

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА САРОВА**



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» города Сарова**

Программа принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 2 от « 10 » 04 2024г.

Утверждаю:  
Директор Центра  
внешкольной работы  
Ю.В. Юртайкина  
« 10 » 04 2024г.

A blue circular stamp with the text "Центр внешкольной работы" in the center. The outer ring contains the text "Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова". There is a handwritten signature over the stamp and the date "10 04 2024г." written below it.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»**

Возраст учащихся – 12-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор составитель: Огородникова Анастасия Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Саров,  
2024

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	19
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>21</b>
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Условия реализации программы	22
2.3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	25
2.4	Оценочные материалы	27
2.5	Методические материалы	27
2.6	Список литературы	29

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### *1.1. Пояснительная записка*

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – Программа) по содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова;

- Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова;

- Локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова.

**Актуальность программы** определяется необходимостью изучения начального уровня туристическо-краеведческой деятельности для освоения туристского, экологического и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях.

Туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования ими свободного времени. Подростки часами сидят у компьютеров, мало времени находятся на свежем воздухе, от этого возникают проблемы со здоровьем, а у многих и с общением.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Вовлечение учащихся в туристско-краеведческую деятельность позволяет педагогу решать одновременно, в комплексе, вопросы обучения, воспитания, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации подростков, формирования навыков здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Правильно организованное и проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование учащихся, расширяет кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, самостоятельность и инициативу.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. У всех народов мира, во все времена были люди, которые хорошо знали окружающую их местность, её природу, прошлое и современную жизнь. Таким образом, соединение туризма и краеведения в единое целое является связующей нитью обучения и воспитания с жизнью, которое содействует осуществлению общего образования, а также нравственному, эстетическому воспитанию обучающихся, всестороннему росту и развитию способностей подрастающего поколения.

Освоение программы предполагает приобретение и развитие таких социально значимых качеств учащихся, как: трудолюбие, настойчивость, целеустремленность. Занятия в объединении требуют систематической работы, в результате которой формируется отношение к труду как социально и лично значимой ценности. В условиях автономного существования туристской группы, в походе учащиеся понимают, что только их труд лежит в основе успешного преодоления маршрута.

Большую часть времени уделяется практическим занятиям, экскурсиям, походам и соревнованиям на свежем воздухе. Регулярные занятия по общей и специальной физической подготовке, походы способствуют закаливанию, укреплению здоровья, физическому совершенствованию подростков. Правильное распределение и выполнение физических нагрузок способствует укреплению костно-мышечного аппарата, кровеносной системы, предупреждению, профилактике и лечению заболеваний дыхательных путей.

Занятия в туристско-краеведческом объединении предполагают тесное сотрудничество на всех стадиях занятий (подготовки, проведения и подведения итогов походов). Взаимовыручка, как средство решения многих больших и маленьких проблем воспринимается юными туристами как должное. Важно помнить, что дружба, сплоченность группы – одно из условий безопасности её действий, принятия решений при условии заботы о благополучии всех членов группы, самостоятельность с высокой степенью ответственности за безопасность собственную, и группы в целом.

Коллективная деятельность в туристско-краеведческом объединении, в конечном итоге, способствует быстрой адаптации учащихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям, деятельности в микро- и макрогруппах; к культурным, психологическим и социологическим факторам. При этом у учащихся развиваются личностные качества, необходимые для работы в коллективе. В таких условиях у них укрепляются объективные факторы самооценки; мотивация, направленная на самосовершенствование и самореализацию.

В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

Важная роль отводится формированию у детей языковой культуры, усвоению туристской терминологии, практических навыков работы с компасом, курвиметром, картографическими материалами, пользования туристским снаряжением и оборудованием.

Продолжительность обучения по программе - 1 год. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Возраст учащихся – 12-17 лет.

*Режим занятий* – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Освоение этого уровня позволит учащимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, техники безопасности в походе, овладеть основами спортивной подготовки.

Получение знаний и навыков направлены на развитие у учащихся интереса к туризму и краеведению более длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов ведет к прочному усвоению материала.

Социальная ориентация программы позволяет по итогам учебной деятельности использовать потенциал учащихся при подготовке и проведении соревнований и массовых мероприятий, проводимых разными организациями.

**Новизна программы** заключается в совмещении туризма, краеведения, основ физической подготовки, активного отдыха и позволяет по окончании курса обучения подготовить ребёнка, заинтересованного в дальнейших занятиях туризмом и краеведением.

