

Управление образованием Новолялинского муниципального округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Дом детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директор
МАОУ ДО НМО «ДДТ «Радуга»
от 03.09.2026 № 89 од

Муниципальное автономное
образовательное
учреждение
дополнительного
образования
Новолялинского городского
округа "Дом детского
творчества "Радуга"
2026.09.25 09:44:56 +05'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Азбука туризма»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст: 9 – 17 лет

Объем: 160 часов

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Горбунов Андрей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Новая Ляля, 2026

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Основные характеристики программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели программы:.....	5
1.3. Планируемые результаты	6
РАЗДЕЛ 2. Содержание программы	7
2.1. Учебный (тематический) план.....	7
2.2. Содержание учебного (тематического) плана.....	7
2.3. Требования к уровню подготовки	8
РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия	10
3.1.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.2. Методические материалы.....	10
3.3. Формы аттестации.....	11
3.3.1. Оценочные материалы.....	11
3.3.5. Характеристика оценочных материалов.....	12
РАЗДЕЛ 4. Список литературы	15
4.1. Нормативные документы	15
4.2. Литература, использованная при составлении программы	15
4.3. Рекомендуемый список литературы для педагога.....	16
4.3. Рекомендуемый список литературы для обучающихся и родителей	16
Приложение	17
Приложение 1. Календарный учебный график.	17
Приложение 2. Оценочные материалы, тесты	20
Приложение 3. Воспитательная деятельность	25

РАЗДЕЛ 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Направленность - туристско-краеведческая.

Актуальность. Туризм способствует развитию понимания как интересно и содержательно можно организовывать свой досуг, освоению практических навыков, необходимых в различных жизненных ситуациях, повышению мотивации на здоровье и здоровый образ жизни. Участие в походах, экспедициях воспитывают умение преодолевать трудности в сложных ситуациях, самостоятельность, ответственность за порученное дело.

Применяя на практике знания топографии, ориентирования, охраны природы идет непосредственное знакомство с природой, достопримечательностями родного края.

Отличительные особенности программы. Содержание программы «Азбука туризма» условно можно разделить на три направления «Мой край» (разделы «Наш край», «Охрана природы»), «Поход» (разделы «Организация и проведение похода», «Туристическое снаряжение», «Топографическая подготовка», «Ориентирование в походе»). Данные направления позволяют обучить детей двум ролям поведения: «Я житель», «Я турист». Согласно этому, обучающиеся знакомятся с родным краем, Россией и практически осваивают условия походной подготовки и проживания. Программа предполагает посещение виртуальных и реальных экскурсий, выходы в краеведческие музеи района, в близлежащие музеи Свердловской области.

Предлагаемая программа предусматривает дифференцированный подход к обучению детей. Освоение программы в зависимости от способностей, обучающихся даёт им возможность улучшить спортивные результаты, акцентировать внимание на понимании важности здорового образа жизни.

Применение методов обучения из области физической культуры во взаимосвязи с местным историческим, экологическим, географическим аспектами позволяет индивидуализировать процесс обучения, направив его на развитие личностных качеств и достижения успеха в смежных областях.

Ценностные ориентиры содержания программы. Содержание программы «Азбука туризма» направлено на воспитание у подрастающего поколения эмоционально-ценностного и ответственного отношения к природе, к России, к родному краю, к своему здоровью и здоровью окружающих людей, на воспитание активной жизненной позиции.

Новизна программы заключается в том, что в процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся трех возрастных категорий: младший, средний и старший школьный возраст, с 9 – 17 лет. Состав группы разновозрастной. Принцип интеграции и дифференциации задач, содержания, средств становится основой для обучения в такой группе. На занятиях старшие выступают организаторами групповой деятельности, объясняют то, что не усвоено младшими, но, в связи с этим, педагог должен определять и работу со старшими ребятами, сохраняя у них интерес к занятиям.

