года и условий похода. Упаковывать и распределять групповое снаряжение между участниками туристской прогулки, однодневного похода.
- Планировать маршрут похода на топографической карте. Копировать карты и схемы. Проходить маршруты с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением расстояния. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию.
- Заготавливать и применять лекарственные растения.
- Изучать материалы для предстоящего путешествия.

## Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1
2.	Общая физическая, психологическая, морально-нравственная подготовка туристов-многоборцев.	10	2	8
3.	Совершенствование знаний, умений и навыков по топографической подготовке.	8	-	8
4.	Краеведение. Этноэкология, топонимика родного края.	20	4	16
5.	Участие в краеведческих викторинах. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию.	22	6	16
6.	Медико – санитарная подготовка.	6	1	5
7.	Совершенствование техники безопасности в спортивном туризме.	10	2	8
8.	Совершенствование туристической подготовки.	98	-	98
9.	Подготовка и проведение туристических слетов и соревнований.	38	2	36
10.	Аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговое занятие. Итоговый поход.	2	-	2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>
Воспитательные и организационно-массовые мероприятия.		<b>48</b>		
<b>Всего:</b>		<b>264</b>		

### Содержание учебно-тематического плана 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

*Теория:* Планирование деятельности объединения. Рост индивидуальных результатов обучающихся. Определение задач и целей на новый учебный год. Техника безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности.

*Практика:* Составление графиков роста спортивных результатов, показанных в течение прошедшего учебного года.

#### 2. Общая физическая, психологическая, морально-нравственная подготовка туристов-многоборцев.

*Теория:* Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста – спортсмена. Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».

*Практика:* Тренинги и тренировки. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.

#### 3. Совершенствование знаний, умений и навыков по топографической подготовке.

*Практика:* Рисование на карточках всех изученных топографических знаков. Чтение топографических знаков. Работа с компасом.

#### 4. Краеведение. Этноэкология, топонимика родного края.

*Теория:* Этноэкология, топонимика родного края. Работа с литературой. Оформление собранного материала.

*Практика:* Участие в краеведческих конкурсах и викторинах различного ранга.

#### **5. Участие в краеведческих викторинах. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию.**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

#### **6. Медико – санитарная подготовка.**

*Теория:* Личная гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего.

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. Овладение умениями и навыками самомассажа. Соблюдение правил личной гигиены а привале, при организации перекуса, приготовления пищи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Комплектование медицинской аптечки. Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.

#### **7. Совершенствование техники безопасности в спортивном туризме.**

*Теория:* Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности.

*Практика:* Совершенствование правил соблюдения безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

#### **8. Совершенствование туристической подготовки.**

*Теория:* Дистанция соревнований. Страховка и самостраховка. Техника безопасности.

*Практика:* Организация страховки. Применения на практике страховочной системы, регулировка и уход, блокировка. Усы самостраховки. Применение на практике верёвок, карабинов. Крепление верёвки на опоре. Совершенствование навыков и умений на соревнованиях по туризму разного ранга.

#### **9. Подготовка и проведение туристических слетов и соревнований.**

*Теория:* Виды спортивных соревнований по туристическому многоборью: преодоление полосы препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), прохождение контрольно-туристского маршрута (личный и командный зачеты), прохождение эстафетных дистанций.

*Практика:* Выступление команды туристов-спортсменов на туристических соревнованиях.

#### **10. Аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы.**

##### **Итоговое занятие. Итоговый поход.**

*Практика:* Итоговый поход. Анализ работы за год. Оформление фотоотчёта о работе объединения.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности.

- Принципы взаимопомощи в команде. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка».
- Понятия «Этноэкология», «Топонимика» родного края.
- Правила личной гигиены туриста. Различные способы транспортировки пострадавшего.
- Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Значение физической и тактической подготовки для предупреждения безопасности.
- Виды спортивных соревнований по туристическому многоборью.

К концу четвертого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
- Рисовать на карточках все изученные топографические знаки. Читать топографические знаки. Работать с компасом.
- Отрабатывать способы транспортировки пострадавшего. Комплектовать медицинскую аптечку. Транспортировать пострадавшего. Изготавливать простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода.
- Соблюдать правила безопасности при движении по дистанции во время соревнований, на технических этапах, на этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.
- Применять на практике правильное использование верёвок, карабинов. Крепить верёвки на опоре. Совершенствовать навыки и умения на соревнованиях по туризму разного ранга.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Планируемые результаты.* К концу обучения по программе обучающиеся должны:

- овладеть определенными знаниями, умениями и навыками в области туристского многоборья;
- повысить уровень морально-волевой и физической подготовки;
- быть здоровыми, самостоятельными, решительными, настойчивыми при достижении цели;
- повысить личностный рост, творческие способности.