Данная программа даёт представление учащимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

**Педагогическая целесообразность** данной программы определяется социальной значимостью и направленностью на организацию социально полезной деятельности учащимися объединения.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и адресована учащимся 6-11 классов (12-17 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

**Возрастные особенности** учащихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося,

помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

## *1.2. Цель и задачи программы*

**Цель:** организация самостоятельного похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, истории, литературы и других специальных знаний. Особое внимание уделяется изучению во время походов истории, природы и культуры родного края.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- познакомить с основными видами детско-юношеского туризма;
- дать знания об основных терминах и понятиях, применяемых в туризме;
- сформировать навыки и техники спортивного туризма;
- дать знания по туристской топографической подготовке;
- сформировать навыки организации бивуачных работ;
- научить основам безопасного поведения в туристском походе и на соревнованиях;
- сформировать навыки экоповедения у обучающихся в условиях походов и соревнований;
- дать основные знания о правилах, видах, особенностях разных форм спортивного ориентирования;
- дать основные знания в области спортивной картографии.

#### *Развивающие:*

- развить основные физические качества туриста: силовую подготовку, быстроту, выносливость, координацию движений и ловкость;
- развить умение ориентироваться при помощи карты и компаса;
- развить умение решать туристские задачи по организации бивуака в условиях похода;

#### *Воспитательные:*

- сформировать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать нравственное сознание личности;
- сформировать морально-волевые качества личности: целеустремленность, решительность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, дисциплинированность и ответственность, лидерские качества;
- создать коллектив, отношения в котором основаны на взаимоуважении, дружеских связях и сотрудничестве, способствующих нравственному росту и самораскрытию личности.

## Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год. Объем 144 часа.

### Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Центра внешкольной работы 2 раза в неделю по 2 часа.

Перерыв для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### Формы обучения:

#### Формы, методы, приемы обучения

Формы обучения	Методы и приемы
Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ)
практическое занятие,	Практический
игра-соревнование	познавательная игра
дискуссия,	словесный, объяснительно-иллюстративный
Поход	Практический
творческая мастерская,	Практический
экскурсия	Практический
экологические акции	Практический
Физические упражнения	практический

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план программы «Юный турист»

##### *Почасовая разбивка учебного курса*

№ п/п	Наименование разделов	Ознакомительный уровень		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	52	14	38
2.	Краеведение	36	14	22
3.	Топография и ориентирование	14	6	8
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5.	Основы экологии	12	6	6
6.	Туристское многоборье	18	4	14
ВСЕГО		144	50	94

Образовательная программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год. Общее количество часов – 144. Занятия 2 раза в неделю, всего 4 часа.



### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	<b>Основы туристской подготовки</b> 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма 1.2. Туристское снаряжение 1.3. Организация туристского быта 1.4. Питание в походе 1.5. Подготовка и организация туристского путешествия 1.6. Учебно-тренировочные походы 1.7. Физическая подготовка туриста 1.8. Самостоятельная работа.	52	14	38	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения
2.	<b>Краеведение</b> 2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края 2.2. История и культура края 2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи 2.4. Туристские возможности края 2.5. Родословие- наши корни 2.6. Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки 2.7. Самостоятельная работа.	36	14	22	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
3.	<b>Топография и ориентирование</b> 3.1. Топография 3.2. Ориентирование	14	6	8	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	<b>Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему</b> 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий 4.2. Правила санитарии и гигиены 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4.4. Лесная аптека	12	6	6	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения

5.	<b>Основы экологии</b> 5.1. Наша планета-Земля 5.2. Туризм и охрана природы 5.3. Наблюдения в природе	12	6	6	Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение, мини- доклады
6.	<b>Туристское многоборье</b> 6.1. Туристские слеты и соревнования 6.2. Основы техники пешеходного туризма	18	4	14	Учебно- тренировочный поход, контрольные упражнения
ИТОГО за период обучения		144	50	94	

**Итогом ознакомительного уровня** является участие в итоговых соревнованиях по туризму, зачетный туристский поход 1-ой степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.).

### Содержание программы

#### *Знания, умения и навыки при завершении ознакомительного уровня*

№	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
<b><i>1. Основы туристской подготовки</i></b>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	Знать основные сведения по истории развития туризма в России.	Уметь работать с различной информацией, уметь подготовить краткое сообщение.
1.2	Туристское снаряжение	Знать требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.	Уметь составить список необходимого снаряжения. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением.
1.3	Организация туристского быта	Знать основные требования по организации туристского быта.	Уметь выбрать место для привала, бивака. Самостоятельно организовать работу по развертыванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками установки палатки, заготовки дров, разведения костра.
1.4	Питание в походе	Знать основные требования к продуктам, используемым в походе.	Уметь составить меню и список продуктов, подготовить их к транспортировке. Владеть простейшими навыками приготовления пищи.
1.5	Подготовка и организация туристского путешествия	Знать порядок подготовки к туристскому путешествию.	Владеть навыками сбора сведений о районе похода, составления плана-графика движения. Уметь составить план подготовки похода, подготовить снаряжение для похода.

