



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НА 9-ОЙ ЛИНИИ»  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа **принята**  
на педагогическом совете  
Протокол № 3  
от «30» мая 2025 г.

**Утверждена**  
Приказом  
№ 74 от 16.06.2025 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»

\_\_\_\_\_ И.В.Петерсон

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Срок освоения: 2 года**

**Возраст обучающихся: 10 - 17 лет**

Разработчик:  
**Богатова Анна Игоревна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой** направленности. Она подразумевает обучение начальным туристским навыкам, а также развитие познавательного интереса учащихся в области краеведения. Уровень освоения **общекультурный**.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с современными нормативно-концептуальными документами в сфере образования.

**Актуальность программы** заключается в том, что современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать учащимся возможность реализовать себя в различных областях, Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

**Адресат программы:** учащиеся 10-17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивным туризмом, без специальной подготовки.

### Объем и срок освоения

Общее количество часов, запланированных на освоение ДОП «Спортивный туризм» - 288 часов.

Количество лет, необходимых для освоения программы - 2 года обучения.

Программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, 1 раз в неделю по 4 часа.

Программа второго года обучения рассчитана на 144 часов, 1 раз в неделю по 4 часа.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что программа имеет полностью практическую направленность.

В рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (**туристская составляющая**), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (**спортивная составляющая**), повысить свое образование в области краеведения (**краеведческая составляющая**), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации, отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

На маршрутах учащиеся знакомятся с нашей страной, с ее природой. Учатся бережно относиться к природе. Приобретают знания в области экологии (**экологическая составляющая**), формируют навыки природоохранной деятельности.

Невозможно путешествовать по своей стране, не связывая с путешествием знания о географии и истории конкретной территории. Памятники природы и истории нашей страны изучаются не по фотографиям и видеофильмам (**патриотическое воспитание**).

В рамках выездов и походов учащиеся пробуют себя в разных ролях – медика, завхоза, командира экипажа, летописца, метеоролога. Получают навыки автономного существования в условиях природной среды. Очень часто это становится отправной точкой для выбора своей будущей профессии (**профориентационная составляющая**).

Кроме того, приобретаются навыки организации массовых туристско-краеведческих и спортивно-туристских мероприятий в качестве юного судьи по туризму.

**Цель:** формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья через освоение начальных туристских навыков.

**Задачи:**

Обучающие:

- знакомство учащихся с туристской деятельностью: тактика туризма, основы; безопасности в туристических походах, основные туристические навыки;
- знакомство учащихся со спортивным ориентированием;
- знакомство с основами медицинских знаний;
- знакомство с историей нашей страны.

Развивающие:

- развитие физических качеств учащихся;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла.

Воспитательные:

- воспитание ответственности и дисциплины;
- воспитание самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности.

Воспитательный компонент данной программы основывается на реализации целей и задач:

- программы воспитания в ДДТ «На 9-ой линии» Василеостровского района;
- программы развития учреждения;
- специфике образовательной деятельности ДОП «Спортивный туризм»
- связях с социальными партнерами (творческие, социокультурные проекты и т.д.)

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

- положительное отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью;
- накопление знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения лично значимых результатов в физическом и духовном совершенстве;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей при нахождении в природной среде.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории туризма, краеведческих знаний;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах повседневной и соревновательной деятельности;
- освоение основных туристических навыков;
- освоение основных навыков спортивного ориентирования и ориентирования на местности.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации**

Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований. Занятия носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» реализуется в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Условия набора в коллектив:**

На первый год принимаются все желающие (не имеющие ограничений по состоянию здоровья) в возрасте 10-12 лет; на второй год – продолжают обучение все, успешно освоившие курс первого года обучения или имеющие начальные знания в области спортивного туризма (не имеющие ограничений по состоянию здоровья).

## **Условия формирования групп**

Группы формируются разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе:** наполняемость групп: в первый год обучения – 15 – 18 человек, во второй - 12 – 15 человек.

## **Формы организации занятий:**

занятия в объединении проводятся по группам (теоретическая часть) или всем составом объединения (выезды, походы, тренировочные выезды и т.п.).

## **Формы проведения занятий**

Занятия носят преимущественно практический характер: практикумы, упражнения, решение ситуационных задач.

Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований.

## **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная: организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми учащимися одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение программы:** необходимо наличие оборудования, согласно перечня:

1. Рюкзаки - 20 шт.
2. Спальные мешки - 20 шт.
3. Компаса - 20 шт.
4. Карабины страховочные с автоматическими муфтами – 60 шт.
5. Устройство спусковые – 20 шт.
6. Жумары – 20 шт.
7. Лыжи с креплениями и палками – 20 компл.
8. Ледоруб – 20 шт.
9. Рукавицы брезентовые – 20 пар
10. Перчатки защитные - 20 пар
11. Спасательные жилеты – 20 шт.
12. Системы страховочные – 20 компл.
13. Палатки – 10 шт.
14. Генты - 5 шт. (2\*3, 6\*4, 6\*10)
15. Котлы для приготовления пищи – 3 компл.
16. Топоры - 3 шт. (Fiskars)
17. Пилы лучковые – 3 шт.
18. Тросик, крючья для подвески посуды – 3 компл.
19. Карты для ориентирования
20. Комплект для электронной отметки на 200 чел и 10 КП
21. Медицинская аптечка - 1 набор
22. Ремонтный набор - 1 набор
23. Веревка основная (30-40- м) – 20 шт.
24. Веревка вспомогательная (30-40 м) – 20 шт.
25. Кошки альпинистские – 15 шт.

26. Горелки газовые – 6 шт.
27. Печка походная с чехлом – 1 шт.
28. Шатер зимний – 1 шт.
29. Гитара - 1 шт.
30. Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер, мобильная метеостанция и т.д.).
31. Определители (растений, минералов и т. п.).

**Кадровое обеспечение:**

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий дополнительное образование по профилю «Инструктор детско-юношеского туризма».