В младшем школьном возрасте повышена восприимчивость к усвоению нравственных правил и норм. В сознании ребенка преобладают повелительные элементы, которые обусловлены указаниями, советами и требованиями педагога. В этом возрасте дети с особенным доверием относятся к взрослым. Взрослея, младшие школьники пытаются активно, самостоятельно разбираться в сложных жизненных ситуациях.

В среднем возрасте идет незаметный внешне, но интенсивный процесс формирования отношений к окружающему миру, все более и более осознаваемого ими жизненного опыта, закладываются основы их жизненной позиции, чувства Родины. Опыт показывает, что взгляды и убеждения, отношения, сложившиеся в этом возрасте, существенно влияют на последующие развитие идейно-нравственного облика личности.

Для обучающихся старших классов – это период формирования научного мировоззрения, интеллектуального развития, социального воспитания личности. Юноши и девушки стремятся активно участвовать в жизни не только своего коллектива, но и общества. В старших классах заметно ускоряется процесс формирования гражданской позиции, становится все более осознанным чувством Родины, необходимости ее защиты, растет стремление к самообразованию и самовоспитанию, и ясность, определенность жизненной цели.

Режим занятий. Обучение проводится 5 часов в неделю, в том числе время, отведенное на тренировки в лесном полигоне и организации походов (4, 8, и т.д. часов). Обучение заканчивается летним двух- или трехдневным походом, где отрабатывается и совершенствуется практическая часть программы.

Режим занятий

Год освоения	Число занятий в неделю	Общее число часов в год
1 год обучения	5	160

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного года в объеме 160 часов. Продолжительность одного академического часа составляет 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Форма обучения – очная.

Перечень видов занятий – лекция, практические занятия.

Перечень форм подведения итогов – соревнования, открытые занятия, походы. Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися. Ведущей формой организации

образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование аудиторных занятий (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются внеаудиторные занятия: экскурсии, походы, соревнования.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Формы организации занятий: беседа, тестирование, практические занятия, теоретические занятия, открытые уроки, соревнования, экскурсии, учебно-тренировочные сборы, поход.

Особенности организации образовательной деятельности.

Обучение строится по принципу от простого к сложному с постепенным усложнением теоретической части и требованиям к практической подготовке, что способствует лучшему усвоению материала и постепенному увеличению физической нагрузки.

Формы реализации образовательной программы – традиционная модель. Представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении трех лет обучения.

1.2. Цели программы:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям туризмом;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия туризмом;
- формирование у воспитанников нравственных ценностей и экологической культуры;
- подготовка юных инструкторов по туризму.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- познакомить с техниками туризма;
- развивать у обучающихся знания, умения и навыки в области спортивного ориентирования, пешеходного и лыжного туризма.

2. Развивающие:

- совершенствовать туристские умения, навыки;
- приобретение и использование организаторских качеств и специальных знаний при проведении соревнований и походов;
- развивать организаторские способности, навыки руководства группами младших классов.

3. Воспитательные:

- способствовать формированию интереса к окружающей среде;
- формировать нравственную и физическую культуру;
- воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;

- воспитывать самостоятельность и активность, мужество и волю, необходимые в современной жизни;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у учащихся *метапредметных результатов*:

- познавательный интерес к туризму и краеведению;
- интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию;

- формирование чувства ответственности за свои действия, дисциплинированность, взаимопомощь;

- владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы

личностных результатов:

- умение видеть красоту окружающего мира;
- умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде;

- желание вести здоровый образ жизни;

- владение культурой поведения в обществе

предметных результатов:

- знание основ туристической подготовки;
- знание истории, культурного наследия, природы родного края;
- знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;

- владение техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности;

- физическая и техническая подготовка, умение использовать их в походах и на соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Наш край. Охрана природы	2	2	-	наблюдение
2	Организация и проведение похода.	16	4	12	зачёт
3	Туристическое снаряжение.	20	2	18	зачёт
4	Топографическая подготовка.	10	6	4	наблюдение
5	Ориентирование в походе.	12	6	6	наблюдение
6	Основы безопасности жизнедеятельности в походе	4	2	2	зачет
	ВСЕГО	160	22	42	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

1. Наш край. Охрана природы.

