

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Ресурсный центр развития дополнительного образования»
Центр детско-юношеского туризма, краеведения и патриотического
воспитания

Программа рассмотрена на
заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РК РЦРДО РОВЕСНИК

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО РК РЦРДО
РОВЕСНИК

_____ С. И. Начинова

Протокол № 1
«21» августа 2025 г

Приказ № 326 о/д от «21» августа 2025 г.

Рабочая программа
«Юные путешественники»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Сивец Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Петрозаводск 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Педагогическая целесообразность	3
Форма реализации программы.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Срок реализации программы	5
Объём содержания и режим работы.....	5
Адресат программы.....	5
Условия приёма на обучение	5
Организация образовательного процесса	6
Методы обучения, используемые при реализации программы:.....	6
Социально-педагогические условия для успешной реализации программы	6
Формы организации учебного занятия	7
Особенности программы	7
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	8
Ожидаемые результаты	10
Оценка результативности образовательной программы	11
Материально-техническое обеспечение программы	11
Список литературы для педагога.....	13
Список литературы для обучающихся.....	13
Приложение 1	14
Приложение 2	16
Приложение 3	24

Пояснительная записка

Детско-юношеский туризм является одним из самых эффективных средств оздоровления и воспитания подрастающего поколения, который позволяет решать одновременно вопросы обучения, социальной адаптации и профессиональной ориентации детей, формировать у них здоровый образ жизни и является мощным инструментом выработки чувства патриотизма, любви к своей Родине.

Программа «Юные путешественники» имеет туристско-краеведческую направленность и реализуется в очной форме обучения с применением сетевой формы реализации. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей и направлена на всестороннее развитие личности, а также на физическое совершенствование.

Актуальность программы

В Карелии активный туризм пользуется особой популярностью. Здесь проходят множество пешеходных, водных, лыжных туристских маршрутов, которые привлекают туристов из разных регионов России и мира. В связи с этим, в республике в перспективе становится актуальной подготовка инструкторов спортивного туризма, база подготовки которых закладывается, начиная с основ.

Занятие туризмом формирует сознательное и ответственное отношение к вопросам подготовки и проведения туристских походов и путешествий, личной безопасности и безопасности окружающих, прививает знания, умения и навыки распознавать, оценивать опасные ситуации, не допускать их и знать способы защиты от них.

Туристская деятельность дает обучающимся возможность познать свои способности, интересы, склонности, подготовиться к сознательному выбору будущей профессии в области туристской деятельности. Туризм и краеведение являются одним из важнейших источников расширения знаний о родном крае, воспитания любви к нему, формирования гражданственности у обучающихся. Программа дополнительного образования детей «Юные путешественники» основывается на запросах детей и родителей, а также на формировании и развитии способностей детей, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья.

Педагогическая целесообразность

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени современные подростки проводят в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и некоторых населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. Поэтому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края.

Форма реализации программы

Программа «Юные путешественники» реализуется в очной форме обучения с применением сетевой формы реализации

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование у обучающихся теоретических знаний, практических навыков и личностных качеств, необходимых для успешного освоения основ активного туризма и краеведческих исследований, способствующих развитию познавательного интереса, осознанного отношения к своему здоровью и готовности к профессиональной самореализации в сфере туристической деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- изучить теоретические вопросы начального уровня в области туризма и освоить практические навыки, необходимые на туристских маршрутах: познакомиться с туристским снаряжением и грамотным его использованием, видами естественных препятствий на туристских маршрутах, способами их преодоления, туристскими узлами, научиться ориентироваться с помощью карты и компаса, действовать в чрезвычайных ситуациях;
- познакомить с классификацией туристских маршрутов, организацией и проведением простейшего туристского путешествия;
- познакомить с видами туристских соревнований, изучить правила соревнований по туристскому многоборью, по лыжному, пешему туризму;
- способствовать формированию навыков и умений самообслуживания, безопасного пребывания в природной среде, поведения в нестандартных ситуациях;
- способствовать приобретению практических навыков в пеших, водных и лыжных туристских маршрутах;
- научить работать со специальной литературой, картографическим материалом.

Развивающие:

- способствовать повышению туристско-спортивного мастерства;
- способствовать формированию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- создать условия для развития физических качеств и для повышения функциональной подготовленности;
- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать совершенствованию коммуникативных и творческих способностей учащихся;
- развивать интерес к самостоятельным действиям и работе в команде;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы обучающихся при изучении теоретических вопросов;
- способствовать самоопределению обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать развитию уверенности в себе, своих силах, инициативности, ответственности, умения преодолевать трудности, работать в команде;

- способствовать воспитанию сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, культуры взаимоотношений между людьми, умения подчинять личные интересы общественным;
- способствовать формированию бережного отношения к культурно-историческому наследию и окружающей среде, воспитание чувства патриотизма, любви к Родине.

Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные путешественники» рассчитана на 1 учебный год с группами постоянного состава, включает аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.

Объём содержания и режим работы

Программа «Юные путешественники» рассчитана на 1 учебный год, 216 академических часов.

Занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа (ак.час - 45 минут), с перерывом 10 минут. С целью отработки на практике теоретических знаний, которые невозможно провести в рамках учебного класса, проводятся учебно-тренировочные занятия на местности по 4 часа и один раз в месяц проводится восьмичасовой поход выходного дня. Программой допускаются внеаудиторные самостоятельные занятия с проверкой в виде опроса или тестирования усвоенного материала.

Программа реализуется согласно учебно-тематическому плану и календарно-учебному графику.

Адресат программы

Программа предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет. Этот период характеризуется стремительным развитием физических возможностей организма, формированием самостоятельности и ответственности, расширением кругозора и активным поиском своего места в обществе. Подростковый возраст идеально подходит для начала занятий спортом и туризмом, так как регулярная физическая активность укрепляет здоровье, развивает выносливость и координацию движений, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и легких.

Активные занятия в рамках туристско-краеведческого направления помогают молодым людям гармонично развиваться физически и духовно, формируют полезные привычки и жизненные ценности, учат грамотно организовывать своё свободное время, эффективно общаться в коллективе, заботиться о собственной безопасности и окружающей среде родного края. Таким образом, программа позволяет каждому участнику осознать свои индивидуальные способности, определить сферу профессиональных предпочтений и подготовиться к самостоятельной жизни.

Условия приёма на обучение

Условия формирования групп: группы обучающихся формируются из разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы, 12-17 лет. Допускается прием на повторное прохождение программы, так как развитие умений и навыков в туризме требует времени.

Наполняемость учебных групп – 15 человек. При наличии вакантных мест допускается дополнительный набор обучающихся на основании результатов собеседования.

Организация образовательного процесса

Методы обучения, используемые при реализации программы:

- словесный (лекция, беседа, объяснение, рассказ, диалог, консультация);
- видеометод;
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданию педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренировки);
- метод наблюдения (запись наблюдений, зарисовка схем, фото и видеосъемка, проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблем обучающимися);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера);
- наглядный метод (использование рисунков, карт, схем, таблиц, чертежей, графиков, наглядных пособий).

Формы организации образовательной деятельности на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесформирующая технология.

Социально-педагогические условия для успешной реализации программы:

- мотивационные: рассматривается как побудительный процесс к исследовательской деятельности обучающегося в общем процессе, в котором он творчески развивается и совершенствуется;
- социальные: каждый участник группы в походах выбирает с помощью руководителя наиболее оптимальную и удобную для себя форму деятельности;
- психолого-педагогические: создание комфортных межличностных отношений, социального сотрудничества, взаимоуважения, взаимопонимания между обучающимися при проведении занятий различного типа;
- информационные: обеспечение получения достоверной информации о месте, времени и историческом значении, систематизация и хранение накопленной информации; обработка, интерпретация добытой информации и подготовка ее трансляции в виде статей, видеороликов, презентаций и других форм;
- материально-технические: для плодотворной работы в экспедиции необходимы оборудование и снаряжение, соответствующие цели занятия, в т. ч. и для безопасного обеспечения жизнедеятельности;
- научно-методическое сопровождение: педагогу необходимо стационарно учитывать физиологические и психические особенности обучающихся, а также физическую и туристскую подготовленность при разработке маршрута походов, проектируя содержание программы деятельности обучающихся и методику организации туристско-краеведческих исследований, на выявленном уровне освоения обучающимися общеобразовательной программы.

Формы организации учебного занятия

Занятия проводятся в школе (в учебном кабинете, спортзале) или на местности (пришкольной территории, стадионе, парке). При обучении используются такие формы занятий как лекция, беседа, практические занятия на местности, спортивные игры, тренировки, походы выходного дня.

Теоретический материал сопровождается конспектами, презентациями с использованием фотоснимков, изображений, таблиц, схем, видеоматериалов, ссылками на интернет-ресурсы.

В случае необходимости перехода на дистанционное обучение теоретические занятия могут проводиться с применением интернет технологий с использованием сервисов для проведения видеоконференций (Skype, Zoom), «Моя академия туризма» ГБОУ ДО МДЮЦ ЭКТ, а также социальной сети «ВКонтакте», позволяющие создать закрытые сообщества и чаты для группы.

Особенности программы

Программа рассчитана на обучающихся разных возрастных категорий: старший подростковый возраст – от 12 до 15 лет и ранняя юность – от 15 до 17 лет. Исходя из возрастных особенностей детей в программе предусмотрено чередование активной и пассивной формы работы, учитывая потребности всех участников.

