

Управление образованием Асбестовского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова»  
Асбестовского городского округа

Принята на заседании  
методического совета  
от 25 ноября 2024  
года протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦДТ  
\_\_\_\_\_ Н.И. Власова  
приказ от 29 ноября 2024  
года № 232-О/Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
**«Туристская тропа»**  
Возраст обучающихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы - 2 года

Автор-разработчик:  
Русинова Анастасия  
Евгеньевна,  
педагог дополнительного  
образования

Асбест

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Основные характеристики программы</b>	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный план 1-го года обучения	7
Содержание учебного плана 1-го года обучения	7
Планируемые результаты 1-го года обучения	10
Учебный план 2-го года обучения	11
Содержание учебного плана 2-го года обучения	12
Планируемые результаты 2-го года обучения	14
<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	
Календарный учебный график	15
Материально-техническое обеспечение	15
Кадровое обеспечение	16
Методическое обеспечение	16
Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы	17
<b>Список литературы</b>	18
<b>Приложения</b>	19

## **Основные характеристики программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная «Туристская тропа» является программой туристско-краеведческой направленности.

Туризм – это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. В процессе занятий туризмом открываются большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Программа «Туристская тропа» базового уровня сложности.

Актуальность данной программы связана с реализацией не только личностных потребностей, учащихся и социального заказа их родителей, но и с достижением целей по развитию детского туризма в Российской Федерации. Поэтому туристско-краеведческая деятельность является весьма актуальной для нашего времени.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристская тропа» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 23.06.2024;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализации молодежной политики в Свердловской области до 2027 года», утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920 -ПП (в ред. от 14.04.2023 № 266-ПП);

12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

13. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

14. Муниципальная программа «Развитие системы образования в Асбестовском городском округе до 2027 года» (Приложение к Постановлению администрации Асбестовского городского округа от 04.12.2013 № 766-ПА (в ред. от 01.02.2024 № 68-ПА);

15. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества имени Н.М. Аввакумова» Асбестовского городского округа;

16. Порядок разработки дополнительной общеразвивающей программы, утверждённый приказом директора МБУ ДО ЦДТ от 31.08.2021 года № 143-О/Д.

Актуальность программы подтверждается спросом на её реализацию со стороны учащихся и их родителей.

Данная программа составлена и модернизирована на основе типовой программы «Пешеходный туризм» Дрогова И.А. (Министерство образования Российской Федерации, М., ЦДЮТЭиА, 2000 год), программы «Туризм и краеведение» (авт. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов, изд. ФЦДЮТиК, 2006г.), изменён объём программы, порядок изучения тем.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 12 лет и учитывает их возрастные особенности.

*Дети младшего школьного возраста 7-9 лет*, начинают осваивать новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Интересы младших школьников неустойчивы, ситуативны. Также начинается период обучения ребенка в начальной школе. Этот период характеризуется дальнейшим физическим и психофизиологическим развитием ребенка, обеспечивающим ему систематическое обучение в школе. Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации развития ребенка. Он теперь имеет социально значимые обязанности, становится общественным субъектом.

#### **Младший школьный возраст**

*Основные психологические новообразования:*

- принятие моральных норм и основы формирования осознанного отношения к ним;
- развитие внутреннего плана действий, личностной рефлексии, самоконтроля и самооценки;
- развитие произвольности познавательных процессов – внимания, восприятия, памяти;
- начальные уровни осознанного умения учиться;
- начало освоения научных понятий;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками для достижения общей цели.

*Основные формы деятельности:* познание и учение, общение, творчество, игра в команде, труд.

*Основные возрастные задачи:*

- развитие воображения как способности творения «понятийных конструкций» внешнего мира и представления их в знаковых системах;
- появление основ теоретического (рефлексивного) мышления;
- овладение грамотностью, в том числе функциональной;
- освоение обобщенных способов действия.

Для младших подростков в возрасте 10-12 лет характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная: чувствительность центральной нервной системы, мышечной ткани сердца, костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. При этом нередко интересы школьника быстро гаснут, так как он испытывает вполне закономерную для деятельности в новой сфере неуверенность в себе, поэтому они нуждаются в особом внимании и родителей, и педагогов.