Освоив четыре года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Турэкстрим» (туристическое многоборье) обучающиеся должны уметь: составлять перечень личного и группового снаряжения, укладывать рюкзак, подготавливать снаряжение и ухаживать за ним; выбирать место для привала, устанавливать палатку и оборудовать место для ночлега, разводить костёр, готовить пищу на костре; выбирать рациональный путь движения; оказывать доврачебную медицинскую помощь и транспортировать пострадавшего; отличать опасные и полезные растения; выполнять простейшие краеведческие и экологические наблюдения на маршруте; определять масштаб и расстояние по карте, читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте; ориентироваться на местности, определять азимут, выполнять простейшие измерения на местности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Образовательный процесс в МБОУДО «Дворец детского творчества» осуществляется в течение 44 календарных недель без учета 6 недель отпуска педагогов согласно скользящему графику и 2 недель государственных праздников: итого непрерывно в течение 52 календарных недель с 01.09.2025 года по 31.08.2026 года. Продолжительность учебного года: 36 учебных недель (с 01.09.2025 года по 31.05.2026 года), направленных на освоение содержания дополнительных общеобразовательных программ. 8 календарных недель направлены на воспитательную работу с обучающимися в рамках дополнительных общеобразовательных программ, проведение массовых мероприятий, праздников, в том числе в каникулярный период.

Месяц	Недели	Сроки	Образовательный процесс
Сентябрь	1	01 – 07	УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ
	2	08 – 14	
	3	15 – 21	
	4	22 – 28	
Октябрь	5	29 – 05	
	6	06 – 12	
	7	07 – 13	
	8	13 – 19	
	9	20 – 24	
Ноябрь	10	25.10 – 02.11	КАНИКУЛЫ
	11	03 – 09	УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ
	12	10 – 16	
	13	17 – 23	
	14	24 – 30	
Декабрь	15	01 – 07	
	16	08 – 14	
	17	15 – 21	
	18	22 – 28	
Январь	19	31 – 04	КАНИКУЛЫ
	20	05 – 11	УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РАСПИСАНИЮ
	21	12 – 18	
	22	19 – 25	
Февраль	23	26 – 01	
	24	02 – 08	
	25	09 – 15	
	26	16 – 22	
Март	27	23 – 01	
	28	02 – 08	
	29	09 – 15	
	30	16 – 22	
	31	23 – 27	КАНИКУЛЫ
		28 – 05	
	33	06 – 12	
	34	13 – 19	
Май	35	20 – 26	
	36	27 – 03	

	37	04 - 10		
	38	11 – 17	АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
	39	18 – 24	АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
	40	25 – 31		
	41	01 – 07		
Июнь	42	08 – 14	Занятия, не предусмотренные учебным планом. Воспитательные и организационно-массовые мероприятия.  Работа летних дворовых площадок, прогулочных групп, реализация планов и проектов в рамках программы «Каникулы».	
	43	15 – 21		
	44	22 – 28		
	45	29 – 05		
Июль	46	06 – 12		
	47	13 – 19		
	48	20 – 26		
	49	27 – 02		
Август	50	03 – 09		
	51	10 – 16		
	52	17 - 31		
ИТОГО:	52	Календарные недели		
	44	Образовательный процесс		
	36	Учебный год		
	2	Государственные праздники		
	4	Каникулы		
	2	Аттестация обучающихся		

## 2.2. Формы аттестации (контроля)

Аттестация обучающихся проводится по методике Б. Блума «Единая оценка результативности дополнительных общеобразовательных программ», по которой педагог, выставив определенное количество баллов, относит обучающегося на ту или иную ступень (I, II, III, IV) освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (принято на заседании творческой группы методистов Дворца детского творчества 20 января 2006 года).

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

I ступень – готовность к усвоению;

II ступень – знание материала;

III ступень – понимание (воспроизводство материала);

IV ступень – применение на практике (преломление);

V ступень – творчество (анализ, синтез, оценка).

Оценка полученных знаний и умений производится согласно «Положению о промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы обучающихся МБОУДО «ДДТ».