Беседы о туризме. Город, в котором я живу, район, область. Географическое положение, климат, растительность, животный мир, реки, озера нашего края.

2. Организация и проведение походов.

Изучение района похода. Подбор и подготовка снаряжения. Расчет питания. Организация ночлега.

Практическое занятие. Движение цепочкой, разбивка бивака, разведение костра. Движение по азимуту.

3. Туристическое снаряжение.

Личное и групповое снаряжение. Распределение группового снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практическое занятие. Установка палатки.

4. Топографическая подготовка.

Знакомство с топографическими знаками и картой. Прокладывание оптимального маршрута движения по карте. Чтение карты населенного пункта и местности.

Практическое занятие. Зарисовка простейших топографических знаков и местных предметов. Движение по азимуту.

5. Ориентирование в походе.

Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта по солнцу. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу и местным предметам. Определение азимута на предмет.

6 Основы безопасности жизнедеятельности в походе

Техника безопасности во время занятий, походов, экскурсий. Лесная аптека: дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применения. Съедобные и ядовитые грибы и ягоды. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи в походе.

Практическое занятие: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина. Изучение лекарственных растений,

ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

2.3. Требования к уровню подготовки

В конце года воспитанник должен знать:

- технику безопасности на тренировках и в походе;
- место Новолялинского городского округа на карте Свердловской области, краеведческие достопримечательности;
- виды личного и группового туристического снаряжения;
- простейшие условные знаки и масштабы карт;
- перечень снаряжения, используемого в походе;
- топографические условные знаки и масштабы карт;
- стороны горизонта по солнцу;
- съедобные ягоды и грибы;
- правила укладки рюкзака;
- виды травм, оказание первой доврачебной помощи.

должен уметь:

- читать топографическую карту;
- разводить костры для приготовления пищи;
- преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения) на разных дистанциях;
- завязывать туристские узлы (до 11 узлов);
- правильно вести себя на маршруте;
- уметь разбить правильно бивак в походе;
- разводить костры различных типов;
- правильно вести себя на маршруте движения;
- преодолевать препятствия по технике туризма (без самонаведения, с наведением) на разных дистанциях;
- прокладывать маршрут по топографической карте;
- передвигаться по азимуту.

На занятиях объединения, в походах выходного дня и многодневных походах воспитанники должны научиться:

- фиксировать наблюдения во время похода;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты;
- выбирать место для бивака, ставить палатку, разжигать костер, изготовить простейшее туристское оборудование;
- оказать первую доврачебную помощь;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- фиксировать наблюдения во время похода;

- проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным местным объектам;
- выбирать место для бивака, ставить палатку, разжигать костер, готовить пищу на костре, изготовить простейшее туристское оборудование;
- оказать первую доврачебную помощь;
- организовывать и проводить школьные соревнования, судить разные этапы районных соревнований;
- организовывать и проводить походы выходного дня с младшими классами.

РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	21 сентября 2026	26 мая 2027 г.	32	96	160	в неделю: 2 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Каникулы: осенние 26.10.26 – 03.11.26 Зимние 31.12.26 – 10.01.27 Весенние 27.03.27 – 04.04.27						

3.1.1. Материально-техническое обеспечение

В объединение создана хорошая материальная база для тренировок по технике туризма и для совершения походов со школьниками.

- Страховочные системы – 5 комплектов
- Карабины: простые - 8 шт.
автоматы – 8 шт.
- Каски 2 шт.
- Вербки основные 10 мм: - 1 х 40 метров.
- 1 х 30 метров.
- 1 х 20 мет
- Спальные мешки 10 шт.
- Коврики 8 шт.
- Палатки:
 - 2-х местные 2 шт.
 - 4-х местные 3 шт.
- Костровые принадлежности – 1 комплект.
- Котлы: - 3-х литровый 1 шт.
.
- 8-и литровый 1 шт.