1.6	Учебно-тренировочные походы	Знать правила движения в походе, преодоление препятствий.	Уметь безопасно организовать свой быт в походных условиях. Владеть основными правилами движения группы на маршруте. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагерь. Применять навыки, полученные на занятиях по туризму.
1.7	Физическая подготовка туриста	Понимать значение регулярной физической подготовки	Выполнять нормативы по физ. подготовке
1.8	Самостоятельная работа.	Знать методы обработки различной информации.	Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад, выполнять практические задания.
<b>2. Краеведение</b>			
2.1	Географическое положение, природные условия и ресурсы края	Знать основные сведения о климате, рельефе, полезных ископаемых, водных ресурсах, растительном и животном мире родного края	Уметь подготовить краткое сообщение о природе родного края (климат, рельеф, полезные ископаемые, растительность, животный мир).
2.2	История и культура края	Владеть основными сведениями по истории и культуре города Сарова	Умение подготовить краткое сообщение по истории, культуре своего населенного пункта и своего края.
2.3	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи.	Владеть основными сведениями о народных промыслах Нижегородской области	Уметь рассказать о характерных особенностях ремесел Нижегородского края (Городецкая роспись, хохломская, полх-майданская, резьба по дереву и т.д.)
2.4	Туристские возможности края	Владеть основной информацией о памятниках истории, культуры и природы Нижегородского края.	Уметь показать на карте основные памятники истории, культуры и природы родного края
2.5	Родословие-наши корни	Знать историю своей семьи.	Уметь составить генеалогическое древо своей семьи.
2.6	Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки	Знать историю игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки	Уметь изготавливать народную куклу
2.7	Самостоятельная работа.	Знать методы и правила сбора и обработки краеведческого материала, методы обработки различной информации.	Уметь обрабатывать собранный материал, выполнять поставленные задачи. Уметь подготовить мини-доклад,

			выполнять практические задания.
<b>3. Топография и ориентирование</b>			
3.1	Топография	Владеть знаниями о топографической и спортивной картах. Знать условные знаки карт.	Уметь определять масштаб и расстояние по картам. Иметь навыки копирования маршрута на кальку. Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям
3.2	Ориентирование.	Знать устройство компаса. Владеть знаниями ориентирования и порядком действий в случае потери ориентировки.	Иметь навыки измерения и построения азимутов. Иметь навыки выполнения четырех действий с компасом. Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса. Владеть навыками определения сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Уметь определять направления выхода в случае потери ориентировки
<b>4. Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему</b>			
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий	Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, правила дорожного движения, основные правила пожарной безопасности.	Владеть навыками безопасности на занятиях, в походе и на экскурсии, вязать узлы: прямой, стремя, схватывающий, контрольный. Владеть навыками передвижения в группе на маршруте.
4.2	Правила санитарии и гигиены.	Знать правила санитарии и гигиены.	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания. Уметь укомплектовать медицинскую (групповую и личную) аптечку на поход выходного дня и многодневный поход.
4.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	Знать правила оказания первой помощи. Владеть основной информацией о лекарственных препаратах.	Владеть способами оказания первой помощи при укусах насекомых и пресмыкающихся, при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Уметь собирать индивидуальную аптечку.
4.4	Лесная аптека	Знать лекарственные растения, ядовитые растения и грибы.	Уметь отличать ядовитые растения от съедобных. Иметь навыки сбора и применения лекарственных растений
<b>5. Основы экологии</b>			
5.1	Наша планета-	Знать строение Солнечной системы.	Владеть способами наблюдения

	Земля	Владеть основной информацией о биосфере.	за звездным небом. Умение проводить экологические игры и викторины.
5.2	Туризм и охрана природы.	Владеть основной информацией о природных ресурсах Нижегородского края. Знать виды природоохранной деятельности школьников.	Уметь изготавливать и правильно развешивать кормушки для птиц. Участвовать в экологических акциях.
5.3	Наблюдения в природе	Знать правила метеонаблюдений, признаки изменения погоды.	Уметь вести наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Уметь вести дневник наблюдений.
<b>6. Туристское многоборье</b>			
6.1	Туристские слеты и соревнования	Владеть знаниями по подготовке и проведению туристских соревнований. Знать виды туристских соревнований	Принять участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Владеть навыками командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью.
6.2	Основы техники пешеходного туризма	Знать меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе. Знать туристские узлы.	Владеть навыками использования специального туристского снаряжения. Вязать узлы: прямой, стремя, схватывающий, контрольный. Владеть навыками передвижения в группе по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий.