Для проверки прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения программы «Турэкстрим» (туристическое многоборье) проводятся три вида контроля:

- вводный контроль – в начале года (беседа, наблюдение);
- промежуточный контроль – в середине года (тестирование, поход, мастер-класс);
- итоговый контроль – апрель-май текущего учебного года (зачетный поход, соревнования, слет).

Формы подведения итогов: зачетный поход, выполнение контрольных нормативов, соревнования, слёты, викторины, конкурсы.

## **2.3. Условия реализации программы**

### **Базовое оборудование:**

- Учебный кабинет (спортивный зал);
- Канцтовары;
- Компьютер, медиапроектор;

### **Оборудование по новым местам дополнительного образования:**

- Спальный мешок;
- Трекинговые палки;
- Фонарь налобный;
- Палатка туристская с тентом;
- Палатка базовая;
- Оборудование для приготовления пищи;
- Система страховочная;
- Каска;
- Карабин;
- Перчатки;
- Спусковое устройство;
- Зажим;
- Ролик трек;
- Веревка страховочно-спасательная;
- Шнур полиамидный;
- Коврик теплоизоляционный;
- Тент от дождя Tgatr 3x3 м;
- Аккумуляторный фонарь ФОС;
- Курвиметр КУ-А;
- Аккумулятор на солнечной батарее Power Bank 20000 mAh, 2\*USB;
- Компас жидкостный;
- Бинокль.

### **Методическое обеспечение**

- Вспомогательная литература
- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы
- Тестовые методики
- Банк интерактивных игр и упражнений
- Разработки тренингов
- Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы)

## 2.4. Методическое обеспечение

На занятиях учебных групп используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Выбор применения метода зависит от образовательных задач, которые ставит перед собой педагог.

Формы деятельности: учебно-тренировочные сборы, лекции, беседы, практические занятия, мастер-классы, слеты, соревнования, конкурсы, соревнования.

Практические занятия проводятся как на учебно-тренировочном полигоне в спортивном зале, так на местности.

Базой по реализации программы являются школы городского округа.

№ п/п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
	1	2	3	4	5	6
<b>Первый год обучения</b>						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития туризма в России.	Лекция. Практическое занятие.	Диалог. Рассказ. Беседа. Инструктаж.	Таблицы по технике безопасности. Инструкции.		Тестирование.
2.	Основы туристской подготовки.	Лекция с элементами беседы. Экскурсии. Комплексные занятия. Походы. Практическое занятие на местности.	Рассказ. Объяснение. Диалог. Показ. Инструктаж. Отработка приемов. Самостоятельная работа. Групповая работа. Анализ проделанной работы	Карточки с топонимами. Кроссворды. Видеофильмы. Плакаты.	Туристическое снаряжение (личное, групповое). Аптечка. Компас. Костровое снаряжение.	Соревнования по технике и тактике пешеходного туризма
3.	Основы топографии и ориентирования.	Лекция с элементами бесед. Практическое занятие. Викторины. Учебные соревнования.	Беседа. Демонстрация. Показ. Групповая и самостоятельная работа. Самостоятельный анализ работы.	Топографические знаки. Топографические карты. Видеофильм по теме.	Компас. Снаряжение для ориентирования. Цветные карандаши.	Конкурс на лучшую карту. Викторины по топографии.
4.	Основы краеведения.	Экскурсии. Лекции с элементами беседы. Викторины. Учебные соревнования.	Показ. Беседа. Диалог. Групповая и самостоятельная работа.	Литература о родном крае. Справочный материал. Электронная презентация.	Видеоаппаратура.	Викторина.
5.	Опасности в походе. Основы первой доврачебной помощи.	Лекция. Комбинированное занятие. Практическое занятие.	Активный диалог. Обсуждение. Объяснение. Показ. Самостоятельная работа.	Памятки. Картинки. Плакаты по оказанию первой медицинской помощи.	Медицинская аптечка. Жерди, перекладины, спальный мешок.	Конкурс по оказанию первой медицинской помощи. Учебные соревнования.
6.	Общая физическая подготовка.	Комбинированные занятия. Игры. Походы. Учебные соревнования. Лекции. Тренировки.	Объяснение. Показ. Групповая работа. Самостоятельная работа. Отработка приемов. Анализ.	Комплексы упражнений. Описания и правила игр.	Спортплощадка. Спортивный инвентарь. Снаряжение для туристского похода.	Учебные соревнования. Выполнение нормативов.