Объединение детей разного возраста способствует:

- Развитию межвозрастного сотрудничества: старшие ребята помогают младшим, проявляя заботу и поддержку, развивая лидерские качества и эмпатию.
- Передаче опыта и знаний: старшие участники передают своим младшим товарищам важные навыки выживания в походах, ориентированию на местности, приготовления пищи и др., укрепляя взаимопонимание.
- Расширению социального круга: общение детей разного возраста обогащает социальный опыт каждого участника, учит взаимодействовать с разными типами характеров и темпераментов.

Данная программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о родном крае, учитывает климатические особенности региона. В течение учебного года существует возможность заниматься пешеходным, лыжным, велосипедным и даже водным видами туризма в рамках походов выходного дня. В процессе обучения приобретаются навыки по технике и тактике туризма, ориентированию на местности, приемы оказания первой помощи. Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной и туристско-краеведческой деятельности.

Поэтапное освоение программы обучающимися обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию. Программа учит ответственно относиться к подготовке к походу, тщательному подбору снаряжения, сбору походной аптечки и ремонтного набора.

Безопасность в туризме – главная цель. В начале каждого полугодия проводится занятие по технике безопасности, где проговариваются правила пожарной безопасности, профилактика терроризма и экстремизма, правила обращения с огнём, походными инструментами, правила поведения в лесу, в походах и на прогулках. Климатические и погодные изменения, сложные природные препятствия, невнимательность, беспечность может стать причиной заболеваний и травм или привести к экстремальной ситуации. Поэтому юные путешественники должны учиться оценивать ситуацию, принимать решения, справляться с трудностями походной жизни. Программа дает понятие о приемах соблюдения гигиены. Особое внимание отводится вопросам по оказанию первой доврачебной помощи, в том числе при легких повреждениях (неглубоких

порезах, мозолях, ожогах и обморожениях 1 степени, легком переохлаждении и перегреве) и приемам транспортировки пострадавшего.

Учебно-тематический план

п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Итого	
1	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	2	-	2	Наблюдение, устный опрос
2	Основы туристской подготовки	36	94	130	Выполнение практических нормативов; прохождение туристских дистанций; участие в соревнованиях по туристскому многоборью
3	Топография и ориентирование	8	26	34	Прохождение дистанций по спортивному ориентированию, тестирование
4	Краеведение	6	-	6	Тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка	4	36	40	Выполнение практических нормативов
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	4	Выполнение практических нормативов; Тестирование
Итого:		58	158	216	

Содержание программы

1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

Правила пожарной безопасности. Правила поведения в лесу, в походах и на прогулках. Обращение с огнём, походными инструментами. Правила безопасности при угрозе террористических актов. Правила безопасности в сети Интернет.

2. Основы туристской подготовки.

Виды активного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Краткая характеристика каждого вида. Классификация туристских маршрутов: походы выходного дня, степенные, категорийные маршруты. Спортивный туризм: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция».

Туристское снаряжение: личное и групповое снаряжение. Снаряжение для пеших, лыжных, водных, велосипедных маршрутов. Личный и групповой ремонтный набор. Походная аптечка.

Обеспечение безопасности. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

Организация похода, туристского бивака. Движение на маршруте. Привалы и ночлеги. Основные требования к выбору места для ночлега, привала. Работы по организации бивака.

Типы костров. Разведение костра.

Специальное туристское снаряжение: индивидуальная страховочная система, веревки, карабин, спусковое устройство, жумар.

Туристские узлы. Группы узлов: для связывания веревок, петлевые (проводники), для крепления к опоре, схватывающие, вспомогательные. Применение туристских узлов.

Естественные препятствия на туристском маршруте и способы их преодоления. Спуск, подъем, траверс склона. Способы организации переправ: навесная переправа, переправа по параллельным веревкам, переправа по бревну, переправа вброд. Организация страховки, сопровождения. Транспортировка снаряжения.

Туристские должности в походе. Руководитель. Реммастер. Завхоз. Завхоз по снаряжению. Врач. Хронометрист. Фотограф. Штурман.

Походная медицинская аптечка, состав. Обработка ран, ссадин, мозолей, наложение простейших повязок. Травмы, виды травм, возможные заболевания в походах. Изготовление носилок в походных условиях. Приемы транспортировки пострадавшего в походных условиях. Ремонтный набор.

Практические занятия:

Работа со снаряжением: укладка рюкзака, установка палатки, установка шатра «Зима». Подготовка снаряжения к лыжному походу: лыжи, палки, санки, бахилы. Снаряжение в водном походе: подготовка средств сплава, спасательный жилет, каска, укладка гермоупаковки, спасконец. Снаряжение для организации бивака. Уход и обслуживание снаряжения, ремонт снаряжения.

Движение в пешем туристском походе: отработка техники движения по дорогам, тропам, пересеченной местности.