## **1. Основы туристской подготовки (52 часа)**

### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

#### ***Теория (2 часа)***

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Анкетирование членов кружка. Знакомство с фото-, видео материалами. Викторина «Знаменитые русские путешественники».

### **1.2. Туристское снаряжение**

#### ***Теория (2 часа)***

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда

и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

## **1.3. Организация туристского быта**

### ***Теория (4 часа)***

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Туристская песня.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака. Разучивание и исполнение туристских песен.

## **1.4. Питание в походе**

### ***Теория (2 часа)***

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

## **1.5. Подготовка и организация туристского путешествия**

### ***Теория (2 часа)***

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и картографического материала, отчетов о походах. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета о походе.

## **1.6. Учебно-тренировочные походы**

### ***Практические занятия (8 часов)***

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

## **1.7. Физическая подготовка туриста**

### ***Теория (2 часа)***

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

### ***Практические занятия (14 часов)***

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

## **1.8. Самостоятельная работа**

### ***Практические занятия (2 часа)***

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

## **2. Краеведение (36 часов)**

### **2.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края**

#### ***Теория (2 часа)***

Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир края.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Проведение краеведческих викторин. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

### **2.2. История и культура края**

### ***Теория (2 часа)***

Сведения о прошлом города Сарова. Памятники истории и культуры. Известные земляки.

### ***Практические занятия (6 часов)***

Прогулки и экскурсии по городу с посещением памятников истории и культуры. Проведение краеведческих викторин, составление и решение кроссвордов.

## **2.3. Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи**

### ***Теория (4 часа)***

Промыслы и ремесла Нижегородского края (виды росписи, деревянные игрушки, деревянная резьба).

Жизнь и быт народа. Национальный костюм. Предания старины, устное народное творчество. Хранители духовного облика народа, русский дом (внутреннее убранство избы, курная изба, русская печь), одежда, семейные обычаи (крестины, именины, новоселье, свадьба), русские праздники.

### ***Практические занятия (4 часа)***

Православные святыни. Экскурсии в храмы города Сарова.

## **2.4. Туристские возможности края**

### ***Теория (2 часа)***

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории: «Путешествия по карте».

### ***Практические занятия (4 часа)***

Посещение экскурсионного объекта.

## **2.5. Родословие- наши корни**

### ***Теория (2 часа)***

Рассказ о своей семье, родословие, что такое генеалогическое дерево.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Составление генеалогического дерева.

## **2.6. Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки**

### ***Теория (2 часа)***

История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки.

### ***Практические занятия (2 часа)***

Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега.

## **2.7. Самостоятельная работа.**

### ***Практические занятия (2 часа)***

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

## **3. Топография и ориентирование (14 часов)**

### **3.1. Топография**

#### ***Теория (2 часа)***



Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

«Путешествие» по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **3.2. Ориентирование**

#### ***Теория (4 часа)***

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на спортивной карте.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

#### ***Практические занятия (4 часа)***

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Упражнения, игры на запоминание условных знаков, азимута. Ориентирование по местным признакам.

## **4. Основы безопасности (12 часов)**

### ***Основы гигиены, первая помощь пострадавшему***

#### **4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий**

##### ***Теория (1 час)***

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

##### ***Практические занятия (1 час)***

Игра-лото «Что можно, что нельзя. Викторины.

#### **4.2. Правила санитарии и гигиены.**

##### ***Теория (1 час)***

Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

##### ***Практические занятия (1 час)***

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «Гигиена туриста в походе».

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

#### ***Теория (2 часа)***

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

### **4.4. Лесная аптека**

#### ***Теория (2 часа)***

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Изучение лекарственных растений, ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

## **5. Основы экологии (12 часов)**

### **5.1. Наша планета-Земля**

#### ***Теория (2 часа)***

Биосфера - живая «оболочка» Земли. Роль человека в биосфере. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Природные комплексы: леса, луга, поля, водоема. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Охрана природы.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Экологические игры и викторины.

### **5.2. Туризм и охрана природы**

#### ***Теория (2 часа)***

Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Нормы и правила поведения туриста в природе.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Участие туристов в охране и преобразовании природы. Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой!»).

### **5.3. Наблюдения в природе**

#### ***Теория (2 часа)***

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.

#### ***Практические занятия (2 часа)***

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Ведение дневника наблюдений. Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте.