3.2. Методические материалы

№	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Наш край. Окружающая природа.	Учебная литература, видеоролики.	Рассказ, объяснение, беседа.	Лекция, семинар.
2	Организация и проведение похода.	Учебная литература, видеоролики, раздаточный материал.	Рассказ, объяснение, беседа, показ.	Лекция, семинар, самостоятельная

			Развивающее обучение. Обучение в сотрудничестве.	работа, практическая работа.
3	Туристическое снаряжение.	Учебная литература, видеоролики, снаряжение.	Рассказ, объяснение, показ. Развивающее обучение. Обучение в сотрудничестве.	Лекция, практическая работа, соревнования.
4	Топографическая работа.	Учебная литература, топографические карты, компасы.	Рассказ, объяснение, показ. Практическая работа.	Семинар, практическая работа, тренинг.
5	Ориентирование в походе.	Учебная литература, топографические карты, компасы, раздаточный материал.	Рассказ, объяснение, практическая работа.	Лекция, практическая работа.
6	Основы безопасности жизнедеятельности в походе.	Учебная литература, плакаты, раздаточный материал.	Рассказ, объяснение, демонстрация, упражнение. Обучение в сотрудничестве.	Семинар, практическая работа.

Для эффективного достижения целей программы планируется применение разнообразных форм и методов работы с детьми: организация походов, экскурсий, тренировки в природных условиях, соревнований, конкурсов, творческих работ с детьми.

Оборудован спортзал для тренировок по технике туризма: укреплены специальные опоры, которые используются для подготовки этапов туристских соревнований (навесная переправа, параллельные перилла, спуск, подъем и т.д.). Большая роль в реализации программы отводится занятиям по теме «Спортивный туризм», где идёт обработка навыков и умений по технике туризма, решение тактических задач в преодолении сложных этапов, отработка связок и дистанции туристских соревнований. Организация и подготовка степенных и категоричных походов занимает определенное место в данной программе.

3.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- Журнал посещаемости;
- Материал наблюдения и тестирования;
- Участие в многодневном походе и походе выходного дня;
- Заметки и фотоотчеты.

3.3.1. Оценочные материалы

Формы контроля:

- тестовые задания (выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата);

- соревнования;
- походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, участвовать в походах, в итоге организовывать ПВД).

Тестовые задания:

Специальная техническая подготовка:

- «подгонять» и надевать страховочную систему;
- владеть карабинами на время (например: траверс);
- вязать узлы;
- маркировать веревку;
- владеть карабинами на время;
- вязать узлы на время;

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс – сгибание-разгибание туловища за 1 мин;
- сила рук;
- подтягивание, отжимание;
- жумаринг (подъем по вертикальной веревке М – 20м., Ж – 15м. (в зависимости от возраста));
- участие на дистанциях 1-2 класса муниципального уровня (закончить дистанцию в контрольное время;
- скоростно-силовая выносливость: выпрыгивание за 1 мин. (упор присев – упор лежа – упор присев – прыжок вверх, руки вверх – выполняется в прыжке);
- общая выносливость: кросс 1-3 км. (в зависимости от возраста).

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе выходного дня, в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное снаряжение, укладывать рюкзак, упаковывать продукты, устанавливать палатку, работать с компасом;
- под присмотром педагога: разжигать костры; работать у костровища, готовить пищу.

Соревнования:

- участие в соревнованиях регионального уровня

3.3.5. Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промеж уточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностны	Умение видеть красоту окружающего мира	Умение видеть и передавать с помощью слов, эмоций, мимики красоту	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа

		окружающего мира		
	Умение прогнозировать свои действия по отношению к окружающей среде	Личное поведение	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа
	Желание вести здоровый образ жизни	безопасное поведение в природной среде; применение правил личной гигиены;	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, викторина, соревнование
	Владение культурой поведения в обществе	Владеет способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы	Итоговый	Наблюдение, соревнования
Метапредметные результаты	Познавательный интерес к туризму и краеведению	Мотивация детей к активному движению; мотивация обучающихся к усвоению преподаваемого материала через передачу его своим сверстникам	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа, практические работы, игры, соревнования
	Интерес обучающихся к туристической деятельности и краеведческому исследованию	Умение самостоятельно изучать материал через различные источники	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, игры, викторины, практические работы, беседа
	Формирование чувства ответственности за свои действия, дисциплинированность, взаимопомощь	Дисциплинированность; умение доводить начатое дело до конца; желание помогать сверстникам, преподавателям, ближайшему окружению	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседы, практическая работа, соревнования
	Владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы	Личное поведение; занятие определенной позиции в обществе, коллективе; адекватность восприятия оценки своей деятельности	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседы, практическая работа