**Учебный план 1 года обучения**

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Основы туризма (20 часов)</b>					
1	Вводное занятие. Цели и задачи обучения	1	1	1	Входной контроль, опрос
2	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях.	3	1	2	опрос
3	Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Техника безопасности на выездах.	4	1	3	опрос
4	Общественное снаряжение для различных походов.	8	2	6	опрос
5	Виды костров, растопки. Способы разведения костров.	4	1	3	зачет
<b>Ориентирование (16 часов)</b>					
1	Ориентирование на местности. Топография. Условные обозначения на спортивных картах.	3	1	2	опрос
2	Работа с картой и компасом	4	1	3	опрос
3	Ориентирование без компаса и карты	1		1	опрос
4	Участие в этапах городского ориентирования	8	2	6	зачет
<b>Медицина (16 часов)</b>					
1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов.	4	1	3	опрос
2	Раны. Виды кровотечений.	4	1	3	опрос

	Способы их остановки. Травмы. Первая медицинская помощь.				
3	Виды повязок. Способы иммобилизации.	4	1	3	опрос
4	Утопления. Первая помощь утопающему.	4	1	3	зачет промежуточный контроль тест
<b>Туристские навыки (36 часов)</b>					
1	Охрана природы. Организация лагеря. Распределение обязанностей в группе. Дежурство.	4	1	3	опрос
2	Питание в походе. Снаряжение для организации питания. Начальные сведения о составлении раскладки. Обязанности завхоза.	8	2	6	опрос
3	Основы работы с веревками. Основные узлы, применяемые в туристской деятельности.	24	6	18	зачет
<b>Туризм и краеведение (56 часа)</b>					
1	Специальное снаряжение.	4	1	3	опрос
2	Техника безопасности. Индивидуальное спасательное снаряжение.	10	2	8	опрос
3	Технические характеристики снаряжения. Ремонтный набор. Состав, назначение компонентов.	6	1	5	опрос
4	Тактика туризма. Техника туризма.	16	4	12	опрос
5	Ленинградская область. Тур. возможности. Климат, рельеф	6	1	5	зачет
6	Знакомство с маршрутом летнего похода. Изучение истории, географии, биологии места. Технические характеристики маршрута	6	2	4	Итоговый контроль
7	<b>Контрольные занятия</b>	3		3	Практическое задание Тест
8	<b>Итоговое занятие</b>	3		3	Практическое задание
<b>ИТОГО за год:</b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Основы туризма (16 часов)</b>					
1.	Вводное занятие. Разбор летнего похода. Обсуждение, просмотр материалов	<b>1</b>		1	Входной контроль, опрос
2.	Требования к учащимся. Техника безопасности на занятиях и в походах.	<b>1</b>		1	опрос
3	Личное и общественное снаряжение в различных походах. Специальное снаряжение. Упаковка вещей и продуктов. (Индивидуальные занятия).	<b>14</b>	4	10	зачет
<b>Ориентирование (20 часов)</b>					
1	Чтение топографической карты. (Индивидуальные занятия). Планирование маршрута многодневного пешего похода.	<b>8</b>	2	6	опрос
2	Топография и ориентирование в водном походе.	<b>5</b>	1	4	опрос
3	Участие в соревнованиях	<b>7</b>	2	5	Зачет,
<b>Медицина (16 часов)</b>					
1	Состав походной аптечки. Назначение компонентов. Применение народных средств.	<b>3</b>	1	2	опрос
2	Лекарственные растения	<b>1</b>	1		опрос
3	Раны. Кровотечения. Травмы. Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь.	<b>7</b>	2	5	опрос
4	Утопления. Первая помощь утопающему.	<b>5</b>	2	3	зачет промежуточный контроль тест
<b>Туристские навыки (23 часов)</b>					
1	Питание в походе. Составление раскладки. Условия хранения и учет продуктов в походе.	<b>4</b>	1	3	опрос
2	Организация быта.	<b>8</b>	2	6	опрос

3	Психология туристской группы	<b>11</b>	2	9	зачет
<b>Туризм и краеведение (69 часов)</b>					
1	Тактика туризма. Различные виды туризма. Препятствия. Узлы. Снаряжение	<b>45</b>	11	34	опрос
2	Россия. Историко-географические памятники природные достопримечательности. Подготовка к летнему походу	<b>23</b>	4	19	Итоговый контроль. Тест
3	<b>Итоговое занятие. Контрольные занятия</b>	<b>1</b>		1	Тест, практическое задание
<b>ИТОГО за год:</b>		<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 74 от 16.06.2025 г.  
Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»  
Петерсон И.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм»  
на 2025/2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2025	24.05.2026	36	36	144	1 раз в неделю по 4 часа, 1 час теория, 3 часа практика, на выезде
2 год	07.09.2025	24.05.2026	36	36	144	1 раз в неделю по 4 часа, 1 час теория, 3 часа практика, на выезде

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «Спортивный туризм»**

#### **Первый год обучения**

Разработчик:

**Богатова Анна Игоревна**

педагог дополнительного образования

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- научить правильно использовать личное снаряжение и укладывать его в рюкзак;
- научить основам ориентирования;
- научить вязать основные туристические узлы;
- научить основам медицинских знаний;
- научить устанавливать лагерь, разводить костер.

##### **Развивающие:**

- развитие ответственного отношения к безопасному поведению;
- развитие творческих способностей;
- развитие природных способностей учащихся: внимания, сосредоточенности; выносливости;
- повышение интереса к предметам естественнонаучного цикла, истории, географии Ленинградской области.

##### **Воспитательные:**

- воспитание в учащихся ответственности и дисциплины;
- воспитание в учащихся самостоятельности;
- воспитание коммуникативной культуры учащихся;
- воспитание навыка коллективной деятельности;
- воспитание экологического мышления.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед. Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований. На обучение принимаются все желающие, достигшие возраста 10 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу теории и 3 часа практики, на выезде. Всего 144 часа.

## Результаты **первого года обучения:**

### Личностные:

- положительное отношение к двигательной активности;
- осознанный выбор здорового образа жизни;
- формирование гражданской позиции в экологическом воспитании.

### Метапредметные:

- соблюдать технику безопасности;
- уметь работать в малых группах;
- уметь планировать свою деятельность для достижения результата.

### Предметные:

- уметь разводить костер;
- уметь читать карту;
- знать назначение компонентов походной аптечки.

К концу **первого года обучения** учащиеся будут знать:

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения; основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе.

уметь:

- грамотно собрать рюкзак; разжечь костер;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;
- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь; осуществлять дежурство в бригаде;
- правильно осуществлять хранение продуктов;
- завязывать основные узлы;
- пользуясь доступными источниками, составить характеристику Ленинградской области в рамках заданной темы.