Техника движения в лыжном походе, преодоление спусков, подъемов, труднопроходимых участков.

Техника движения в водном походе: по тихой воде (плесам), порогам. Отработка слаженной работы экипажей.

Организация бивака. Выбор места для палаток, костра, забора воды, туалетов, мусорной ямы. Оборудование места для костра, заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, натяжка тента. Свертывание бивака.

Работа со специальным снаряжением: блокировка индивидуальной страховочной системы, использование карабинов разных конструкций, использование основной веревки, спускового устройства, жумара.

Вязка туристских узлов. Вспомогательные узлы: контрольные узлы. Узлы для связывания веревок: прямой, встречный, грепвайн. Петлевые (проводники): проводник, проводник-восьмерка, австрийский проводник, двойной проводник. Узлы для крепления к опоре: стремя, булинь, штык. Карабинная удавка. Схватывающие узлы: схватывающий, двойной схватывающий.

Отработка преодоления туристских препятствий индивидуально с самостраховкой: навесная переправа, переправа по параллельным веревкам, переправа по бревну, спуск, подъем, траверс. Преодоление препятствий в связке с организацией сопровождения. Преодоление препятствий командой с организацией страховки и сопровождения. Способы закрепления веревки. Навеска и снятие страховочных перил. Транспортировка снаряжения. Прохождение туристских пешеходных и лыжных дистанций.

3. Топография и ориентирование.

Топографическая карта. Масштаб карты. Топографические знаки.

Спортивная карта. Основные отличия от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Спортивное ориентирование. Виды дистанций спортивного ориентирования: заданное направление, по выбору, маркированная трасса.

Компас. Азимут. Определение азимута.

Практические занятия:

Работа с топографической картой. Движение с помощью карты по туристскому маршруту.

Работа с компасом. Определение азимута на предмет. Определение направления движения по заданному азимуту. Определение движения по карте.

Спортивное ориентирование: прохождение дистанций по выбору, в заданном направлении, маркированной трассы.

4. Краеведение.

Карелия - туристский край, лесов, озёр и рек. Особенности природы Карелии. Сезонные изменения. Природные, исторические объекты Карелии. Природные и климатические особенности. Растительный и животный мир Карелии. Активные туристские маршруты Карелии и России.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры; упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы и ловкости.

Вне сетки программных часов участники образовательного объединения принимают участие в учебно-тренировочных мероприятиях по туризму: учебно-тренировочных сборах, учебно-тренировочных походах-семинарах в полевых условиях; в соревнованиях по туристскому многоборью на лыжных и пешеходных дистанциях, где они могут продемонстрировать приобретенные знания, умения и навыки.

Ожидаемые результаты

В результате успешного освоения программы, обучающиеся:

Будут знать:

- теоретические вопросы начального уровня в области туризма: виды активного туризма, классификацию туристских маршрутов, элементы туристского снаряжения и их назначение, туристские узлы, способы преодоления естественных препятствий на туристских маршрутах, основы работы с картой и компасом;
- специфику использования специального туристского снаряжения;
- правила соревнований по туристскому многоборью, по лыжному, пешему туризму, основы техники прохождения этапов пешеходной и лыжной дистанций;
- правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Будут уметь:

- ориентироваться с помощью карты и компаса при движении на местности;
- преодолевать локальные препятствия и естественные преграды туристского маршрута;

- правильно пользоваться туристским снаряжением и производить его первичный ремонт;
- работать со специальной литературой, картографическим материалом, электронными источниками информации;
- создавать условия для развития своих физических качеств и для повышения функциональной подготовленности.

Овладеют навыками:

- самообслуживания в походных условиях: организация привала/ночлега, приготовление пищи, способы добывания огня, т.д.;
- техники безопасного пребывания в природной среде, правильного поведения в нестандартных ситуациях;
- сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, культуры взаимоотношений между людьми, умения подчинять, при необходимости, личные интересы общественным.

Оценка результативности образовательной программы

В течение учебного года с целью контроля освоения образовательной программы проводятся начальная, промежуточная и итоговая диагностика, осуществляется текущий контроль.

Начальная диагностика проводится в сентябре. Цель: выявить уровень подготовки и при необходимости скорректировать учебно-тематический план, определить оптимальные формы и методы работы с обучающимися.

Промежуточная диагностика проводится в конце первого полугодия. Цель: определить темп развития практических умений и освоение теоретических знаний.

Итоговая диагностика проводится по окончании учебного года. Цель: определить итоговый уровень освоения образовательной программы.

Критерии оценивания (Приложение 1 «Карта оценки освоения содержания образовательной программы», «Карта личностного роста» обучающегося») разработаны по таким показателям, как:

- знания, умения, навыки;
- мотивация к занятиям;
- активность;
- достижения.

