

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 7»  
Камышловского городского округа

**Принята**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



**Утверждаю**  
Директор МАОУ «Школа № 7» КГО  
/Р.Р. Соколова/  
Приказ № 302 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Срок реализации: 1 год  
Целевая группа ДОП: 11-15 лет  
Составитель: Шумкова А.Н.,  
учитель

г.Камышлов, 2023 г.

## Оглавление

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....

### **Список литературы.....**

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

#### **Целевая группа ДОП**

Программа ориентирована на обучающихся 11 – 15 лет.

#### **Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Объем программы:** 34 академических часа в год

#### **Срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения

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

Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

Формы обучения: очная, индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа; практические и творческие работы

Формы подведения итогов: опрос, контрольные занятия, соревнования, походы, игры.

**1.2 Цель программы:** создание оптимальной целостной среды для становления и развития социально - активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, способной к дальнейшему процессу самоспасения и спасения других людей.

#### **Задачи программы:**

- подготовить обучающихся к действиям в различных экстремальных ситуациях автономного существования;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях автономного существования;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие детей и подростков.

### 1.3 Содержание программы

*Вводное занятие (2 часа).* Цели и значения занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

*Краеведение (2 часа).* Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5-8 классов. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

*Топография (3 часа).* Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

*Туристские узлы (3 часа).* Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

*Спортивное туристское многоборье (4 часа).* Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

*Спортивное ориентирование (4 часа).* Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

*Туристская газета (2 часа).* Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, верстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвященного Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвященных экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершенным туристским походам и экспедициям.

*Природоохранные акции (3 часа).* Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» – проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т.п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведенного дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведенной акции учащимися младших классов.

*Походы выходного дня (6 часов).* Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т.п.

*Спортивные походы (5 часов).* Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боев советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

### Учебный план

№	Названия разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий	
	<i>Модуль «Основы туризма и краеведения» (для учащихся 5-9 классов)</i>				
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Краеведение	2	2	-	Игра
3.	Топография	3	1	2	Соревнования по топографии
4.	Туристские узлы	3	1	2	Соревнования по вязке узлов
5.	Спортивное туристское многоборье	4	1	3	Туристское многоборье
6.	Спортивное ориентирование	4	1	3	Соревнования по спортивному ориентированию
7.	Туристская газета	2	2	-	Выставка творческих работ
8.	Природоохранные акции	3	-	3	Творческие задания
9.	Походы выходного	6	1	5	Поход выходного дня

	дня				
10	Спортивные походы	5	1	4	Поход
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы

В результате изучения программы обучающийся должен **знать**:

- виды туризма: по целям, по способам передвижения, по классификации протяженности и продолжительности;
- основы рационального питания;
- элементы топографии, карты и схемы; способы ориентирования; построение маршрута в пешем путешествии: распорядок дня, режима движения, количество переходов и привалов (с учетом светового времени суток), темп движения группы, порядок движения, место руководителя в походной группе, место в группе слабых участников, интервал между участниками;
- построение маршрута в комбинированном (пеше-горном) путешествии;
- о влиянии экологических факторов на организм; о преодолении неблагоприятных факторов окружающей среды;
- об использовании природных ресурсов;
- охраняемые территории; основы экологических наблюдений и исследований;
- о пользе животных; правила охоты и рыболовства; об охране птиц; о борьбе с вредителями леса;
- основы оформления плана и маршрутной документации;
- об использовании резервов группы;
- об основах реализации и выполнении плана и тактической дисциплине;
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях и маневрах; технику безопасности при проведении туристических походов;
- причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения;
- психологические аспекты взаимоотношений в группе;
- о действиях группы в аварийных ситуациях;
- об особенностях видов туризма;
- об усовершенствовании и изготовлении туристического снаряжения;
- о личной гигиене, профилактике различных заболеваний;
- состав и применение аварийной аптечки;
- основы построения спортивных дистанций и оборудования этапов;
- «Регламент по спортивному туризму»;
- основы оборудования полигона (естественная среда обитания) и спортивного зала для тренировочных занятий;

**уметь**:

- осуществлять подготовку к путешествию;
- разрабатывать район путешествия и маршрут; составлять календарный план;
- готовить личное, групповое и специальное снаряжение к путешествию;
- осуществлять уход за снаряжением и ремонт;
- организовывать привалы; устанавливать и оборудовать палатки; организовывать простейшие укрытия;
- оборудовать и разводить костры и очаги; оборудовать место для костра; заготавливать топливо;
- фотографировать и вести походный дневник; осуществлять и анализировать наблюдения в походе: топографические, геологические и гидрологические, ботанические и зоологические;
- вязать узлы, согласно их классификации;
- осуществлять подготовку продуктов;
- определять масштаб карты; читать топографические карты; ориентироваться с помощью компаса и карты, по местным предметам, с картой без компаса, без компаса и карты, по туристической маркировке;
- оценивать расстояния и время; двигаться по азимуту;