## Содержание программы Первый год обучения

### 1. Вводное занятие. Основы туризма.

Теория: Знакомство с образовательной программой. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное снаряжение. Правила укладки рюкзака. Общественное снаряжение. Распределение веса в группе. Виды костров. Способы разведения костров. Растопка (естественные и искусственные материалы).

Практика: Отработка навыков сборки рюкзака. Знакомство с различными видами рюкзаков. Знакомство с основным туристским снаряжением: спальник, коврик, личная одежда, обувь, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Опрос

Практическая работа по разведению костра. Первые тренировочные выезды. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная. **Входной контроль.**

### 2. Ориентирование.

Теория: Компас. Азимут. Топографическая карта: основные элементы, условные обозначения. Спортивные туристские карты: основные элементы, условные обозначения, специальные символы. Карточка участника соревнований по ориентированию. Контрольный пункт, легенда КП. Элементы ориентирования без компаса и карты.

Практика: Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях городского ориентирования. Опрос по теме, зачет.

### 3. Медицина.

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов. Аптечка для походов выходного дня и для многодневных походов. Понятие раны. Виды кровотечений. Способы их остановки. Понятие травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Виды повязок. Способы их наложения. Способы иммобилизации. Утопления. Первая помощь утопающему.

Практика: Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Наложение повязок. Работа с основными компонентами аптечки (бинт, йод, пластырь, таблетки и т.д.). Работа групповая и индивидуальная. **Промежуточный контроль.** Опрос по темам. Зачет. Тест.

### 4. Туристские навыки.

Теория: Основные этапы организации и постановки лагеря. Распределение обязанностей между участниками группы. Различные дежурства. Обязанности дежурных. Распределение работы в дежурной бригаде. Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Начальные сведения о составлении раскладки. Обсуждение обязанностей завхоза группы по питанию. Характеристики туристских веревок. Знакомство с основными узлами, необходимыми для работы в походных условиях.

Практика: Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Изучение раскладки, разбор необходимого набора продуктов. Практическая работа по составлению раскладки похода выходного дня. Освоение простейших узлов. Зачет по узлам. Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная. Опрос по темам. Зачет.

#### **5. Туризм и краеведение.**

Теория: Знакомство с особенностями туризма. Специальное снаряжение. Техника безопасности. Техника движения. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов. Ленинградская область: климат, рельеф, история. Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Поход в Ленинградскую область. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная. Опрос по темам. Зачет.

#### **6. Итоговое занятие. Итоговый контроль. Итоговое занятие**

Подведение итогов учебного года. Летние планы. Тест. Практическое задание.

**Календарно-тематический план  
Первый год обучения гр.№1 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Место проведения
			по плану	фактиче ская	Теория	Практ ика	Всего		
<b>1</b>	<b>Основы туризма</b>	Инструктаж по охране труда Теория. Вводное занятие Практика. Техника безопасности на занятиях. ПДД.	<b>7.09</b>		1	3	<b>4</b>	Входной контроль	<b>выезд</b>
<b>2</b>		Теория. Личное снаряжение для спортивного туризма. Практика. Использование личного снаряжения	<b>14.09</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>
<b>3</b>		Теория. Личное снаряжение для спортивного туризма. Практика. Использование личного снаряжения	<b>21.09</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>
<b>4</b>		Теория. Общественное снаряжение в различных походах Практика. Использование общественного снаряжения	<b>28.09</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>

5		Теория. Упаковка вещей и продуктов. Практика. Укладка рюкзака. Упаковка снаряжения. Разведение костра	5.10		1	3	4	Контрольный поход	выезд
6	Ориентирование	Теория. Чтение топографической карты. Практика. Расчет физических характеристик объектов	12.10		1	3	4	Контрольный поход	выезд
7		Теория. Чтение топографической карты. Практика. Составление маршрута похода выходного дня	19.10		1	3	4	Контрольный поход	выезд
8		Теория. Ориентирование без карты и компаса Практика. Ориентирование по местным приметам	26.10		1	3	4	Контрольное занятие	выезд
9		Теория. Тактика ориентирования по выбору. Практика. Участие в соревнованиях	2.11		1	3	4	Контрольный поход	выезд
10		Медицина	Теория. Состав походной аптечки. Лекарственные растения Практика. Сбор аптечки	9.11		1	3	4	Контрольное занятие
11	Теория. Раны. Кровотечения. Травмы. Классификации Практика. Десмургия. Наложение повязок.		16.11		1	3	4	Контрольное занятие	выезд
12	Теория. Транспортная иммобилизация Практика. Транспортировка пострадавшего		23.11		1	3	4	Контрольное занятие	выезд

13		Теория. Утопления. Первая помощь утопающему Практика. Способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия	30.11		1	3	4	Контрольное занятие	выезд
14	Туристские навыки	Теория. Охрана природы. Условия хранения и учет продуктов в походе. Практика. Установка лагеря. Организация хранения продуктов	07.12		1	3	4	Промежуточный контроль и диагностика	выезд
15		Теория. Снаряжение для организации питания Практика. Обустройство места приготовления еды	14.12		1	3	4	Контрольный поход	выезд
16		Инструктаж по охране труда Теория. Принципы организации питания в походе Практика. Составление раскладки на поход выходного дня	21.12		1	3	4	Контрольный поход	выезд
17		Теория. Работа с веревками, хранение и транспортировка Практика. Наведение переправы по бревну. Контрольное занятие	28.12		-	4	4	зачет	выезд
18		Теория. Инструктаж по ТБ. Работа с веревками, хранение и транспортировка Практика. Наведение навесной переправы	11.01		1	3	4	Контрольный поход	выезд
19		Теория. Работа с веревками, хранение и транспортировка Практика. Наведение переправы по параллельным веревкам	18.01		1	3	4	зачет	выезд
20		Теория. Узлы Практика. Вязание узлов	25.01		1	3	4	Контрольный поход	выезд
21		Теория. Узлы Практика. Вязание узлов	01.02		1	3	4	зачет	выезд