## **6. Туристское многоборье (18 часов)**

### **6.1. Туристские слеты и соревнования**

#### **Теория (2 часа)**

Виды и задачи туристских слетов и соревнований. Положение и условия проведения соревнований. Этапы соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь команды. Страховка и самостраховка. Туристское многоборье (контрольно-туристский маршрут, командная, лично-командная техника пешеходного туризма).

#### **Практические занятия (вне сетки часов)**

Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

### **6.2. Основы техники пешеходного туризма**

#### **Теория (2 часа)**

Техника и меры безопасности преодоления естественных препятствий. Узлы в туризме, их применение. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Специальное туристское снаряжение (веревки, системы страховочные, спусковые устройства, рукавицы брезентовые, карабины, страховочный «ус», каска). Требования по безопасности специального туристского снаряжения, индивидуальная регулировка и уход за ним.

#### **Практические занятия (14 часов)**

Освоение техники вязания узлов. Маркировка верёвки для транспортировки, организация самостраховки. Преодоление препятствий (ромб, бабочка, навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Командная работа на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

#### **1.4. Планируемые результаты:**

**Ожидаемым результатом** реализации программы является формирование у учащихся в области:

##### ценностно-смысловых компетенций:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

##### учебно-познавательных компетенций:

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;

- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности;
- уметь укладывать рюкзак, устанавливать палатку, проводить бивуачные работы в походе: заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи, преодолевать препятствия на слабопересеченной местности в пешем походе, ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, уметь вязать основные узлы и маркировать веревку, владеть техникой пешего туризма для участия в соревнованиях, транспортировать пострадавшего.
- владеть навыками исследовательской деятельности в области краеведения и экологического окружения;
- владеть знаниями по истории и культуре родного края;
- выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);
- умение видеть красоту окружающего мира;
- умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде;

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в туристском объединении;
- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;
- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;
- применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровье сберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график к программе «Юный турист»

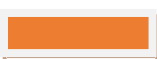
Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
01.09.2024	24.05.2025г.	36	144	45мин-перерыв 10 мин-45 мин	28.10.2024 по 03.11. 2024  30.12.2024 по 08.01.2025  24.03.2025 по 30.03. 2025

### Расписание занятий:

Недели/месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1н.	02.09-08.09	30.09.-06.10	04.11-10.11	02.12-08.12	30.12-05.01.	03.02.-09.02	03.03-09.03	31.03-06.04	05.05-11.05	
2 н.	09.09.-15.09	07.10-13.10	11.11-17.11	09.12-15.12	06.01-12.01.	10.02.-16.02.	10.03.-16.03	07.04-13.04	12.05-18.05	
3 н.	16.09.-22.09.	14.10-20.10	18.11-24.11	16.12-22.12	13.01-19.01	17.02-23.02	17.03-23.03	14.04-20.04	19.05-24.05	
4 н.	23.09-29.09	21.10-27.10	25.11-01.12	23.12-29.12	20.01-26.01	24.02-02.03	24.03-30.03	21.04-27.04		
5 н.		28.10-03.11			27.01-02.02			28.04-04.05		
	16ч	20ч	16ч	16ч	14ч	16ч	16ч	18ч	12ч	144ч



- промежуточная аттестация



- каникулярное время



- ведение занятий по расписанию

**Выходные и праздничные дни:** 31.12-07.01/23.02/08.03/01.05/09.05

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам для проведения всех видов учебной деятельности обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется в отдельно стоящем здании, клуб «Родные просторы», расположен по адресу ул. Пионерская, д.24. занятия организуются в учебном классе, имеется душевая и туалетная комнаты, комната отдыха и кладовое помещение.

В учебном классе имеются: учебные пособия, карты, маршруты, информационные стенды, хронологические таблицы.

### Используются следующие средства обучения:

№ п/п	наименование	описание	Единица измерения	Количество
1	Палатка туристическая	Палатка каркасно-дуговая, рассчитанная на не менее чем 4 человека Материал пола палатки - структурированный полиэтилен (PE) Размеры пола палатки: длина не менее 213 см и не более 220 см ширина не более 220 см и не менее 213 см Высота палатки не менее 125 см Входом: наличие Количество дуг - не менее 2 шт. «Водостойкость тента - не менее 2000 мм/в. ст., Водостойкость ткани дна не мене 10000 мм/в. ст.» Форма пола палатки: прямоугольная или квадратная	Шт.	5
2	Спальный мешок	Предназначен в качестве спальника (одеяло с подголовником или кокон) в туристических походах, кемпингах и отдыха на природе Наружный материал спального мешка - полиэстер, внутренний - хлопок (бязь) Предусмотрена конструкция с использованием технологии "теплый шов" и наличие капюшона Минимальный температурный диапазон спального мешка не менее: -20 (в зависимости от особенностей мероприятий и природно-климатических условий). Длина спального мешка не менее 2000 мм, ширина спального мешка	Шт.	15