- осуществлять метеорологические наблюдения в походе; предсказывать погоду по различным признакам;
- решать ситуационные задачи;
- бережно относиться к растительности; соблюдать противопожарные правила; соблюдать чистоту и тишину в походных условиях; бережно относиться к памятникам;
- организовывать туристический быт в экстремальных ситуациях;
- действовать в случае потери ориентировки; ориентироваться в сложных условиях;
- оказывать доврачебную помощь (ДП) при травмах; оказывать ДП при острых состояниях и несчастных случаях; оказывать ДП при отравлениях; выполнять осмотр и оценивать состояние пострадавшего;
- действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, экстремальных ситуациях аварийного характера в транспорте, криминогенного характера;
- использовать индивидуальные средства защиты;
- подавать сигналы бедствия;

**иметь практический опыт владения:**

- по организации питания в походах выходного дня; по подготовке продуктов к походу выходного дня и их упаковке; приготовления пищи в походных условиях; в вопросах изучения рельефа;
- отдельными техническими приемами;
- организацией переправ через преграду, сухой овраг; преодолением препятствий пешего характера: движение по дорогам и лесным тропам;
- преодолением препятствий пешего характера: преодоление оврагов, преодоление крупных склонов (подъемы и спуски) без организации перил, преодоление пологих (затяжных) склонов, преодоление лесных зарослей;
- транспортировкой груза; транспортировкой пострадавшего способами «крест» и «беседка», на стационарных медицинских носилках;
- оценкой собственных сил; планированием по элементам плана и его вариантам;
- выбором прохождения участков пути и т.д.;
- решением различных ситуационных моментов, принятием оптимального решения поставленных задач; страховкой и самостраховкой;
- участия в соревнованиях по виду «Спортивный туризм».

**Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:**

- самостоятельности в принятии правильных решений;
- ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Освоение Программы организовано в соответствии с календарным учебным графиком МАОУ «Школа № 7» КГО на 2023-2024 учебный год, с планом работы военно-патриотической организации «Даурия» под руководством Васькова Ю.А.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 мая.

Программа разработана для обучающихся 5 – 9 классов с учетом особенностей их развития.

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2023	27.10.2023	8	42
II четверть	07.11.2023	29.12.2023	7	39
III четверть	09.01.2024	22.03.2024	11	52
IV четверть	03.04.2024	31.05.2024	8	37
<b>Итого в учебном году</b>			<b>34</b>	<b>170</b>

### 2.2 Система условий реализации дополнительной

## общеобразовательной (общеразвивающей) программы

### 1. Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании. <http://survinat.ru/2011/10/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu/#ixzz5cQ96ETQq>

### 2. Учебно-информационное обеспечение программы

1. Программа
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. - 108 с.
3. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 2008.
4. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 2008.

### 3. Материально-технические условия реализации программы

*Учебное оборудование:* классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, магнитная доска.

*Технические средства:* компьютер, мультимедийный проектор. Материально-техническое оснащение: палатка, коврик туристический, спальник туристический, компас школьный.

### 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

*Формы и режим занятий.* Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

*Методы проведения занятий:* особое внимание в содержании Программы отводится выполнению практико-ориентированных заданий посредством использования ведущего метода в изучении курса «Школа выживания» - метода ситуационных задач, т.е. выполнения практических действий согласно исходным данным поставленной задачи. Практико-ориентированные задания носят проблемный, исследовательский характер, направлены на развитие компетенций у обучающихся.

В ходе изучения курса широко используются общепедагогические и специфические методы физического воспитания в связи с изучением ряда вопросов, требующих физической подготовленности в том числе (например, игровой и соревновательный метод, методы развития двигательных действий, метод круговой тренировки и т.д.).

Одним из основных методов при изучении теоретического учебного материала является метод информационно-коммуникационных технологий.

На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

*Методы контроля:* тест, доклад, презентация, участие в конкурсах, слетах и соревнованиях по программе «Туризм».

*Технологии.* Компетентностно-ориентированные технологии: технологии коллективного взаимообучения (статическая пара, динамическая пара, вариационная пара); технология перспективно-опережающего обучения; деловые игры (имитационные, операционные, ролевые); технология личностно-ориентированного оценивания.

*Программа составлена с учетом специфики освоения ее содержания и предполагает следующие виды деятельности: предметную; игровую; досуговую; организаторскую; трудовую; спортивно-оздоровительную; аналитическую; учебную; исследовательскую; профориентационную и др. и организацию образовательного процесса посредством следующих видов занятий:*

- индивидуальные;
- групповые;
- индивидуально-групповые;
- коллективные лекции;
- коллективные тренировки;
- походная деятельность;



- соревновательная деятельность;
- конкурсы, фестивали, слеты;
- коллективные занятия-практикумы.