Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Наурский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2026г.

Утверждена
Директор МБУ ДО ЦДЮТ и К
_____Алдамов Т.Г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 68B9805B85E9A0DCCE0FF2C9F9CB7EE1
Владелец: Алдамов Тавуз Ганиевич
Действителен: с 08.06.2026 до 01.09.2027

Приказ № 25 от 28.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовая, разноуровневая

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Сейлмуханов К.М.,
педагог дополнительного образования

г. Наурский
2026 год.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К».

Экспертное заключение (рецензия) № 6 от 28.08.2026г.

Эксперт Сайко Л.С., методист_____
(ф.и.о., должность)

Содержание программы

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
1.2. Направленность программы.
1.3. Уровень освоения программы
1.4. Актуальность программы.
1.5. Отличительные особенности
1.6. Цель и задачи программы.
1.7. Категория учащихся
1.8. Сроки реализации и объем программы.
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Раздел II. Содержание программы.
2.1. Учебный (тематический) план.
2.2.Содержание учебного плана.

Раздел III. Формы аттестации и оценочные материалы.
1.Форма входной аттестации и критерии оценивания
2.Форма промежуточной аттестации и критерии оценивания
3.Форма итоговой аттестации и критерии оценивания

Раздел IV. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.
4.1 Материально-технические условия реализации программы.
4.2. Кадровое обеспечение программы.
4.3. Учебно-методическое обеспечение.
Раздел V. Список литературы

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

1.2.Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы туризма» – туристско-краеведческая. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

Данная программа предполагает знакомство и работу в программах «SketchUP», освещение деятельности объединения в социальных сетях, размещение видеоматериала на YuoTube канале.

1.3.Уровень освоения программы – *разноуровневая.* Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные, уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает три уровня освоения: начальный, базовый и углубленный.

1.4.Актуальность. Одним из направлений Единой Концепции духовно-нравственного воспитания и развития подрастающего поколения Чеченской Республики является

формирование ценностной сферы развития личности обучающегося, в том числе через принятие и включение его в особые формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного села (города, станицы), а также через направления сохранения и укрепления здоровья детей.

1.5. Отличительные особенности: Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Основы туризма» составлена на основании программ вошедших в сборник типовых программ для системы дополнительного образования детей (Москва – 2004г., ЦДЮТ и К, Константинов Ю.С.) и с использованием дополнительной образовательной программы разработанным методическим кабинетом ГБУ ДО РЦДЮТ и Э. Отличие заключаются в том, что данная программа ориентирована на местный материал, рассчитана на реализацию с использованием электронных образовательных ресурсов.

1.6.Цель и задачи программы.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи обучения направлены на обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики пешеходного туризма;

Задачи воспитания ориентированы на формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;

Задачи развития ориентированы на формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Начальный уровень.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением;
- обучить ориентированию на местности и по карте;
- обучить основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма.

развивающие:

- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.*воспитательные:*
- способствовать воспитанию мировоззрения и развитию навыков грамотного поведения в природе;
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей.

Базовый уровень.

Задачи:

обучающие:

- формировать систему знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучить навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- формировать банк данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

развивающие:

- развить активную туристско-спортивную и краеведческую деятельность учащихся;
- формировать навыки туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

воспитательные:

- воспитать экологически грамотную, физически здоровую, нравственную личность, любящую и знающую свой край;

- выработать организационные качества, умение вести себя в коллективе.

Углубленный уровень

Задачи:

обучающие:

- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края, географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- приобрести специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

развивающие:

- выполнять в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных);
- мотивировать на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- создать эффективную систему подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- формировать ценностные ориентиры на физическое и духовное совершенствование личности.

воспитательные:

- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- формировать гуманное отношения к окружающей среде;
- выработать организационные навыки, умение вести себя в коллективе.

1.7. Категория обучающихся: возрастной состав учащихся от 12 до 14 лет, состав групп - разновозрастный. Начинать обучение по программе можно в 12, 13, 14 лет. Дети приходят в объединения без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься туризмом. При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Наполняемость групп: 15 обучающихся.