22		Теория. Технические этапы соревнований Практика. Подготовка судей этапов школьного турслета	08.02		1	3	4	Контрольный поход	выезд
23	Туризм и краеведение	Теория. Страховка. Самостраховка. Практика. Индивидуальное страховочное снаряжение	15.02		1	3	4	Контрольный поход	выезд
24		Теория. Страховочные приспособления Практика. Работа со страховочными приспособлениями.	22.02		1	3	4	зачет	выезд
25		Теория. Работа с «восьмеркой» Практика. Тактика прохождения этапа «подъем»	1.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд
26		Теория. Работа с «жумаром» Практика. Тактика прохождения этапа «спуск»	15.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд
27		Теория. Тактика туризма Практика. Тактика прохождения естественных препятствий	22.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд
28		Теория. Тактика туризма Практика. Тактика прохождения этапа «навесная переправа»	29.03		1	3	4	зачет	выезд
29		Теория. Тактика туризма Практика. Тактика прохождения этапа «переправа по бревну»	05.04		1	3	4	Контрольный поход	выезд
30		Теория. Тактика туризма Теория. Тактика прохождения этапа «переправа по параллельным веревкам»	12.04		1	3	4	зачет	выезд
31		Теория. Ленинградская область. Тур. возможности. Климат, рельеф. Практика. Изучение материалов	19.04		1	3	4	Контрольный поход	выезд

<b>32</b>	Теория. Знакомство с маршрутом летнего похода Практика. Разработка и обсуждение экспедиционных заданий	<b>26.04</b>		1	3	<b>4</b>	зачет	<b>выезд</b>
<b>33</b>	Теория. Изучение истории, географии, биологии объектов на маршруте летнего похода Практика. Подготовка к выполнению экспедиционных заданий	<b>03.05</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>
<b>34</b>	Технические характеристики маршрута	<b>10.05</b>		1	3	<b>4</b>	зачет	<b>выезд</b>
<b>35</b>	Теория. Знакомство с музыкальным направлением «Бардовская песня». Практика посещение концерта	<b>17.05</b>		1	3	<b>4</b>	зачет	<b>выезд</b>
<b>36</b>	Итоговое занятие Теория. Знакомство с маршрутом летнего похода Практика. Сбор группы. Контрольный выезд	<b>24.05</b>		-	4	<b>4</b>	Итоговый контроль и диагностика	<b>выезд</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>	<b>110</b>	<b>144</b>		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**  
**ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**«Спортивный туризм»**

**Второй год обучения**

Разработчик:  
**Богатова Анна Игоревна**  
педагог дополнительного образования

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить правильно подобрать снаряжение для однодневных и многодневных походов;
- научить основам топографии;
- научить пользоваться рем.набором;
- научить способам наложения повязок;
- научить планировать, упаковывать и хранить продукты питания для похода.

**Развивающие:**

- развитие ответственного отношения к безопасному поведению;
- развитие нестандартного мышления;
- развитие психологической устойчивости при возникновении неблагоприятных погодных и поведенческих ситуаций;
- развитие коллектива.

**Воспитательные:**

- воспитание ответственности при выполнении обязанностей;
- воспитание навыков самоконтроля;
- воспитание ответственного отношения к личной гигиене.

**Условия реализации программы:**

Занятия носят преимущественно практический характер, лишь незначительная их часть проводится в форме лекций и бесед. Преобладают экскурсии на природу, тренировочные выезды, сборы, походы, участие и организация туристских соревнований.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 4 часа на выезде. Всего 144 часа.

Продолжают обучение все, успешно освоившие курс первого года обучения или имеющие начальные знания в области спортивного туризма (не имеющие ограничений по состоянию здоровья).

Подведением итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является летний тренировочный поход (до 1 категории сложности) или туристско-краеведческая экспедиция. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций, фильмов, газет.

### Результаты **второго года обучения:**

#### Личностные:

- развитие коммуникативной культуры;
- осознанный выбор здорового образа жизни;
- формирование гражданской позиции в патриотическом воспитании ;
- соблюдение правил личной гигиены в многодневных мероприятиях.

#### Метапредметные:

- соблюдать технику безопасности;
- уметь выполнять обязанности в группе;
- овладеть навыками самоконтроля и самоанализа.

#### Предметные:

- уметь планировать поход выходного дня;
- уметь ориентироваться на местности;
- уметь накладывать повязки;
- уметь подготовить снаряжение к походу.

К концу **второго года обучения** учащие будут **знать:**

- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- способы поведения в ЧС;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования,
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки,
- виды повязок и способы их наложения;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе, нормы продуктов;
- основы психологии туристской группы;
- правила личной гигиены в походе и на выездах,
- состав и назначение компонентов ремонтного набора;

**уметь:**

- планировать маршрут выходного дня;
- работать с картой и компасом; ориентироваться по рельефу;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах, кровотечениях, ожогах и обморожениях;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь при недостатке снаряжения;
- осуществлять дежурство в бригаде;
- правильно осуществлять упаковку, транспортировку и хранение продуктов;

- составить раскладку многодневного похода;
- работать в коллективе.

## **Содержание программы Второй год обучения**

### **1. Основы туризма.**

**Входной контроль.** Теория: Цели и задачи обучения в детском объединении. Требования к учащимся. Техника безопасности. Личное и общественное снаряжение в походах различной направленности. Специальное снаряжение. Различные способы упаковки вещей и продуктов в походах различной направленности. Чрезвычайные ситуации в походе. Способы поведения в ЧС. Сигналы бедствия.

Практика: Обсуждение летнего похода, разбор основных ошибок. Просмотр фото- и видеоматериалов по походу. Зачет по основным способам упаковки и хранения продуктов. Отработка навыков обращения с общественным снаряжением. Тренировочный выезд. Участие в школьном туристском слете. Работа групповая и индивидуальная.

**Формы контроля/аттестации: опрос, зачет**

### **2. Ориентирование.**

Теория: Чтение топографической карты. Прокладывание маршрута по карте. Планирование маршрута похода выходного дня. Повторение материала: основные элементы спортивной карты, условные обозначения, специальные символы, легенда КП. Элементы ориентирования по рельефу.

Практика: Игра-зачет по составлению маршрута похода выходного дня. Работа с компасом и картой. Участие в соревнованиях городского ориентирования, участие в соревнованиях по ночному ориентированию памяти А. Окинчица и др. Работа групповая и индивидуальная.

**Формы контроля/аттестации: опрос, зачет**

### **3. Медицина.**

Теория: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (повторение). Применение народных средств. Раны, кровотечения, травмы, утопления. Оказание первой медицинской помощи (повторение). Ожоги и обморожения.