		не менее 600 мм. Плотность наполнителя спального мешка не менее 300 г/м2		
3	Тент от дождя туристический	Бесшовный, водонепроницаемый, выполнен из трехслойной ткани Металлические люверсы: наличие Размер: длина - не менее 2 м, ширина - не менее 3 м, плотность ткани - не менее 130 г/м2	Шт.	2
4	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	Материал изготовления котелков - нержавеющая сталь В комплект: не менее 3 котелков Объем котелка: тип 1 не менее 8 л тип 2 не менее 9 л тип 3 не менее 10 л	Комплект	1
5	Компас жидкостный	Компас изготовлен из пластика Комплектация как минимум: лупа, вращающаяся шкала, защелка, держатель для большого пальца, прицельная нить	Шт.	1
6	Фонарь туристический налобный	Светодиодный мощность не менее 0,5 Вт Корпус изготовлен из пластика	Шт.	15
7	Лопата складная	Рабочая часть лопаты изготовлена из стали Поставляется в комплекте с чехлом Размер: в сложенном состоянии - не менее 240 мм, в разложенном - не менее 590 мм	Шт.	2
8	Топор туристический	Оснащен топоричем из нержавеющей стали с заточенным лезвием Изделие с защитным чехлом Общая длина - не менее 250 мм	Шт.	1
9	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)	Назначение: для приготовления пищи над углями В комплекте: тренога, тросик, таганок, сетка-решетка Тренога с тросиком изготовлена из нержавеющей стали Толщина нержавеющей стали - не менее 0,8 мм Длина опоры треноги - не менее 1 м Тросик представляет собой металлическую цепь с подвесом в виде крючка Тренога убирается в чехол для хранения и перевозки Таганок - складная подставка для приготовления пищи на углях Материал - нержавеющая сталь толщиной не менее 1 мм, размеры не менее 525 x 285 x 150 мм	Комплект	2

		Сетка - решетка из нержавеющей стали, размер не менее 490 x 280 мм Сетка устанавливается на таганок		
10	Радиостанции портативные	Прибор радиосвязи должен соответствовать следующим характеристикам: Поддержка стандартов: LPD, PMR Диапазон частот (UHF) не менее: 400 - 470 МГц Мощность передатчика - не менее 5 Вт Количество каналов - не менее 16 Антенна - съемная Корпус - влагозащищенный, ударопрочный, прорезиненный Емкость аккумулятора - не менее 1850 мА·ч Шумоподавление - наличие Регулировка громкости - наличие Зарядное устройство в комплекте – наличие Температура работы – от -30 до +60	Шт.	5
11	Экшен-камера	Максимальное разрешение видеозаписи - 5120 x 2160 30 кадров/сек, Стабилизатор изображения – цифровой, Прямые трансляции в FullHD, Веб-камера в FullHD, встроенный дисплей – цветной, запись звука – есть, встроенный микрофон – есть, водонепроницаемость корпуса, встроенный динамик - есть. Максимальный объем карты памяти - 128 ГБ, Wi-Fi, USB, Кабель USB, кейс, универсальное крепление на голову	Шт.	1
12	Стол для обучающегося	деревянный	Шт.	6
13	Стул для обучающегося	деревянный	Шт.	12
14	Стол для педагога	деревянный	Шт.	1
15	Стул для педагога	деревянный	Шт.	1
16	Доска ученическая	Зеленая, трехстворчатая	Шт.	1
17	Шкаф	деревянный	Шт.	2
18	Стеклянные витрины		Шт.	4
19	Информационные стенды	платстиковые	Шт.	4



### 2.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией. Промежуточная аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются *промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года или за весь год обучения) результаты:

Также используется текущий контроль успеваемости обучающихся — это систематическая проверка достижения результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится по итогам прохождения каждой темы Программы. Он проводится в форме контрольного опроса, на котором обучающимся предлагается ответить на теоретические вопросы.

Для фиксирования результатов текущего контроля используется оценочная система (от 1 до 5):

Выявление достигнутых результатов осуществляется через контрольные занятия и тестовые задания.

#### Тестовое задание:

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

#### **для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе «Юный турист»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.