					Гимнастические снаряды.	
7.	Участие в соревнованиях. Учебно-тренировочные походы.	Лекция с элементами беседы. Соревнования. Поход.	Беседа. Инструктаж. Коллективная работа. Анализ.	Положения о соревнованиях, походах.	Оборудование для соревнований. Снаряжение для походов.	Соревнования.
8.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход.	Зачетный поход. Комбинированные занятия.	Инструктаж. Активный диалог. Групповая работа. Обобщение.	Фотографии о работе объединения за год. Анкеты.	Снаряжение для походов.	Текущие наблюдения.
<b>Второй год обучения</b>						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. и оздоровительная познавательная роль туризма.	Лекция с элементами беседы. Опрос.	Беседа. Инструктаж. Групповая работа.	Инструкции. Анкеты.		Анкетирование
2.	Туристская подготовка.	Лекция. Практическое занятие на местности. Поход.	Объяснение. Демонстрация. Показ. Инструктаж.	Протоколы соревнований. Положения о соревнованиях. Карты.	Туристическое снаряжение. Компас. Костровое оборудование. Страховочное снаряжение.	Соревнования, конкурсы. Викторины.
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	Лекция. Практическое занятие. Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.	Объяснение. Обсуждение. Показ. Упражнения. Отработка приемов. Анализ.	Комплексы упражнений. Иллюстративный материал.	Гимнастические снаряды. Лыжный инвентарь. Мячи. Спортивный инвентарь. Туристическое снаряжение.	Учебные соревнования.
4.	Топография.	Лекция. Практическое занятие.	Беседа. Показ. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Топографические карты. Топографические знаки.	Компасы. Знаки КП. Карты. Цветные карандаши. План – схемы.	Конкурсы. Соревнования.
5.	Краеведение.	Лекция с элементами беседы. Практическое занятие. Соревнования. Комбинированное занятие.	Рассказ. Показ. Демонстрация. Самостоятельная работа. Сотворчество.	Литература. Нормативные документы по охраны природы. Вопросы к викторинам.	Мультимедийное оборудование.	Краеведческая викторина.
6.	Основы медицинских знаний.	Лекция. Комбинированное занятие. Практическое занятие.	Объяснение. Показ. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Схемы. Таблицы. Рисунки.	Медицинский инвентарь.	Викторина. Текущие наблюдения.
7.	Пешеходный туризм.	Лекция с элементами беседы. Самостоятельные и групповые работы. Комплексное занятие.	Беседа. Показ. Диалог. Отработка приемов. Анализ.	Карты. Карточки с топонимами.	Спортивный инвентарь.	Спортивные соревнования. Наблюдение.
8.	Правила соревнований. Судейская практика.	Лекция с элементами беседы. Соревнования. Поход.	Беседа. Инструктаж. Анализ. Коллективная работа.	Протоколы. Положения о соревнованиях.	Оборудование для соревнований	Текущее наблюдение.