Предметные результаты	Знание основ туристической подготовки	Демонстрирует знание теоретических вопросов и самостоятельность мышления; правильно отвечает на теоретические вопросы; показал отличные знания в рамках учебного материала; правильно выполнил практические задания.	Входящий, промежуточный, итоговый	Тесты, викторины, беседа, практическая работа
	Знание истории, культурного наследия, природы родного края	Знает историю страны, историю Свердловской области, Новолялинского района; знает растительный и животный мир Среднего и Северного Урала, особо охраняемые природные территории	Промежуточный, итоговый	
	Знание и применение правил поведения в экстремальных ситуациях в природной среде	Соответствие знаний и практических умений и навыков программным требованиям	Входящий, промежуточный, итоговый	Тесты, викторины
	Владение техникой и тактикой пешеходного туризма, ориентирования на местности	Умение ориентироваться по карте, компасу, природным объектам	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, практическая работа, соревнования
	Физическая и техническая подготовка, и умение использовать их в походах и на соревнованиях	Выполнение нормативов	Итоговый	Наблюдение, практическая работа, соревнования

РАЗДЕЛ 4. Список литературы

4.1. Нормативные документы

Программа по туристско-краеведческому направлению «Азбука туризма» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Устав МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».
11. Образовательная программа МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».

4.2. Литература, использованная при составлении программы

1. Л.А.Вяткин – Организация и проведение туристских пешеходных походов со школьниками. – 1994 г.
2. П.И.Истомин – Туристская деятельность школьников: вопросы теории и методики.
3. Русский турист. (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.) – 1998 г.

4.3. Рекомендуемый список литературы для педагога

1. В.М.Алешин – Карта в спортивном ориентировании. – 1983 г.
2. К.Антропов, М.Расторгуев – Узлы – 1992 г.
3. С.Ф.Богатов, О.Г.Крюков – Спортивное ориентирование. – 1982 г.
4. Ю.С.Константинов – Туристические соревнования учащихся. – 1995 г.
5. Б.И.Огородников, А.Л.Моисеенко, Е.С.Приймак – Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – 1980 г.
6. Ориентирование на местности. Правила соревнований. – 1989 г.
7. Основы безопасности в пешем походе. (Центральный совет по туризму и экскурсиям) – 19983 г.
8. Л.П. Пронтишева – Истоки мастерства. – 1990 г.
9. В.А.Уваров, А.А. Козлов – В поход пешком – 1988 г.
10. В.М.Шимоловский, В.М.Топольский – Питание в туристическом путешествии.
11. Ю.В.Штюрмер. Краткий справочник туриста – 1985 г.

4.3. Рекомендуемый список литературы для обучающихся и родителей

1. В.М.Алешин, А.В.Серебrenиков - Туристская топография.- 1985 г.
2. В.Н.Ганьшин – Простейшие измерения на местности. – 1973 г.
3. Карманная книга натуралиста и краеведа. – 1961 г.
4. А.Н. Стрижев – Туристу о природе. – 1986 г.

Приложение

Приложение 1. Календарный учебный график.