Текущий контроль: по каждой изученной теме обучающимся предлагается выполнить тест, с помощью которого проверяется качество усвоения материала (Приложение 2 «Примеры тестовых заданий»). В процессе выполнения практических заданий отслеживается правильность, точность и скорость выполнения заданий. Программой предусмотрена сдача туристских нормативов (Приложение 3 «Выполнение практических нормативов»).

Материально-техническое обеспечение программы

Теоретические и ряд практических занятий проводятся в учебном кабинете, оборудованном мультимедийным проектором и экраном, с необходимым количеством посадочных мест. Практические занятия, направленные на отработку технических и тактических приемов, а также общей и специальной физической подготовки, проводятся в оборудованном спортивном зале, пришкольной территории, а также на местности.

Необходимое оборудование для реализации программы:

№	Наименование	Количество
1	Веревки диаметр 10 мм, 40 м.	15
2	Карабины	30
3	Спусковое устройство «Восьмерка»	15
4	Жумар	15
5	Страховочная система	15
6	Рюкзак	15
7	Коврик	15
8	Палатка	5
9	Шатер	1
10	Каска альпинистская	15
11	Полиспаст	1
12	Спальный мешок	15
13	Пила	1
14	Топор	1
15	Спас-конец	2
16	Рафт	2
17	Спасательный жилет	15
18	Весло	15
19	Каска водника	15
20	Компас	15
21	Рации	2
22	Кухонное оборудование	1
23	Стол	8
24	Стулья	16
25	Учебное помещение	1
26	Компьютер	1
27	Принтер	1
28	Проектор	1
29	Экран	1
30	Фотоаппаратура	1

Наглядные и дидактические пособия, используемые при реализации программы:

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото-и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Список литературы для педагога

1. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР, Изд. Ростовского университета, 1998.
2. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учебное пособие Москва: Советский спорт, 2009. — 390
3. Константинов, Ю.С., Персон А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М.. Словарь юного туриста-краеведа. - М., Федеральный Центр детского и юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации, 2014.
4. Материалы научно-методического журнала "Родина-RU. В мире дополнительного туристско-краеведческого образования детей". - Федерация спортивного туризма России, координационный совет по детско-юношескому туризму "Русское поле" ВАО г. Москвы – М.
5. Материалы журнала "Вестник детско-юношеского туризма", Международная академия детско-юношеского туризма, г. Москва
6. Материалы сайта Федерации спортивного туризма России <http://www.tssr.ru/>
7. Материалы сайта Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, г. Москва <http://turcentrrf.ru/>
8. Материалы сайта Международной академии детско-юношеского туризма, г. Москва <http://madutk.ru/>
9. Материалы сайта "Энциклопедия выживания в дикой природе" <http://survinat.ru/>
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – М., Советский спорт, 2008.
11. Правила вида спорта «Спортивный туризм» от 22.04.2021 г. № 255.
12. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов от 30.11.2016.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе., М, ЦДЮТур, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. М., 2005.
3. Ильин А. Книга, которая спасет вам жизнь, - М.: Эскмо, 2011
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М, Профиздат, 1990.
5. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М, ЦДЮТур, 1997.
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. М, ЦДЮТур, 1995.
7. Туристские спортивные маршруты. М., Профиздат., 1998.
8. Энциклопедия туриста. М, БРЭ, 1993
9. Шибасев А.В. Переправа. М., 1996.

Карта оценки общего уровня освоения программы

Уровень освоения	Критерии оценки освоения программы
Ознакомительный	Отсутствие навыка укладки рюкзака. Отсутствие навыка разжигания костра в полевых условиях. Неспособность организовать полевой лагерь и туристский быт. Отсутствие навыка вязки туристских узлов. Незнание применения узлов. Незнание способов транспортировки пострадавшего. Незнание основ оказания первой помощи пострадавшему. Незнание состава аптечки первой помощи. Неспособность пройти маршрут в заданный интервал времени. Элементарное понимание ориентирования. Отсутствие навыка работы с компасом и картой. Незнания топографических знаков. Нарушение правил техники безопасности на занятии и в походах.
Базовый	Умение правильно укладывать рюкзак. Умение разжигать костёр в полевых условиях. Элементарные навыки в организации полевого лагеря и туристского быта. Умение вязать основные туристские узлы. Знание применения основных туристских узлов. Знание основных способов транспортировки пострадавшего. Элементарные знания состава аптечки первой помощи. Прохождение маршрута в заданное время в составе группы. Умение ориентироваться на местности, прохождение дистанции в контрольное время. Понимание работы с компасом и картой. Знание основных топографических знаков. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях и в походах.
Углублённый	Навык правильной укладки рюкзака на время. Умение разжечь костёр и пережечь нить в контрольное время. Установка полевого лагеря в контрольное время и правильное выполнение заданий. Вязка туристских узлов в контрольное время. Знание и умение применить способы транспортировки пострадавшего. Умение собрать аптечку первой помощи и оказать первую помощь. Правильный выбор тактики и стратегии при прохождении контрольного туристского маршрута. Умение ориентироваться на местности. Знание условных знаков топографических и спортивных карт. Прохождение дистанции по ориентированию в контрольное время, взятие всех контрольных пунктов. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях, в соревнованиях и походах, умение указать на несоблюдение правил ТБ другим.