			Практические занятия на местности.		различного вида.	Соревнования.
9.	Участие в соревнованиях. Походы.	Соревнования. Поход.	Практическое занятие на местности. Коллективная работа. Показ. Объяснение.	Положение о соревнованиях. Инструктаж по технике безопасности. Положения о походах.	Оборудование для соревнований.	Соревнования.
10.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход.	Зачетный поход. Комбинированные занятия.	Инструктаж. Активный диалог. Групповая работа. Обобщение.	Фотографии о работе объединения за год.	Снаряжение для походов.	Текущие наблюдения.
<b>Третий год обучения</b>						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История отечественного туризма и спорта.	Лекция с элементами беседы. Практическое занятие. Инструктаж.	Рассказ. Групповая работа. Анкетирование.	Инструкции. Анкеты. Литература.		Анкетирование
2.	Общая физическая подготовка.	Лекция с элементами беседы. Учебное занятие. Комплексное занятие.	Объяснение. Обсуждение. Показ. Анализ. Упражнения. Формирование умений.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	Спортивный инвентарь.	Комбинированные эстафеты.
3.	Специальная физическая подготовка.	Лекция с элементами беседы. Практическое занятие. Тренировки. Соревнования.	Объяснение. Показ. Отработка приемов. Анализ.	Комплексы упражнений.	Гимнастические снаряды. Спортивный инвентарь. Туристическое снаряжение.	Учебные соревнования.
4.	Туристическая подготовка.	Практическое занятие. Поход.	Рассказ. Объяснение. Инструктаж. Анализ.	Стенд и плакаты по туризму. Инструкции по ТБ.	Страховочное снаряжение. Туристическое снаряжение.	Конкурсы. Викторины. Полосы препятствий.
5.	Личное и групповое снаряжение.	Лекция. Практическое занятие.	Беседа. Показ. Объяснение. Анализ.	Плакаты. Картинки. Электронная презентация.	Личное и групповое снаряжение. Компьютер.	Текущие наблюдения. Соревнования.
6.	Топографическая подготовка.	Лекция с элементами беседы. Комбинированное занятие.	Рассказ. Показ. Объяснение. Самостоятельная работа.	Картографический материал. Топознаки.	Компасы. Карты.	Самостоятельная работа.
7.	Виды спортивных соревнований по туризму.	Практическое занятие. Лекция. Соревнования.	Объяснение. Диалог. Анализ. Сравнение.	Стенд и плакаты по туризму.	Туристическое снаряжение.	Участие в соревнованиях.
8.	Медико – санитарная подготовка.	Лекция. Практическое занятие. Викторина.	Беседа. Демонстрация. Показ. Анализ. Самостоятельная работа.	Плакаты по ГО и ОБЖ. Электронные презентации.	Медицинский инвентарь для оказания помощи пострадавшим при переломах. Инвентарь для изготовления носилок. Мультимедийное	Конкурс.

					оборудование.	
9.	Краеведение. Охрана памятников истории и культуры.	Лекция с элементами беседы. Экскурсии. Встречи. Викторины. Комбинированные занятия.	Беседа. Показ. Демонстрация. Показ видеофильмов. Коллективная работа.	Литература о родном крае. Вопросы к викторинам. Видеофильмы. Картинки.	Видеоаппаратура.	Викторина. Подготовка докладов.
10.	Участие в соревнованиях. Туристические походы.	Соревнования. Поход.	Беседа. Инструктаж. Анализ.	Положения о соревнованиях, о походах.	Оборудование для соревнований и снаряжение для походов.	Спортивные эстафеты. Соревнования.
11.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие. Зачетный поход.	Зачетный поход. Комбинированные занятия.	Инструктаж. Активный диалог. Групповая работа. Обобщение.	Фотографии о работе объединения за год.	Снаряжение для походов.	Текущие наблюдения.
<b>Четвертый год обучения</b>						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Лекция. Групповая работа. Инструктаж.	Рассказ. Игра. Опрос.	Инструкции. Материалы о летней работе.	Мячи. Скакалки. Обручи.	Опрос.
2.	Общая физическая, психологическая, морально-нравственная подготовка туристов-многоборцев.	Беседа. Самостоятельная работа. Групповая работа. Практическое занятие.	Диалог. Анкетирование. Практическая работа. Сотворчество. Просмотр видеофильма.	Карточки с заданиями. Вопросы для анкетирования.	Мультимедийное оборудование. Фотоаппарат.	Текущее наблюдение.
3.	Совершенствование знаний, умений и навыков по топографической подготовке.	Лекция с элементами беседы. Активный диалог. Проблемные вопросы. Практическое занятие.	Показ. Самостоятельная работа. Групповая работа. Сотворчество. Демонстрация. Закрепление навыков.	Комплект карт. Учебные плакаты. Видеофильмы. Протоколы.	Оборудование для установления полигона для ориентирования. Компасы. Секундомеры.	Учебные соревнования.
4.	Краеведение. Этноэкология, топонимика родного края.	Лекция с элементами беседы. Практическое занятие. Занятие-поиск. Занятие-исследование. Викторины. Конкурсы.	Работа с литературой. Диалог. Просмотр видеофильмов.	Справочная литература. Картинки. Вопросы для викторин.	Мультимедийное оборудование.	Итоги викторин. Конкурсы.
5.	Участие в краеведческих викторинах. Соревнования по туристическому ориентированию на местности.	Практическое занятие. Тесты. Правила ТБ.	Инструктаж. Совершенствование знаний по краеведению.	Электронная презентация. Вопросы для тестов. Иллюстративный материал.	Оборудование для соревнований по спортивному ориентированию. Компас. Карты.	Соревнования.
6.	Медико – санитарная подготовка.	Занятие – открытие. Мастер-класс. Практикум.	Объяснение. Показ. Закрепление знаний, умений, навыков.	Гербарий лекарственных растений. Электронная презентация.	Мультимедийное оборудование. Место для сушки лекарственных растений.	Кроссворды. Викторины.
7.	Совершенствование техники безопасности в спортивном туризме.	Беседа. Инструктаж.	Беседа. Активный диалог. Групповая работа. Анализ. Отработка приемов.	Иллюстративный материал. Электронная презентация.	Таблицы по ГО и ОБЖ. Мультимедийное оборудование	Конкурсы. Спортивные соревнования.
8.	Совершенствование туристической подготовки.	Поход.	Беседа. Демонстрация. Показ. Инструктаж. Анализ.	Карты. Карточки с топонимами.	Туристическое снаряжение.	Учебные соревнования.
9.	Подготовка и проведение туристических слетов и	Лекция с элементами беседы. Практическое занятие.	Самостоятельная работа. Анализ. Отработка приемов.	Карточки. Протоколы. Электронная презентация.	Мультимедийное оборудование.	Учебные соревнования.