Практика: Походная медицинская аптечка: состав и назначение компонентов (зачет). Поход с отработкой навыков пользования аптечкой и оказания первой медицинской помощи при ранах и травмах. Практическая работа по оказанию первой помощи при ожогах и обморожениях. Работа групповая и индивидуальная. **Промежуточная аттестация.**

### **4. Туристские навыки.**

Теория: Основы питания в походе, знакомство со специальным снаряжением, хранение продуктов. Нормы основных продуктов. Калорийность продуктов.

Энергозатраты в походах различных видов. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода. Приемы организации лагеря при недостатке снаряжения. Правила личной гигиены в походе и на выезде. Психология туристской группы: основы жизнедеятельности малочисленного коллектива, психология общения в условиях изоляции, влияние усталости на работу человека и т. д.

Практика: Отработка навыков постановки лагеря. Практикум по организации дежурства. Составление раскладки для многодневного пешего и водного похода (практическая работа). Поход с отработкой на местности полученных знаний. Работа групповая и индивидуальная.

**Формы контроля/аттестации: опрос, зачет**

## 5. Туризм и краеведение.

Теория: Техника безопасности Действия участников в нестандартной ситуации. Специальное снаряжение. Узлы, используемые в походах. Виды препятствий и способы их преодоления. Ремонтный набор: состав и назначение компонентов (углубленное изучение материала). Знакомство с маршрутом летнего похода.

Практика: Узлы, используемые в походах (практическая работа и зачет). Практические занятия по отработке навыков техники туризма. Представление докладов о истории, географии, биологии России. Поход в Ленинградскую область с возможностью отработки полученных навыков. Практические занятия в ходе подготовки к летнему походу на закрепление изученного за год материала. Работа групповая и индивидуальная. **Итоговый контроль. Итоговое занятие.** Подведение итогов учебного года. Летние планы. Тест, практические задания.

**Календарно-тематический план  
Второй год обучения гр.№2 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы подведения итогов	Место проведения
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего		
1	<b>Основы туризма</b>	Теория. Техника безопасности на занятиях. ПДД. Требования к учащимся Практика. Выполнение правил техники безопасности	7.09		1	3	4	Входной контроль	<b>выезд</b>
2		Теория. Личное и общественное снаряжение для спортивного туризма. Практика. Использование личного общественного снаряжения	14.09		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>
3		Теория. Упаковка вещей и продуктов Практика. Упаковка вещей и продуктов для выезда.	21.09		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>
4		Теория. Сигналы бедствия. Практика. Подача сигналов бедствия	28.09		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>
5	<b>Ориентирование</b>	Теория. Чтение топографической карты. Чтение рельефа Практика. Планирование маршрута похода выходного дня	5.10		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>
6		Теория. Участие в соревнованиях. Практика. Участие в соревнованиях	12.10		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>
7		Теория. Состав походной аптечки Практика. Сбор аптечки на 2ух дневный выезд.	19.10		1	3	4	Контрольный поход	<b>выезд</b>

<b>8</b>	<b>Медицина</b>	Теория. Народные средства Практика. Игра «Найди замену»	<b>26.10</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>выезд</b>
<b>9</b>		Теория. Раны и травмы. Виды травм Практика. Наложение жгута, закрутки, давящей повязки, подручных средства.	<b>2.11</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>
<b>10</b>		Теория. Ожоги и обморожения. Первая медицинская помощь. Практика. Наложение повязок. Утопления. Реанимация	<b>9.11</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>выезд</b>
<b>11</b>		Теория. Ожоги и обморожения Практика. Наложение повязок. Утопления. Реанимация.	<b>16.11</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>выезд</b>
<b>12</b>		Теория. Питание в походе. Практика. Калорийность продуктов. Расчет калорийности дневного рациона	<b>23.11</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольное занятие	<b>выезд</b>
<b>13</b>		<b>Туристские навыки</b>	Теория. Раскладка и меню Практика. Составление раскладки	<b>30.11</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольное занятие
<b>14</b>	Теория. Организация лагеря при недостатке снаряжения. Практика. Установка лагеря при недостатке снаряжения (без приспособлений для подвешивания котлов)		<b>07.12</b>		1	3	<b>4</b>	Промежуточный контроль и диагностика	<b>выезд</b>
<b>15</b>	Теория. Личная гигиена в походе и на выезде. Практика. Выполнение требований на выезде		<b>14.12</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>
<b>16</b>	Теория. Психология туристской группы Практика. Ролевая игра-практикум «Разбор конфликтных ситуаций»		<b>21.12</b>		1	3	<b>4</b>	Контрольный поход	<b>выезд</b>

17		Теория. Психология туристской группы Практика . Ролевая игра-практикум	28.12		1	3	4	зачет	выезд
18		Теория. Техника безопасности. ПДД Практика. Ролевая игра-практикум «Действия участников в нестандартной ситуации»	11.11		1	3	4	Контрольный поход	выезд
19		Теория. Виды препятствий в лыжном походе Практика. Преодоление спусков и подъемов на лыжах	18.01		1	3	4	зачет	выезд
20	Туризм и краеведение	Теория. Виды препятствий в лыжном походе Практика. Переправа по тонкому льду	25.01		1	3	4	Контрольный поход	выезд
21		Теория. Виды препятствий в водном походе Практика. Преодоление перекатов на лодке. Практикум.	01.02		1	3	4	зачет	выезд
22		Теория. Виды препятствий в пешем походе Практика. Организация переправы по бревну	08.02		1	3	4	Контрольный поход	выезд
23		Теория. Виды препятствий в пешем походе Практика. Организация навесной переправы	15.02		1	3	4	Контрольный поход	выезд
24		Теория. Опасные факторы. Анализ несчастных случаев Практика. Ролевая игра-практикум «Профилактика несчастных случаев в походе».	22.02		1	3	4	зачет	выезд
25		Теория. Узлы, используемые в походах Практика. Вязание узлов	1.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд
26		Теория. Узлы, используемые в походах Практика. Вязание узлов	15.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд

27	Теория. Туристское снаряжение Практика. Снаряжение для лыжных походов. Применение.	22.03		1	3	4	Контрольный поход	выезд
28	Теория. Туристское снаряжение Практика. Снаряжение для водных походов. Применение.	29.03		1	3	4	зачет	выезд
29	Теория. Туристское снаряжение Практика. Снаряжение для пеших походов. Применение.	05.04		1	3	4	Контрольный поход	выезд
30	Теория. Туристское снаряжение Практика. Снаряжение для соревнований. Применение.	12.04		1	3	4	зачет	выезд
31	Теория. Карелия и Ленинградская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности	19.04		1	3	4	Контрольный поход	выезд
32	Теория. Карелия. Практика. Подготовка докладов	26.04		1	3	4	зачет	выезд
33	Теория. Маршруты Карелии и Ленинградской области Практика. Выбор маршрута путешествия.	03.05		1	3	4	Контрольный поход	выезд
34	Теория. Подготовка к летнему походу. Практика. Сбор необходимого снаряжения	10.05		1	3	4	зачет	выезд
35	Теория. Подготовка к летнему походу. Практика. Сбор необходимого снаряжения. Упаковка продуктов	17.05		1	3	4	зачет	выезд
36	Подведение итогов учебного года. Летние планы. Итоговое занятие	24.05		-	4	4	Итоговый контроль и диагностика	выезд
	<b>ИТОГО:</b>			<b>35</b>	<b>109</b>	<b>144</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе для организации образовательного процесса используются следующие методы обучения:

по способу организации:

- **Словесный метод:** беседа, рассказ, постановка задач, лекция, прослушивание материалов
- **Наглядный метод:** показ фото- и видеоматериалов, работа по образцу, педагогический показ, работа с иллюстрациями.
- **Практический метод:** работа под руководством педагога, самостоятельная работа, упражнения, практическая работа, игра.

по форме организации:

- **Объяснительно-иллюстративный метод:** восприятие готовой информации.
- **Репродуктивный метод:** воспроизведение полученных знаний, тренинг, отработка технических приемов.
- **Частично-поисковый:** решение поставленных задач и проблемных ситуаций самостоятельно, в коллективе, совместно с педагогом.
- **Исследовательский:** самостоятельная творческая деятельность учащихся.
- **Самостоятельная работа** с использованием дистанционных технологий.

Педагогические технологии:

- проблемное обучение - при решении ситуационных задач;
- здоровьесберегающие технологии – обеспечение двигательной активности, физическая подготовка, элементы закаливания;
- игровые технологии - коммуникация, моделирование ситуаций;
- логико-информационные технологии – при погружении в новый материал;
- дистанционные образовательные технологии.

### Перечень учебно-методического комплекса к дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»

**I. Учебно-методический компонент для педагога и учащихся** включает в себя:

- Учебные видеофильмы о походах и соревнованиях
- Мультимедийные материалы по туризму и ориентированию
- Информационные и справочные материалы
- Литература для педагога
- Литература для учащихся
- Памятки, инструкции по подготовке к походам и выездам
- Компьютерные презентации; «Узлы», «Костры», «Ориентирование», «Палатки», «Специальное снаряжение»
- Тесты для текущей, промежуточной и итоговой аттестации
- Элементы специального снаряжения, как раздаточный материал
- Методические разработки игр, туристических соревнований и туристических слетов;

**II. Воспитательный компонент** включает в себя:

- Фотоальбомы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований ;
- Видеоматериалы в соцсети «ВКонтакте» из походов и с соревнований;
- Страницы в соцсети «ВКонтакте»
- Материалы по работе с родителями (планы проведения родительских собраний, анкеты и т.п.);
- Памятки.
-

### **III. Компонент результативности** включает в себя:

- Анкеты для детей и родителей;
- Вопросники;
- Результаты тестирования;
- Материалы по проведению контроля учащихся;
- Портфолио;
- Дипломы и грамоты;
- Отзывы;

#### **Информационные источники**

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

1. «Правила по спортивному туризму, утвержденные Росспортом 28 марта 2008г.и согласованные МЧС России 21 марта 2008г.»на 2001-2004 гг. – М.2001.;п. 1.4 и п. 1.7
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г.,440 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. - Минск: Современная школа, 2010. - 383 с
5. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. — М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
9. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
10. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
11. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
13. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Ведомственная инструкция. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995 г.
14. Разрядные требования по спортивному туризму на 2001-2004 г.//Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 гг.-М.2001 г.; стр.28
15. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
16. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
17. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
18. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.
19. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

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

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2002 г.,440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.

5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.

### **Интернет-источники**

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://www.tmmoscow.ru/>
- <http://www.tssr.ru/>
- <http://www.turclubmai.ru>
- <https://infourok.ru/bezopasnost-v-pohode-i-proverochnie-testi-707277.html>
- [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/290/u\\_course.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/290/u_course.pdf)
- <https://nsportal.ru/sites/default/files/2017/10/20/snaryazhenie.pdf>

#### *Социальная сеть:*

- Вконтакте

#### *Образовательные электронные ресурсы:*

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://onlinetestpad.com/ru/tests>
- <https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur/distanczionnoe-obuchenie>
- <http://ogomel.ucoz.net>
- <https://learningapps.org>

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

**Входной контроль** – сентябрь.

Проводится в форме собеседования для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся (личностные качества, начальные знания о предмете, отношение ребенка к выбранной деятельности).

**Текущий контроль** – на каждом занятии, в форме опросов и зачетов.

**Промежуточный контроль** – декабрь, в конце полугодия.

**Итоговый контроль** – май, в конце учебного года, в конце обучения по программе.

#### **Способы и формы выявления результатов**

Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, выполнение практических заданий, тесты, участие в районных, городских мероприятиях.

#### **Способы и формы фиксации результатов**

Информационная карта, грамоты, дипломы, выполнение практических заданий, бланки тестов, фотографии и видеозаписи участия в мероприятиях.

## Направления диагностики:

1. Уровень самостоятельности и отношение к деятельности.
2. Качество выполнения практических заданий.
3. Уровень овладения теоретическими знаниями.

Таблица №1.