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	9	4	Наш Край. Охрана природы	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
2.	10	1	Организация и проведение похода	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
3.	10	2	Основы безопасности жизнедеятельности в походе	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
4.	10	3	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
5.	10	4	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
6.	11	1	Ориентирование в походе	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
7.	11	2	Топографическая подготовка	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
8.	11	3	Топографическая подготовка	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
9.	12	1	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
10.	12	2	Ориентирование в походе	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
11.	12	3	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
12.	12	4	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
13.	12	5	Ориентирование в походе	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
14.	1	2	Топографическая подготовка	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
15.	1	3	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение

						зал	
16.	1	4	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
17.	2	1	Ориентирование в походе	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
18.	2	2	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
19.	2	3	Ориентирование в походе	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
20.	2	4	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
21.	3	1	Топографическая подготовка	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
22.	3	2	Туристическое снаряжение	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
23.	3	3	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Зачёт
24.	3	4	Топографическая подготовка	5	Теория	Гимнастический зал	Зачёт
25.	4	1	Организация и проведение похода	5	Теория	Гимнастический зал	Наблюдение
26.	4	2	Ориентирование в походе	5	Практика	Гимнастический зал	Зачет
27.	4	3	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
28.	4	4	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
29.	5	1	Туристическое снаряжение	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
30.	5	2	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Зачет
31.	5	3	Организация и проведение похода	5	Практика	Гимнастический зал	Наблюдение
32.	5	4	Основы безопасности	5	Практика	Гимнастический	Наблюдение

			жизнедеятельности в походе			зал	
				160			

Приложение 2. Оценочные материалы, тесты

ВВОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Знаете ли вы, для чего используется компас и карта?
Правильный ответ: компас нам нужен для определения сторон света. Карта используется для ориентирования на местности.
2. А знаете ли вы где находится север юг, запад восток.
Правильный ответ: север находится вверху, юг внизу, запад справа восток слева.
3. Какие вы знаете типы костров
Правильный ответ: Шалаш, звездный, таежный, колодец, нодья
4. Каким способами можно найти север и юг, без помощи компаса.
Правильный ответ: с помощью звезд, с помощью солнца, с помощью мха, с помощью часов, с помощью снега.
5. Какие условные знаки вы знаете?
Правильный ответ: мост, тропа, здание, река и так далее
6. Какие музеи вы знаете, в нашем городе?
Правильный ответ: Городской краеведческий музей, музей при школе № 1.
7. Что нужно делать если вы в походе поцарапались?
Правильный ответ: нужно промыть рану чистой водой. Обеззаразить с помощью йода, зеленки или подобного средства. Забинтовать.
8. С какой стороны света восходит и садиться солнце
Правильный ответ: восходит восток садиться запад
9. Знаете ли вы что такое масштаб?
Правильный ответ: Масштаб – это соотношение размера карты к реальной величине на местности.
10. Что такое азимут?
Правильный ответ: Мера длины в градусах на севера на какую либо точку.

ВОПРОСЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ.

1. Тестовая часть

- 1.1. Выберите правильное значение выражения «контрольный пункт»?
 - а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника
 - б) место установки призмы и средств отметки**
 - в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.
- 1.2. Выберите правильное значение выражения «контрольное время».
 - а) время, в течении которого участник может находится на дистанции ориентирования**
 - б) время, с которого начинается хронометраж
 - в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП
- 1.3. Истекло ваше «контрольное время». Ваши действия?

- а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
- б) до конца пройти дистанцию
- в) сразу идти на финиш

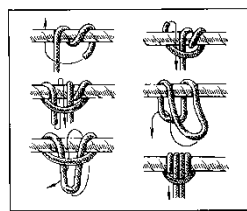
1.4. Что такое контрольная карточка?

- а) документ, в котором делается отметка, посещенных участником КП
- б) документ, в котором указана возрастная группа участника
- в) документ, где стоит допуск врача на соревнования

1.5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

- а) дистанция по выбору
- б) заданное направление
- в) маркированная дистанция

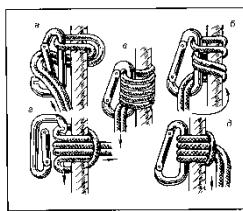
2. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:



Схватывающий узел (прямой)

- [+] — узел свободно выжигается, при нажатии затягивается, не может сорваться, если правильно привязан в исходном состоянии;
- [+] — для свободного выжигания требуется потянуть за один из концов; если один из концов привязан, стоящий на месте на свободном конце, не может сорваться; если же один из концов привязан, стоящий на месте, не может сорваться;
- [+] — используется для организации самостопора, узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м);
- [+] — используется узел на обвязке веревки, чтобы избежать вращений; узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м).