17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
  18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
  19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
  20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
  21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
  22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
  23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
  24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
  25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
  26. Основные типы костров и их назначение.
  27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем.
- Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
  29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
  30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
  31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
  32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
  33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
  34. Назовите способы обеззараживания воды.
  35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
  36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
  37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
  38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
  39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
  40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
  41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
  42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
  43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
  44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
  45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
  46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
  47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
  48. Определение истинного азимута на местности.
  49. Определение магнитного азимута на местности.
  50. Компас. Типы компасов и их назначение.
  51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
  52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
  53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
  54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
  55. Географическое положение Нижегородской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
  56. С какими областями граничит Нижегородская область?
  57. Назовите основные реки и озера Нижегородской области и городов Сарова и Нижнего Новгорода.

58. Административное деление области. Назовите крупные города.
59. В каком году и где были построены Саров? Арзамас? Нижний Новгород? Село Дивеево?
60. Почему наш город называли Саровым?
61. Назовите самые крупные предприятия Нижегородской области и городов Саров, Арзамас? Нижний Новгород?
62. Нижегородчина в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
63. Назовите исторические и архитектурные объекты городов Саров, Арзамас, Нижний Новгород, Село Дивеево.
64. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

#### *2.4 Оценочные материалы*

##### ***Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:***

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

##### ***Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:***

- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- технологичность практической деятельности;
- культура организации своей практической деятельности;
- культура поведения;
- творческое отношение к выполнению практического задания;
- аккуратность и ответственность в работе;
- развитость специальных способностей.

#### *2.5 Методические материалы*

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков микрорайонов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;

- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется два направления: теоретическая подготовка и практическая подготовка, выделены знания и умения, которыми должны обладать обучаемые и закреплять их во время участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения:

- *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);

В практической части - (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно - правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма, тренинги, анкетирование и опрос);

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

### Педагогические технологии, применяемые в программе

№ п/п	Название образовательной технологии	Цель применения образовательной технологии	Результат применения образовательной технологии
1	Технология развивающего обучения	- поиск на занятиях различных способов решения учебно-тренировочных задач.	На занятиях применяется принцип обучения на высоком уровне трудности, быстрыми темпами, ведущая роль отведена практическим знаниям и умениям
2	Игровые технологии	- мотивация детей к активному движению; - оптимизация образовательного процесса.	Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности.
3	Технология коллективного взаимообучения	- мотивация учащихся к усвоению преподаваемого материала через передачу его своим сверстникам.	Походы выходного дня, категорийные походы
4	Технология	- развитие свободной	Конференции, выступления с докладами

исследовательско-проектной деятельности	творческой ребенка.	личности	по защите проекта
---	---------------------	----------	-------------------

## 2.6. Список литературы

### **Нормативно-правовые акты и документы. Федеральные нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
  13. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
  14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
  15. Устав и нормативно-локальные акты (наименование)
  16. Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Сарова.

#### **Список литературы для педагога**

1. Агафонов С.Л. Нижегородский кремль – Нижний Новгород, «Кварц», 2008.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М, ЦДЮТК, 2002.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Юный турист. - М., Физкультура и спорт, 1977.
5. Богородицкая Н.А. Нижегородская ярмарка в воспоминаниях современников – Нижний Новгород: ННГУ, 2000.
6. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение» 2010;
7. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов, 2003
8. Балабанов И.В. Узлы. М., 2006.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
12. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
13. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
14. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.

15. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
16. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России», М., 2014.
17. И. Сидорова, О. Наумова «Наш Нижний Новгород» - Нижний Новгород: «Кварц», 2008.
18. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
19. Туристская игротека / Сост. Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
20. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
21. В.П. Фадеев «Памятники истории и архитектуры Горьковской области»
22. Горький «Волго-Вятское книжное издательство», 1980.
23. Н.Ф. Филатов «Нижегородский край: факты, события, люди».
24. В. Шамшуринов «Наш край» Книга для учащихся школ, гимназий, лицеев, - Нижний Новгород, 2008.
25. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.
26. Нижний Новгород, Нижегородский гуманитарный центр, 1994.

#### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
3. Данилова М. З. Занимательная экология // Воспитание школьников. - 2010. - № 5. - С.25-33.
4. Дроздов Н. Н. Охрана природы / Н. Н. Дроздов, А. К. Макеев. – М.: Мнемозина, 2012. – 64 с.: ил. – (Живая природа с Николаем Дроздовым).
5. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
6. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
7. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
9. Лукашенец Д.А. Красная книга: исчезнувшие животные Земли / Д. Лукашенец, Е. Лукашенец. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).
10. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. М., ЦДЮТиК, 2005.
11. Очеретный А. Д. Красная книга. Животные нашего леса / А. Д. Очеретный. – М.: Эксмо, 2014. – 96 с.: ил. – (Красная книга для больших и маленьких).