	соревнований.				Туристическое снаряжение. Компасы. Фотоаппарат.	
10.	Аттестация по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговое занятие. Итоговый поход.	Итоговый поход. Комбинированные занятия.	Инструктаж. Активный диалог. Групповая работа. Обобщение.	Фотографии о работе объединения за год.	Снаряжение для походов.	Текущие наблюдения. Сдача нормативов Фотоотчет

### Раздел 3. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию: спринт по городу, приуроченные к празднованию Всемирного дня туризма	Сентябрь	Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет. Заметка на сайте, статья в газету.
2	День открытых дверей «Территория творчества»		Мастер-классы по представлению творческих объединений ДДТ	Запись детей в т/о ДДТ. Фотоотчет. Заметка на сайте, статья в газету.
3	Вечер кружковцев «Дворец встречает увлеченных»	Октябрь	Вечер кружковцев	Фото– и видеоматериалы с участием детей
4	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию		Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет. Заметка на сайте, статья в газету.
5	Учебно-тренировочные сборы		Сбор	Фотоотчет
6	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию «Спортивный лабиринт»	Ноябрь	Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет. Заметка на сайте, статья в газету.
7	Праздничное мероприятие ко Дню матери «Мама, мамочка, мамуля!»		Праздничное мероприятие	Фото– и видеоматериалы с участием детей
8	Праздничная программа «Как зажигаются елки?»	Декабрь	Праздничная программа	Фото– и видеоматериалы с участием детей
9	Учебно-тренировочные сборы	Январь	Сбор	Фотоотчет
10	Беседа «Холокост. Память без срока давности»	Февраль	Беседа	Фото– и видеоматериалы с участием детей
11	Муниципальные соревнования по технике вязания туристских узлов «Мастер узла»	Март	Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет.
12	Конкурсная программа «Ох, уж эти девочки!»		Конкурсная программа	Фото– и видеоматериалы с

				участием детей
13	Учебно-тренировочные сборы		Сбор	Фотоотчет
14	Экологическое путешествие «Землянам – чистую планету!»	Апрель	Экологическая игра- путешествие	Фото– и видеоматериалы с участием детей
15	Итоговый вечер кружковцев «Золотой ключ»	Май	Концерт	Фото– и видеоматериалы с участием детей
16	Муниципальный слет по спортивному туризму и ориентированию «К вершинам туристического мастерства»	Июнь	Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет. Заметка на сайте, статья в газету.
17	Учебно-тренировочные сборы		Сбор	Фотоотчет
18	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Вачский азимут 2026»		Соревнования	Выявление победителей и призеров. Фотоотчет. Заметка на сайте.
19	Участие в реализации проекта «Вместе лучше!» Проекта прогулочной группы и дворовой площадки.	Июль	Соревнования, конкурсные программы, экскурсии, игры на свежем воздухе	Фото– и видеоматериалы с участием детей
20		Август		

## Литература

### *Для педагогов:*

1. Алексеев. А.А. Питание в туристическом походе.– М: 2005.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 2003.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001.
6. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/Под. ред. Ю.С.Константинова, А.Г.Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.

### *Для детей и родителей:*

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
2. Журавлев М.П., – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., «Толк», 2006.
4. Расторгуев М. Ситникова С. Карабинные узлы. М., «Кроу лимитед», 2005.
5. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
6. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.