### Критерии оценки

		<b>Высокий (5б.)</b>	<b>Средний (3б.)</b>	<b>Низкий (1б.)</b>
<b>Уровень самостоятельности и отношение к деятельности</b>				
<b>1.</b>	<b>Способность самостоятельно выполнять задания</b>	Сам принимает решения при выполнении заданий	Не всегда способен принять решение при выполнении заданий	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания
<b>2.</b>	<b>Аккуратность</b>	Выполняет задание качественно, аккуратно	Выполняет задание аккуратно, но с ошибками	Выполняет задание неаккуратно и с ошибками
<b>3.</b>	<b>Отношение к исполнению обязанностей в микроколлективе</b>	Ответственно относится к выполнению обязанностей, помогает другим членам микроколлектива	Выполняет обязанности, но в качестве ведомого участника микроколлектива	Не выполняет свои обязанности
<b>Выполнение практических заданий</b>				
<b>4.</b>	<b>Время выполнения задания,</b>	Работа выполнена вовремя.	Работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
<b>5.</b>	<b>Способность следовать плану выполнения работы</b>	Задание выполняется поэтапно без спешки.	Путается в последовательности действий при выполнении задания	На знает последовательности действий для выполнения задания
<b>6.</b>	<b>Правильность выполнения практического задания</b>	Задание выполнено правильно	Задание выполнено с ошибками	Задание не выполнено
<b>Уровень овладения теоретическими знаниями</b>				
<b>7.</b>	<b>Владение теоретическими знаниями</b>	Свободное владение материалом	В изложении материала делает ошибки	Не владеет теоретическим материалом
<b>8.</b>	<b>Использование дополнительных источников информации</b>	Самостоятельно использует дополнительные источники информации	Использует дополнительные источники информации после рекомендации	Не использует дополнительные источники информации
<b>9.</b>	<b>Знание правил ТБ</b>	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает техники безопасности

## Система начисления баллов за освоение ДОП (I год обучения)

№	Задание	Баллы		Критерии
		min	max	
<b>Основы туризма</b>				
1	Задание 1. Разведи костер	9	45	Критерии № 1 - 9
<b>Ориентирование</b>				
1	Задание 2. Определи азимут на предмет	9	45	Критерии № 1 - 9
<b>Медицина</b>				
1	Задание 3. Наложите повязку	9	45	Критерии № 1 - 9
2	<b>Промежуточный контроль. Теория. «Правила ТБ на занятиях»</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>5 вопросов – 5 б. 4 вопроса - 4 б. 3 вопроса – 3 б. 2 вопроса – 2 б. 1-0 вопросов – 0 б</b>
3	<b>Промежуточный контроль. Практика. Задание 4. Подбери снаряжение для однодневного похода</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>Критерии № 1,3,4,6,7,9</b>
<b>ВСЕГО за I полугодие:</b>		<b>33</b>	<b>170</b>	
<b>Туристские навыки</b>				
1	Задание 4. Завяжи узел	9	45	Критерии № 1 - 9
<b>Туризм и краеведение</b>				
2	Задание 5. Назови и продемонстрируй правила использования приспособления «жумар»	9	45	Критерии № 1 - 9
1	<b>Итоговый контроль. Теория. Тест «Личное и общественное снаряжение для многодневного похода»</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>Правильный ответ -1 балл</b>
2	<b>Итоговый контроль. Практика Задание 7. Составить план подготовки к летнему походу</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>Критерии № 1,3,4,5,6,7,9</b>
<b>Всего за II полугодие:</b>		<b>25</b>	<b>135</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПРОГРАММУ</b>		<b>58</b>	<b>305</b>	

## Система начисления баллов за освоение ДОП (II год обучения)

№	Задание	Баллы		Критерии
		min	max	
<b>Основы туризма</b>				
1	Задание 1. Упакуй продукты и снаряжение на учебно-тренировочные сборы	9	45	Критерии № 1 - 9
<b>Ориентирование</b>				
1	Задание 2. Прочитай маршрут по карте	9	45	Критерии № 1 - 9
<b>Медицина</b>				
1	Задание 3. Наложит жгут	9	45	Критерии № 1 - 9
2	<b>Промежуточный контроль. Теория. «Правила ТБ на выезде»</b>	0	5	<b>5 вопросов – 5 б. 4 вопроса - 4 б. 3 вопроса – 3 б. 2 вопроса – 2 б. 1-0 вопросов – 0 б</b>
3	<b>Промежуточный контроль. Практика. Задание 4.</b>	6	30	<b>Критерии № 1,2,4,5,6,7</b>
	<b>ВСЕГО за I полугодие:</b>	<b>33</b>	<b>170</b>	
<b>Туристские навыки</b>				
1	Задание 4. Составь меню и раскладку продуктов для двухдневного похода	9	45	Критерии № 1-9
<b>Туризм и краеведение</b>				
2	Задание 5. Завяжи узел	9	45	Критерии № 1 - 9
1	<b>Итоговый контроль. Теория. Тест «Карелия и Ленинградская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности»</b>	0	10	<b>Правильный ответ -1 балл</b>
2	<b>Итоговый контроль. Практика Задание 7. Составь маршрут похода выходного дня</b>	9	45	<b>Критерии № 1-9</b>
	<b>Всего за II полугодие:</b>	<b>18</b>	<b>145</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ПРОГРАММУ</b>	<b>51</b>	<b>315</b>	

## Фиксация индивидуальных результатов

1-й – 2-й год обучения

Фамилия, Имя учащегося	Разделы/задания
	<b>Основы туризма</b>
	Задание 1
	<b>Ориентирование</b>
	Задание 2
	<b>Медицина</b>
	Задание 3
	<b>Туристские навыки</b>
	Задание 4
	<b>Туризм и краеведение</b>
	Задание 5

## Фиксация индивидуальных результатов

промежуточного и итогового контроля

1-й – 2-й год обучения

Фамилия, Имя учащегося	Разделы/задания
	<b>Промежуточный контроль (теория)</b>
	Задание 1
	<b>Промежуточный контроль (практика)</b>
	Задание 2
	Итого:
	<b>Итоговый контроль (теория)</b>
	Задание 3
	<b>Итоговый контроль (практика)</b>
	Задание 4
Итого:	

## Информационная карта

### Оценка освоения учащимися разделов программы

Студия \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Год \_\_\_\_\_

обучения: \_\_\_\_\_

Название раздела: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Задание №	Общий балл
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Информационная карта. Оценка освоения ДОП

Студия : \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Год \_\_\_\_\_

обучения: \_\_\_\_\_

Название программы: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3	Раздел 4	Раздел 5	Общий балл
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