12. Тихонов А. В. Растения России. Красная книга / А. В. Тихонов. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2011. – 172 с.: ил.
13. Бердяев Н.А. Судьба России. – М.: «Мысль», 1990.
14. Вяземский Е.Е., Стрелова О.Ю. Словарь понятий и терминов исторического образования. – «Преподавание истории в школе». - 2008, №8, с.59.
15. Гречухин Г.Б. Тест – игра по истории родного края (Компьютерная технология) – Образовательные технологии на уроках истории и обществознания: теория и практика. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2001, с. 22-23
16. Гуткина Н.Д. Семейные праздники и семейные традиции в России. - Н.Новгород, НИРО, 1994.
17. Дивеевский колокол. Православный журнал для всех, 2008, № 1. – Н.Новгород, 2008.
18. Дивеевская сторона. Очерки из истории Дивеевского края. (сост. В.И.Карпушов. – Саров: И.П.Короблев А.Е., 2009.
19. Иванов Д.А. Компетенции и компетентный подход в современном образовании – Школьные технологии, 2007, № 6, с. 77-82.
20. Ионов И.Н. Российская цивилизация, IX – н.ХХв. – М.: Просвещение, 1998.
21. Как провести святой день в Дивееве: справочник-путеводитель (сост. В.А.Шекуров, Н.А.Шекурова; фото В.П.Зюзина, П.В.Сушкова; рис. Е.В.Мочкаева. – Арзамас: Арзамасская типография, 2007. – 38 с.: ил. – (Дивеевские колокола).
22. Карпушова В.С. Дивеево – центр православия России. – Историческое краеведение в школе. Материалы областной научно-практической конференции 14 ноября 2001 г. – Н.Новгород, 2002.
23. Корнеева Е.Н. Нестандартные дети – Интегративная регуляция образовательного взаимодействия школьников с ЗПР, детей из семей мигрантов, учащихся с признаками одаренности. – Ярославль, 2007.
24. Крысько В.Г. Социальная психология. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
25. Морохин Н.В., Павлов Д.Г. Нижегородский топонимический словарь (для школьника) – Н.Новгород, 1993.
26. Моя родословная. – М.: Вита-Пресс, 2001.
27. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 18 – М., 2003.
28. Преподобный Серафим, Царь и народ: Чудо прославления. Саров - Дивеево, 1903 год. – М.: Издательский Совет РПЦ, 2003.
29. Приходские храмы дивеевских селений. Ист. Обзор. Сост. В.И.Карпушов. – Арзамас: АГПИ, 2007.
30. Программа XIV Международных Рождественских образовательных чтений. Школа и церковь – традиции и реформы российского образования. М., 2006
31. Сахаров А.Н. История и стабилизация общества-// Преподавания истории в школе, 2007, №10, с.26-39.



32.Седов А.В., Житняков Г.А. Словарь по истории Нижегородского края (Для школьника). – Н.Новгород, 1992.

**Интернет ресурсы:**

***Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:***

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе» -

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь» - [https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728\\_58%2Fall](https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall)

«ПМП при кровотечениях и травмах» - <https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» - <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения» - <https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

***Основы экологии:***

Презентация «Наша планета-Земля»

[https://vk.com/doc379419075\\_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b](https://vk.com/doc379419075_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b)

Природные комплексы (видеоуроки):

<https://www.youtube.com/watch?v=F2GVqjHqtWk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EO1ouUnsB9k>

<https://www.youtube.com/watch?v=ML2nAFk0lRA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DTk6dNku5jM>

<https://www.youtube.com/watch?v=me6k8xJcKdW>

Видео-урок «Воздействие человека на природу»

<https://www.youtube.com/watch?v=-FRHixI7hik>

Видео-памятка «Твой вклад в защиту окружающей среды»

<https://www.youtube.com/watch?v=hRAqE1I-AAI&t=172s>

***Туристское многоборье:***

«Туристские слёты и соревнования» -

<https://www.youtube.com/watch?v=FdDh68VyVLI>

«Техника пешеходного туризма» - <http://jijiji.ru/texnika-peshexodnogo-turizma/>

«Индивидуальные страховочные системы -

<https://www.youtube.com/watch?v=RJoBSD9ZdTU>

«Спортивные узлы» - <https://www.youtube.com/watch?v=xlBqjwxrsnw&t=2s>

«Карманный справочник туриста» -

[https://tourlib.net/books\\_tourism/spravochnik04.htm](https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm)