1.8.Сроки реализации и объем программы*:* Программа обучения рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности (учебном полигоне) (в течение года подготовку и проведение походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Участие в республиканских и районных туристских соревнованиях, проводимых ГБУ ДО РЦДЮТ иЭ и МБУ ДО «Наурский ЦДЮТ и К» - за сеткой часов учебно-тематического плана.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за пределы своего населенного пункта) - от 4 до 6 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов. Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годового плана и графика, составленного с учетом местных условий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Практические занятия планируются разноплановыми:0,5 академического часа физическая тренировка, 0,5 - 2,5 академического часа практическая отработка темы. Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 10 минут.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы
- соединение теории с практикой;
- экскурсии, участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

1.10.Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся

На начальном уровне

будут знать:

-что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила движения в походе, меры безопасности;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и масштабы карты;
- природные особенности родного края.

будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- собрать рюкзак с личным снаряжением в поход;
- разбить лагерь в походе;
- разжечь костер;
- подобрать питание для похода;
- передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения;
- ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- собрать аптечку в поход.

На базовом уровне:

будут знать:

- алгоритм подготовки похода;
-функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила психологии общения в походе;
- специфику отдельных видов туризма;
- правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением;
- спортивный туристский инвентарь;
- меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах;
- способы оказания помощи утопающему;
- способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу;

будут уметь:

- выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.);
- составлять отчет о походе;
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;
- оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.

На углубленном уровне:

будут знать:

- составлять маршрут похода;
- распределять функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила спортивных туристских соревнований и требования к ним;
- спортивный туристский инвентарь;

- способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

будут уметь:

- осуществлять самостоятельную подготовку к походу;
- передвигаться по маршруту, используя карту, компас;
- ориентироваться по звуку, следам;
- преодолевать естественные и искусственные преграды;
- передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.

Метапредметные результаты освоения программы:

будутуметь:

- осуществлять поиск информации с использованием специальной литературы и других источников:
- оценивать правильность и контролировать выполнение установки палатки, вязки узлов, чтения карты по знакам, использование компаса:
- развивать умение самостоятельно организовывать информационное пространство.

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития деятельности:

- участие в 1-3-х дневных походах и соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юношеский разряд, Юный турист, Турист России).

У обучающихся будут сформированы:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- умение работать в команде;

Результаты воспитания:

уобучающихся будут сформированы:

- такие качества: дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине, Отечеству, и его истории.
- бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

1.11.Матрица разноуровневой образовательной программы (*альбомные листы*)

Раздел 2.Содержание программы.

2.1.Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Уровень	Общее количество	В том числе			Формы аттестации и контроля
				теория	практика	Проектная деятельность	
1	Раздел 1. Введение в программу. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, города,	Начальный Базовый Углубленный	**16**	**8**	**8**	Защита реферата «Мой край-моя республика»	Опрос, Защита реферата

	республики. Природные условия. Памятники истории.						
2	Раздел 2. Топографическая подготовка и ориентирование.	Начальный	**30**	**10**	**20**	**-**	тест
		Базовый				**-**	тест
		Углубленный				**-**	Выполнение задания на местности с картой ориентирования
3	Раздел 3. Начальная туристская подготовка. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	Начальный	**30**	**10**	**20**	-	Промежуточное тестирование
		Базовый				Проект «Виды узлов»	Промежуточный тест с включением практических заданий
		Углубленный				Проект «Правила соревнований»	Промежуточный тест на тему: «Виды естественных препятствий на маршруте»
4	Раздел 4. Физическая подготовка.	Начальный	**32**	**10**	**22**	**-**	Тест на маршевую подготовку
		Базовый				**-**	Тест на выполнение заданий по технике бега по пересеченной местности
		Углубленный				**-**	Тест на выполнение заданий по общей физической подготовке
5	Раздел 5. Экскурсии.		**18**		**3х 6= 18**		Зачеты. Подготовка теста для экскурсии по выбранному маршруту (по группам, с включением детей из разных уровней освоения программы)
6	Раздел 6. Проведение однодневных походов, участие в туристских соревнованиях		**18**		**2х 9= 18**		Соревнования. Выполнение алгоритма (для каждой группы детей, дифференцированные задания)
	Итого:		**144**	**38**	**106**		

2.2.Содержание учебного плана.