Карта оценки динамики личностного роста

Уровень	Критерии оценки личностного роста
----------------	--

Низкий	Неумение слушать и слышать педагога, выступать перед группой, участвовать в дискуссии. Неготовность к повышению своего образовательного уровня. Не владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Низкая способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и общественно-полезной деятельности.
Средний	Способность слушать и слышать педагога, выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии. Готовность к повышению своего образовательного уровня. Способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни. Средний уровень владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Средний уровень способности о готовности к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и общественно-полезной деятельности.
Высокий	Способность слушать и слышать педагога, выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии. Готовность к повышению своего образовательного уровня. Способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и общественно-полезной деятельности.

Примеры тестовых заданий

Раздел «Основы туристско-спортивной подготовки»

- 1) К какому направлению спортивного туризма относятся соревнования, проводимые в спортивных залах:
 а) группа дисциплин «маршрут» б) группа дисциплин «дистанция»
- 2) На каком изображении узел «проводник-восьмерка» завязан правильно?



а.



б.



в.



г.

- 3). Палатка, используемая в спортивном туризме, называется:



- а). карабинная б). треккинг-овая в). каркасная

- 4). О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

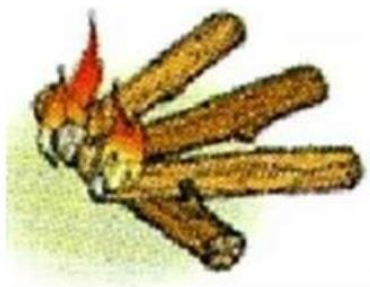
5). Подпишите названия видов костров:



а). _____



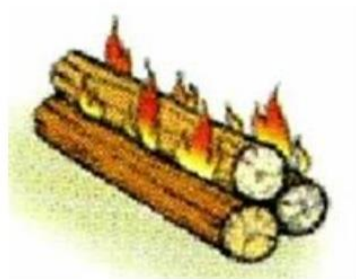
б). _____



в). _____



г). _____



д). _____



е). _____

Слова-подсказки: звездный, охотничий, шалаш, колодец, нодья, пирамида.

6). Как называется данный вид снаряжения?

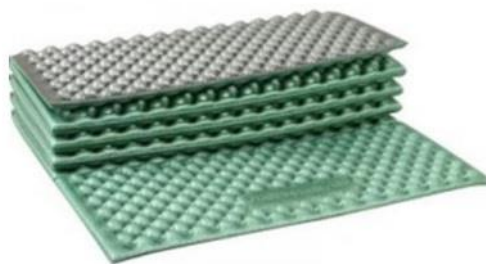
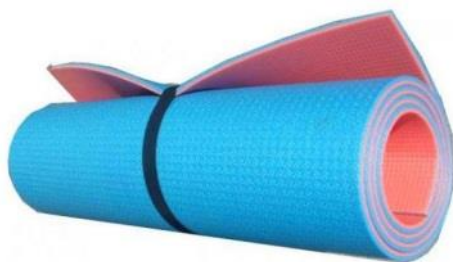


Ответ: _____

7). Что называется «сердцевиной» веревки:

- а). внутренние прочные волокна
- б). узел, завязанный посередине веревки
- в). конец веревки, встегивающийся для страховки в страховочную систему участника

8). Как называется данный вид снаряжения? Для чего нужно?



Ответ: _____

9). Назовите ёмкость, представленную на изображении. Для чего она используется?



Ответ: _____

10). Какая каша варится быстрее всего?

- а). перловая
- б). рисовая
- в). гречневая

Раздел «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные»

1). На какие части тела надеваются представленные ниже страховочные системы:



а). _____

б). _____

в). _____

2). Для преодоления каких препятствий используется навесная переправа:

а). река

в). овраг

д). осыпной склон

б). болото

г). скала

е). ледник

3). На каком этапе находятся участники? Подпишите соответствующую букву.



1



2



3

а). подъем

г). бревно

б). параллельные перила

д). маятник

в). навесная переправа

г). спуск

Ответ: 1- _____, 2- _____, 3- _____.

4). Дистанция соревнований по спортивному туризму это:

а). площадка, предназначенная для наблюдения за действиями участников соревнований

б). участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования

в). зона, предназначенная для питания участников соревнований

5). Какую техническую ошибку совершает страхующий участник?