50

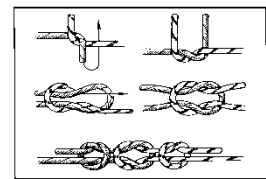
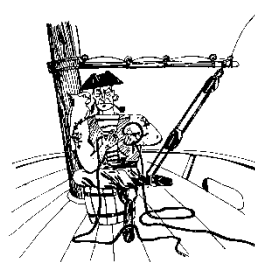


Узел Бакмана (4-х). Карabinный узел (4-х)

- [+] — узел свободно выжигается, при нажатии затягивается, не может сорваться, если правильно привязан в исходном состоянии;
- [+] — для свободного выжигания требуется потянуть за один из концов; если один из концов привязан, стоящий на месте на свободном конце, не может сорваться; если же один из концов привязан, стоящий на месте, не может сорваться;
- [+] — используется для организации самостопора, узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м);
- [+] — используется узел на обвязке веревки, чтобы избежать вращений; узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м).

51

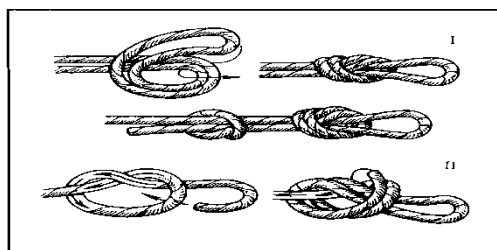
УЗЛЫ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ ВЕРЕВОК



Прямой узел. Рифмовый узел (см. стр. 8, 9, 10)

- [+] — узел легко выжигается;
- [+] — под нагрузкой сильно затягивается;
- [+] — используется для организации самостопора, узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м);
- [+] — используется узел на обвязке веревки, чтобы избежать вращений; узел выжигается в 2-3 м от конца (2-3 м).

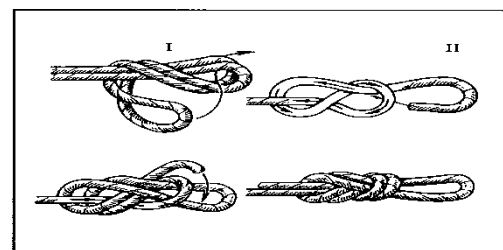
52



Узел «проводник» (I — петлей; II — одним концом)

- [+] — узел легко выжигается как на конце веревки, так и в середине;
- [+] — может ввязаться одним концом;
- [+] — под нагрузкой сильно затягивается;
- [+] — «не ползёт», особенно на жесткой веревке;
- [+] — используется для крепления веревочной петли к чему-либо;
- [+] — при использовании узла для организации связок (в альпинизме) необходим контрольный узел;
- [+] — не рекомендуется использовать при больших нагрузках (буксировка автомобиля и т.п.).

34



Узел «восьмёрка» (I — петлей; II — одним концом)

- [+] — узел легко выжигается как на конце веревки, так и в середине;
- [+] — может ввязаться одним концом;
- [+] — под нагрузкой сильно не затягивается;
- [+] — «не ползёт»;
- [+] — удобен для образования надежной петли;
- [+] — применяется в альпинизме для организации связок и др.

35

- Прямой узел; 2. Схватывающий; 3. Проводник; 4. Восьмёрка.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ «ВЫЖИВАНИЕ В ПРИРОДЕ»

Форма проведения: тестовый опрос

Цель: проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа а, б или в в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Ф.И.обучающегося _____

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Вопросы:

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:
 - а) растирать ее снегом,
 - б) согревать около костра,
 - в) согревать собственным теплом, растирая шерстяной тканью.
2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии Ваши действия:
 - а) спрятаться под высокое дерево,
 - б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
 - в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.
3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:
 - а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
 - б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
 - в) наденете обувь на босую ногу.
4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам
 - а) сбросить одежду и продолжить движение,
 - б) плотно застегнуться и продолжать движение,
 - в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.
5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:
 - а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
 - б) укрыться на высоком дереве,
 - в) ползти, прижимаясь к земле
6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:
 - а) производить как можно больше шума ногами,
 - б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,

- в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.
7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:
- а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
 - б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
 - в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.
8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:
- а) кричать громко, но низким тоном,
 - б) свистеть с помощью пальцев
9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:
- а) беречь воду и пить примерно по чашке день
 - б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
 - в) пить часто по одному глотку.
10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:
- а) 2-3 см
 - б) 5-7 см
 - в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

высокий уровень (В) - 10-9 баллов
выше среднего (ВС)-8-9 баллов
средний уровень (С) – 7-6 баллов
ниже среднего (НС)- 4-6
низкий уровень (Н) – 3-0 баллов

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ: РЮКЗАК. УКЛАДКА РЮКЗАКА

Цель: проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

Практическая подготовка.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
- спальный мешок,
- пенополиуритановый коврик,
- сменная обувь,
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло и т.д.
- смена белья,
- дождевик,
- аптечка,

- штормовка,
- канцелярские принадлежности,
- продуктовый набор

Штрафные баллы:

- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,
- не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-
-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное -

предметы первой необходимости –

3.Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____

4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы

5.Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно _____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

№ п/п	Ф. И. обучающегося	теоретические знания					практич. умения		общий балл (1+2+3+4+5+ практич. оценка)	уровень
		1	2	3	4	5	штрафы	оценка		

Приложение 3. Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность в рамках программы «Азбука туризма» приобретает особую значимость в современных условиях, когда вопросы формирования личности ребенка выходят на первый план в системе дополнительного образования. Социально-педагогическая обусловленность воспитательной деятельности определяется необходимостью противодействия негативным тенденциям современного общества: снижению нравственных ориентиров, разобщенности детей и подростков, уходу в виртуальную среду, распространению вредных привычек; восполнения дефицита живого общения и продуктивного взаимодействия в разновозрастном коллективе, что особенно важно для детей 9–17 лет, находящихся на разных этапах социализации; формирования ценностного отношения к природе, здоровью, труду и коллективу через включение обучающихся в реальную практическую деятельность; создания воспитательной среды, где нормы и правила поведения в походе становятся естественным регулятором отношений, а не внешним принуждением.

Уникальность воспитательного потенциала туризма заключается в том, что воспитание происходит не в искусственно созданных условиях, а в естественной природной и социальной среде, где каждый ребенок вынужден проявлять свои лучшие качества, брать на себя ответственность и учиться жить в коллективе.

Таким образом, воспитательная деятельность по программе «Азбука туризма» является системообразующим элементом образовательного процесса, обеспечивающим целостное развитие личности ребенка через единство обучения, воспитания и оздоровления.

Цель: Создание условий для формирования гармонично развитой, социально ответственной личности обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности, воспитание ценностного отношения к природе, здоровью, коллективу и Отечеству.

Задачи:

- воспитывать любовь к Родине, гордость за свою страну и родной край;
- формировать уважение к историческому прошлому, традициям и культуре своего народа;
- развивать активную гражданскую позицию, готовность к созидательной деятельности;
- прививать навыки экологически грамотного поведения.

Планируемые результаты.

- устойчивый интерес к истории, культуре и природе России и родного края;
- знание и уважительное отношение к историческим событиям, памятным датам, традициям и обычаям своего народа; бережное отношение к памятникам истории и культуры;

- осознание себя частью общества, проявление инициативы и ответственности; участие в социально значимых делах (экологических акциях, благоустройстве территории, помощи младшим, шефской работе); готовность вносить личный вклад в улучшение окружающей жизни;
- соблюдение правил поведения в природе.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат
1	Учебный поход	Осенние каникулы	Поход	Фотоотчет, заметка
2	Соревнования внутри объединения	Вторая, третья четверть	Соревнование	Фотоотчет, заметка