# ТЕСТЫ

## Тесты для промежуточного и итогового контроля

### 1 год обучения

#### Промежуточный контроль. Тест №1 «Правила ТБ на занятиях»

1. Какие действия на выездах и теоретических занятиях можно выполнять без разрешения преподавателя:  
А. переходить железную и шоссейную дорогу  
Б. надевать страховочную систему  
В. выходить из кабинета и спортивного зала
2. Что запрещено делать во время движения на маршруте:  
А. двигаться замыкающим  
Б. отставать от группы  
В. сообщать руководителю о состоянии здоровья
3. Во время занятий в спортивном зале запрещено:  
А. использовать специальное снаряжение по назначению  
Б. залезать на спортивные снаряды и элементы дистанции без разрешения  
В. надевать страховочную систему
4. Во время занятий по ориентированию запрещено:  
А. выходить на дистанцию соревнований без разрешения преподавателя  
Б. ориентировать карту  
В. проверять и калибровать компас
5. В случае возникновения вопросов после поступления команды руководителя на ее выполнение нужно:  
А. немедленно задать этот вопрос руководителю  
Б. выполнить команду и задать вопрос  
В. не задавать лишних вопросов руководителю

Ключ: 1Б, 2Б, 3В, 4А, 5Б

#### Итоговый контроль. Тест № 2 «Личное и общественное снаряжение для многодневного похода»

1. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:  
1.солнцезащитные очки, 2.кружка, 3.рюкзак, 4.спальник, 5.палатка, 6.коврик, 7.тент для кухни, 8.спички, 9. лыжи, 10.поварешка, 11.мочалка,12 котел, 13.дождевик,14. рукавицы, 15.шуба, 16. веревка, 17. гантели, 18.фонарик налобный,19 сухое горючее, 20.термос, 21.ботинки, 22.нож, 23.тросик, 24.карта, 25.ложка, 26.треккинговые палки, 27.куртка, 28.штаны, 29.муфта меховая,30. шапка теплая,31 губка для посуды.

«личное» \_\_\_\_\_  
«групповое» \_\_\_\_\_  
«лишнее» \_\_\_\_\_

2. Форма одежды туриста должна:

А. Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.

Б. Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.

В. Максимально соответствовать последней моде .

3. О каком снаряжении идет речь:

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

Ответ: \_\_\_\_\_

4. «Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

6. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

7. Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

1.командир, 2.заведующий питанием, 3.дежурный по лагерю, 4.заведующий снаряжением, 5.дежурный по приготовлению еды,6. дежурный по уборке территории, 7.хронометрист, 8.летописец, 9..штурман,10 краевед,11 санитар, 12.дежурные по заготовке дров, 13.фото-видеооператор,14 метеоролог, 15.физорг.16. командир дежурного экипажа

«постоянные» \_\_\_\_\_

«временные» \_\_\_\_\_

8. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



- а). Штурмовая
- б). Треккинговая
- в). Экспедиционная
- г). Армейская
- д). Кемпинговая

9. Прибор для определения сторон горизонта

Ответ: \_\_\_\_\_

10. Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:

«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».

По наполнителю:

Ватный, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

Ключ:

1.

«личное» 1,2,3,4,6,8,9,11,13,14,18,19,20,21,22,25,26,27,28,30

«групповое» 5,7,10,12,16,23,24,31

«лишнее» 17,29

2. Б

3. рюкзак

4. карабин

5. Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.

6. печенье, яблоки, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты, сыр, шоколад (плитка)

7. «постоянные» 1,2,4,7,8,9,10,11,13,14,15

«временные» 3,5,6,12,16

8. В

9. компас

10. «кокон», с искусственным наполнителем «холлофайбер».

## Тесты для промежуточного и итогового контроля

### 2 год обучения

#### Промежуточный контроль. Тест №1 «Правила ТБ на выезде»

1. Какое снаряжение обязательно для однодневного выезда:
  - А. страховочная система, каска, прусик
  - Б. теплая куртка, спички, ИМП
  - В. видеочамера, мобильный телефон, миска
  
2. Какую воду можно употреблять без кипячения:
  - А. озерную
  - Б. родниковую
  - В. бутилированную
  
3. Правильный порядок движения в группе в походе это:
  - А. Колонна по 1 человеку
  - Б. Парами.
  - В. Шеренга в 1 ряд
  
4. Дистанция соревнований по туристскому многоборью это :
  - А. Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований
  - Б. Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования
  - В. Точка крепления специального снаряжения
  
5. Выберите первостепенную меру профилактики клещевого энцефалита :
  - А. Регулярные осмотры на наличие клещей
  - Б. Вакцинация
  - В. Использование специальной одежды и репеллентов

Ключ: 1Б, 2В, 3А, 4Б, 5Б

#### Итоговый контроль. Тест №2 «Карелия и Ленинградская область. Историко-географические памятники, природные достопримечательности»

1. Климат Карелии и Ленинградской области области:
  - а) Континентальный
  - б) Морской
  - в) умеренно континентальный
  
2. Подчеркните водоемы Карелии и Ленинградской области

Ладожское озеро, Обь, Шуя, Байкал, Смородинка, Мга, Вуокса, Тулокса, Северный Донец, Селенга, Оредеж, Волга, Дон, Луга

3.



Найдите флаг Карелии

4.



Найдите герб Карелии

5. С каким государством граничит и Карелия и Ленинградская область

Ответ: \_\_\_\_\_

6. Где находится этот памятник



Ответ: \_\_\_\_\_



7.

Что изображено на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_



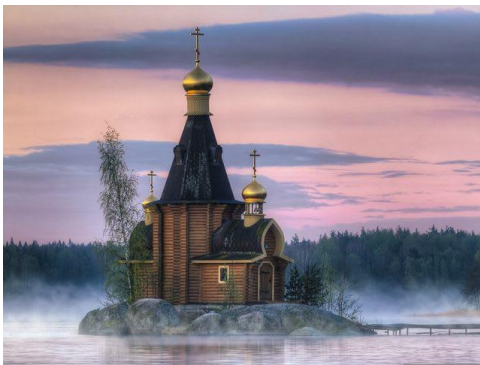
8. Что изображено на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_



9. Что изображено на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_



10. Что изображено на фотографии?

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ:

1. В
2. Ладожское озеро, Шуя, Смородинка, Мга, Вуокса, Тулокса, Оредеж, Луга
3. 3
4. 1
5. Финляндия
6. Памятник Петру I в Петрозаводске
7. Мраморный карьер Рускеала
8. Саблинский водопад на реке Тосна
9. крепость Корела в Приозерске
10. храм Андрея Первозванного на Вуоксе