- а). отсутствует защитное снаряжение
- б). неправильное положение рук на веревке
- в). неправильно заряжена веревка в страховочно-спусковое устройство
- г). неправильное положение тела относительно веревок и страхуемого

6). Назовите 3 технические ошибки, совершаемые участником при движении по навесной переправе с верхней страховкой:

Ответ: 1. _____
2. _____
3. _____



7). Какое движение должен совершить первый участник связки по прибытию на точку опоры, с которой ему предстоит спуск с навесной переправы?



- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| а). спуститься по навесной | в). встать на самостраховку |
| б). зарядить спусковое устройство | д). выщелкнуть жумар |

8). Какой должен быть порядок действий первого участника связки, спустившегося со стенда с зацепами, для того, чтобы второй мог начать движение? Присвойте номера в соответствии с правильной последовательностью:

- а). выбрать до натяжки командную страховку - № ____
- б). отдать команду «страхую» - № ____
- в). зарядить страховочно-спусковое устройство - № ____
- г). выщелкнуть спусковую веревку - № ____
- д). встать на место страхующего - № ____

9). Закончите предложение:

При движении по этапу «маятник» ноги следует прижимать _____ .

10). Для того, чтобы выполнить третий юношеский разряд по спортивному туризму необходимо:

- а). пройти дистанцию по своей возрастной группе без ошибок три раза в течение учебного года
- б). успешно пройти дистанцию по своей возрастной группе три раза в течение календарного года
- в). единожды занять первое место на соревнованиях

Раздел «Топография и ориентирование»

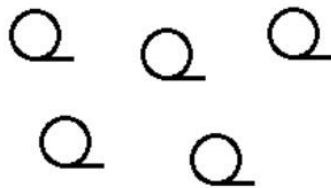
1). Топограф перепутал некоторые подписи к знакам. Напишите верные:



а). редкий лес



б). родник



в). тропа



г). ограда



д). лиственное дерево

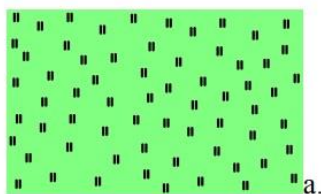


е). пересыхающая река

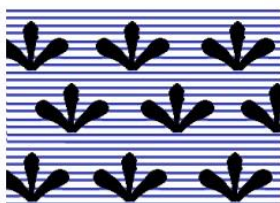
2). На какую часть света указывает мох на дереве, одиноко стоящего на поляне?

Ответ: _____

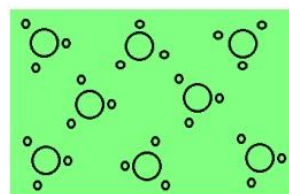
3). Какой из этих топонимов означает «луг»?



а.



б.



в.

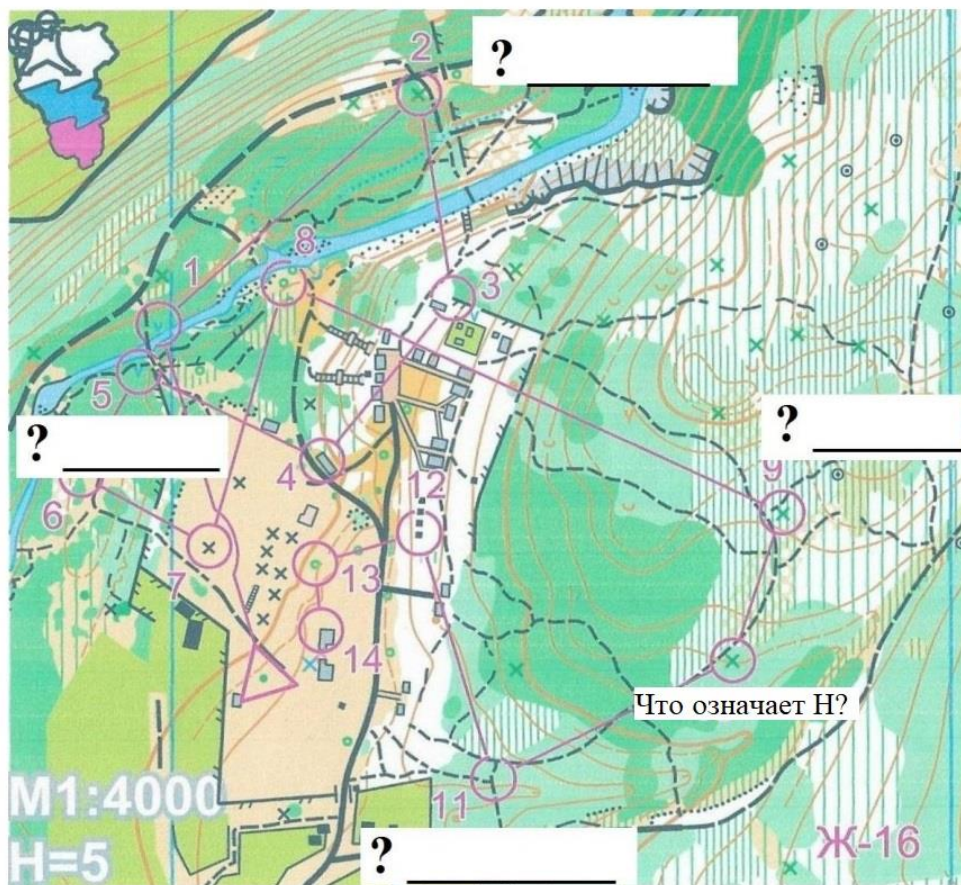
4). Вычеркните «лишний» в каждой группе знаков:

1. Дорога, забор, линия электропередач, тропинка, строение.

2. Дерево, куст, лес легко пробегаемый, микробугорок, яма, развалины.

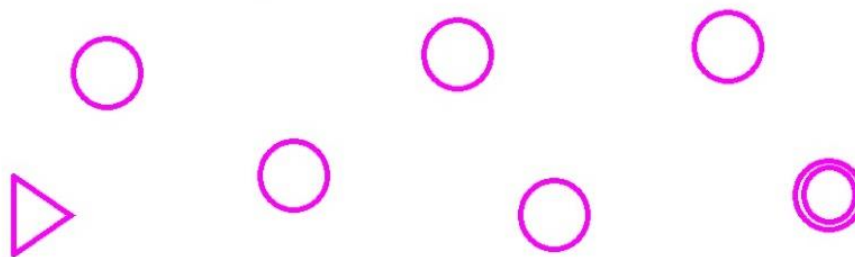
3. Река, скала, озеро, болото, родник, ручей.

5). Подпишите на спортивной карте стороны света. Сколько метров в 1 см карты?



Ответ: В 1 см _____ м. Н - это _____

6). Соедините контрольные пункты так, чтобы ориентирование "по выбору" стало "в заданном направлении"



7). Где находится «финиш»?

а). у дома

б). у колодца

в) у дерева



а). болото б). просеку в). исчезающую тропинку

1. Заполнить карточку участника
2. Сообщить телефон руководителю, сделать контрольный звонок
3. Развернуть карту по сторонам света
4. Выбрать с помощью компаса ориентиры по сторонам света
5. Произвести очистку станции

а). без страховочной системы	д) без компаса
б). без мяча	е). без бегового костюма
в). без электронного чипа	ж). без карты
г). без веревки	з). без номерного знака

Ответ: _____

Выполнение приема «спуск по веревке с самостраховкой»	Временной интервал или количество штрафных баллов	Правильное выполнение приёма при прохождении этапа.
Выполнение приема «подъем по веревке с самостраховкой»	Временной интервал или количество штрафных баллов	Правильное выполнение приёма при прохождении этапа.
Простейшие виды препятствий (переправ): параллельные верёвки, переправа по бревну	Временной интервал или количество штрафных баллов	Прохождение этапа с фиксированным стартом и финишем (началом прохождения)
Простейшие виды препятствий: переправа с шестом, переправа с оттяжкой	Временной интервал или количество штрафных баллов	Прохождение этапа с фиксированным стартом и финишем (началом прохождения), грамотное использование дополнительной опоры в виде шеста или оттяжки.
Простейшие виды препятствий: навесная переправа	Временной интервал или количество штрафных баллов	Прохождение этапа с фиксированным стартом и финишем (началом прохождения), правильное выполнение приёма.
Простейшие виды препятствий: шкуродёр (петли)	Временной интервал или количество штрафных баллов	Правильное выполнение приёма при прохождении этапа.
Прохождение маршрута в заданном направлении.	Прохождение дистанции в контрольное время	Взятие всех контрольных пунктов (КП)
Организация полевого лагеря и туристского быта	Установка лагеря в контрольное время	Правильность выполнения заданий
Тактика и стратегия при прохождении контрольно-туристского маршрута	Пройти маршрут в заданный интервал времени.	Прохождение маршрута в составе группы.
Разжигание костра в полевых условиях	Развести костёр и пережечь нить в контрольное время.	Выполнение приёма: костёр - 50% баллов, перегоревшая нить - 100% баллов.
Подготовка средств сплава.	Подготовить средства сплава	Продемонстрировать последовательность сборки.
Посадка в средства сплава.	Занять рабочее место.	Принять грамотную позицию при посадке на различные средства сплава.
Методы управления.	Выполнение команд капитана.	Выполнить правильно команду капитана.
Организация страховочной станции	Умение организовать не менее 3 видов страховочных станций	Правильность выполнения заданий
Организация страховки	Умение выполнять прямую, непрямую, полупрямую страховку	Правильность выполнения заданий