1.Введение в программу:

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист». Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей. Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения. Краеведение и экология. Изучение истории своей республики, своего населенного пункта: основные сведение о природных условиях Чеченской Республики: рельеф, климат, реки и озера, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники. Сведения об истории своего населенного пункта: возникновение и развитие. Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы. Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия. Работа над выбранными проектными заданиями.

2.Топографическая подготовка и ориентирование:

Понятие топографической карты, ее значение для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Условные знаки.

Понятие о топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры. Ориентирование по горизонту, азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка..

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

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

Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.
Практические занятия.
Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.
Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
Практические занятия
Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.
3.Начальная туристская подготовка:
Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.
Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.
Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.
Личное и групповое снаряжение. Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешехода, требования к каждому предмету.
Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.
Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.
Практические занятия.
Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.
Основные узлы, применяемые в туризме.
Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).
*Практические занятия.*Вязка узлов на время.
Питание в туристском походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.
Практические занятия.
Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню. Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.
Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.
Свертывание бивака. Противопожарные меры.
Практические занятия.
Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.
Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.
Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.
Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно

пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.
Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах. Обязанности направляющего и замыкающего.
Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.
Практические занятия.
Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчанным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.
Страховка и самостраховка.
Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.
Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.
Практические занятия.
Чистка, ремонт и сдача снаряжения.
Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.
Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.
Правила соревнований.
Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.
Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь:
Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста. Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.
Клещи, меры профилактики и безопасности.
Практические занятия.
Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.
4.Физическая подготовка:
Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.
Практические занятия.
Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.
5. Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися и проводимые ими.
(Для зачета в итоговое тестирование)
6. Проведение походов выходного Дня.
Участие в городских туристских соревнованиях, проводимых по плану ГБУ ДО РЦДЮТиЭ.

Раздел 3.Формы аттестации и оценочные материалы.
Виды и формы контроля, фиксация результатов:
- входной: опрос, анкетирование.
- текущий: тесты по каждому пройденному разделу, проектные задания.

- промежуточный: тестирование за определенный период (по истечении 4 месяцев занятий).
- итоговый: зачеты, проведение однодневных походов, участие в городских соревнованиях.

Методы отслеживания результатов обучения и воспитания: открытое педагогическое наблюдение, оценка выполнения проектов, итоги тестирования, зачеты, соревнования.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 человек, парты и стулья на каждого учащегося,
- место педагога: стол, стул,
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор,
- доска классная,
- территория, подходящая для проведения тренировок и соревнований.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3.Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Введение в программу. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, города, республики. Природные условия. Памятники истории	беседа	Презентация, слайды, печатные издания	словесный
Топографическая подготовка и ориентирование	Лекция, исследование	Дидактическое пособие - шаблоны карт, практикумы-задания	практикум
Начальная туристская подготовка. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	Лекция, практикум	Презентация по теме	словесные
Физическая подготовка.	Лекция, практикум	Презентации по теме, сборник брошюр по теме	Словесный, наглядный, репродуктивный
Экскурсии.	практикум	Интернет – ресурсы для подготовки экскурсий, журналы и другие печатные издания	
Проведение однодневных походов, участие в туристских соревнованиях	практикум	Методический материал по туризму: «Установка палатки», «Узлы», «Первая помощь» и др.	Инструктаж по ТБ, методические разработки «Порядок организации и проведения однодневных походов»

Раздел 5.Список литературы для учащихся и родителей:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. - М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
6. Лях В.И.Физическая культура: Учеб.для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
7.Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
8. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С. В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2000.
9.Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ.ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. - М., 2006.
9. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
10. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Список литературы для педагога:

1) Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация)http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
2) Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету”http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
3) Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры)http ://www. turcentrrf. ru/stran/metod_razrab. htm
4) “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
5) Ориентировнаие на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
6) Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании”http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
7) Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании”http ://www.karabin. su/kak-polzovatsya-kompasom/
8) Презентация “Ориентирование на местности”http://present. griban.ru/file/21 -orientirovanie-na-mestnosti. html
9) Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма”http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
10) Методическая разработка туристического слетаhttp://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383
11) Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкур сы)http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html
12) Основы туризмаhttp://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html
13) Правила безопасности поведения на воде -ЭОР

14) Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” -http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146

15) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01 .htm
16) ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j
17) Организация исследовательской деятельности вовнеурочное времяhttp://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm
18) Презентации по краеведению -http ://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1 -2
19) «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» -http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html
20) Видео Россия -http://gorodarossii.blogspot.com/