## Лист корректировки

Лист изменений в программе на 2023-2024 уч. г.

	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	Содержание программы	
3	Календарный график	Изменен календарный учебный график
4	Условия реализации программы	Добавлен список оборудования по новым местам дополнительного образования
5	Методическое обеспечение	
6	Список литературы	Обновлен
7	Оценочные материалы	

Лист изменений в программе на 2024-2025 уч. г.

	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	<p>Обновлен перечень нормативно-правовых документов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. №АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для дополнительных общеразвивающих программ всех Направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».</li> <li>2. Устав и нормативно-локальные акты МБОУДО «ДДТ».</li> <li>3. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2022 г. №187-р.</li> <li>4. Приказ Министерства Просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления...»</li> </ol>
2	Содержание программы	Корректировка содержания программы.
3	Календарный график	Изменен календарный учебный график
4	Условия реализации программы	

5	Методическое обеспечение	
6	Календарный план воспитательной работы	Внесены изменения в календарный план воспитательной работы
7	Список литературы	Обновлен
8	Оценочные материалы	

**Лист изменений в программе на 2025-2026 уч. г.**

	<b>Разделы программы</b>	<b>Внесенные изменения</b>
1	Пояснительная записка	Обновлен перечень нормативно-правовых документов
2	Содержание программы	
3	Календарный график	Изменен календарный учебный график
4	Условия реализации программы	
5	Методическое обеспечение	
6	Календарный план воспитательной работы	Внесены изменения в календарный план воспитательной работы
7	Список литературы	
8	Оценочные материалы	

## Оценочные материалы

**Таблица результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристско-краеведческой направленности «Турэкстрим» (1 год обучения)**

ФИ обучающегося		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Показатель освоения ДООП																	
1	Организация рабочего места. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.																
2	Уметь ставить палатку.																
3	Уметь укладывать рюкзак.																
4	Уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.																
5	Уметь ориентироваться по компасу.																
6	Уметь рисовать и распознавать топографические знаки.																
7	Уметь читать карту.																
8	Уметь измерять расстояние на местности.																
9	Уметь применять тактические и технические приёмы при прохождении туристического маршрута.																
10	Знать виды соревнований. Их значение. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников. Основы безопасности на соревнованиях, в походах.																
	Общий балл																
	Средний балл																
	Ступени роста																

**Таблица результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристско-краеведческой направленности «Турэкстрим» (2 год обучения)**

ФИ обучающегося		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Показатель освоения ДООП</b>																
1	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях.															
2	Знать личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта, привалов и ночлегов.															
3	Знать виды карт. Топографическую и спортивную карты. Работу с компасом.															
4	Знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.															
5	Знать туристские узлы и их применение.															
6	Уметь определять по горизонталям различные формы рельефа.															
7	Уметь оказывать первую доврачебную помощь. Выполнять различные способы транспортировки пострадавшего, изготавливать носилки и волокуши.															
8	Уметь переправляться через условное болото по наведенным жердям и по кочкам. Выполнять подъем, траверс и спуск по склонам.															
9	Уметь переправляться через овраг с использование «маятника», ручей (овраг) по качающемуся бревну. Вязать узлы по их назначению.															
10	Уметь составлять протоколы, подсчитывать командные результаты, участвовать в работе судейских бригад на соревнованиях.															
<b>Общий балл</b>																
<b>Средний балл</b>																
<b>Ступени роста</b>																

**Таблица результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
туристско-краеведческой направленности «Турэкстрим» (3 год обучения)**

<div> <div>ФИ обучающегося</div> <div>Показатель освоения ДООП</div> </div>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Организация рабочего места. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.															
2	Уметь двигаться по ровной, сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, двигаться по заболоченной местности, дорогам, тропам.															
3	Уметь устанавливать палатки в различных условиях, организовать туристский быт, привалы и ночлеги. Заготавливать дрова – работать с пилой, топором.															
4	Уметь подготавливать личное снаряжение с учетом сезона года и условий похода.															
5	Умение работать с картами: топографической и спортивной. Работа с компасом. Планировать маршрут похода на топографической карте.															
6	Умение применять различные технические приёмы при преодолении препятствий.															
7	Умение применять на практике лекарственные травы.															
8	Умение преодолевать туристическую полосу препятствий, наводить переправы															
	<b>Общий балл</b>															
	<b>Средний балл</b>															
	<b>Ступени роста</b>															