### **Младший подростковый возраст**

*Основные психологические новообразования:*

- чувство взрослости, становление Я-концепции как интегративной системы представлений о себе;
- развитие нравственного саморегулирования;
- развитие новых форм общения и придания особой значимости общению;
- опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединённых на основе совместного замысла деятельности;

*Основные формы деятельности:* общение, познание и учение, игра на основе освоенных знаний о мире, в том числе игра в гендерные отношения и социальные статусы, усвоение позитивных установок к труду и различным продуктивным технологиям.

*Основные возрастные задачи:*

- развитие воображения как способности проектирования своих действий в этом внешнем мире;
- развитие способности удерживать свою позицию и точку зрения, кооперироваться с иными позициями и носителями иных точек зрения.

Программа способствует выполнению возрастных задач через участие в конкурсах, викторинах, походах и соревнованиях. Она наполнена подвижными, развивающими играми, играми на сплочение группы. Также учащиеся приобретают основные знания о своем крае и навыки самостоятельности, социальной адаптации, ответственности за свои действия.

Набор учащихся в детское объединение проводится на добровольной основе, без предварительного отбора, согласно правилам приёма детей, в МБУ ДО ЦДТ. Для зачисления на программу учащимся необходима справка об отсутствии ограничений для занятий физической культурой. Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные и индивидуальные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании теоретических и физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Программа «Туристская тропа» предполагает сотрудничество как с образовательными учреждениями, так и на прямую с родителями обучающихся и классными руководителями.

Число детей в группах от 12 до 15 человек.

Количество часов учебной нагрузки составляет 4 часа в неделю.

Объём программы: 288 часов.

Количество занятий в неделю 2 раза по 2 часа, 144 часа в год.

Срок реализации программы - 2 года.

Форма обучения – очная, с возможностью применения дистанционных технологий.

Программа разделена на теоретические и практические занятия. Практическая часть составляет значительную часть программы.

Перечень форм обучения: групповая форма с дифференцированным подходом, включающая обучение в малых группах.

Виды занятий:

- Теоретические - беседа, рассказ, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов.
- Практические - работа с документами и литературой, туристскими интернет – порталами, учебно–тренировочные занятия, игры, спортивные сборы, соревнования, экскурсии, походы.

Формы подведения итогов:

Текущий контроль:

- Педагогический контроль правильности выполнения задания или приёма в ходе занятия;
- Выполнение контрольных заданий на знание теории;
- Выполнение контрольных упражнений;
- Контроль уровня знаний с помощью проведения бесед, викторин, опросов.

Итоговый контроль:

- Контроль уровня знаний с помощью проведения опросов, викторин, тестов;
- Участие в конкурсах, походах, соревнованиях;
- Мониторинг уровня личностных компетенций, физической и технической подготовки.

**Цель программы:** Формирование всесторонне развитой личности путём единства патриотического и нравственного воспитания, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- расширить кругозор и повысить уровень краеведческих знаний учащихся;
- дать учащимся начальную туристскую подготовку;
- познакомить учащихся с правилами техники безопасности на учебных занятиях и вне их, научить самоконтролю своего состояния, умению оказания первой помощи, действиям в экстремальной ситуации;
- познакомить с профессиями, топограф, тренер по туризму, экскурсовод.

Развивающие:

- способствовать овладению логическими действиями;
- содействовать овладению эффективными способами решения задач;
- формировать навыки конструктивного общения;

Воспитательные:

- развивать волевые качества учащихся: решительность, ответственность, смелость, организованность;
- сформировать навыки здорового образа;
- укрепить психическое и физическое здоровье детей;
- способствовать формированию культуры общения и поведения в социуме;
- содействовать формированию чувства гордости за свою малую Родину, свой город и его историю.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения туристов и техника безопасности в о время занятий	4	3	1	
1.2	Значение туризма	2	1	1	
<b>Раздел 2. Краеведение</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, экскурсия
2.1	Мой город Асбест	4	2	2	
2.2	Достопримечательности Асбеста	4	2	2	
2.3	Флора и фауна Свердловской области	2	1	1	
<b>Раздел 3. Быт туриста</b>		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, тест, поход игра-викторина
3.1	Основы безопасности и правила поведения в походе	4	2	2	
3.2	Природа и экология, охрана природы	2	1	1	
3.3	Снаряжение туриста	6	2	4	
3.4	Организация бивака	8	2	6	
3.5	Аптечка и гигиена туриста	4	2	2	
<b>Раздел 4. Спортивная подготовка</b>		<b>88</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, соревнования
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	2	1	1	
4.2	Общая физическая и беговая подготовка	28	4	24	
4.3	Специальное снаряжение	10	2	8	
4.4	Техническая подготовка	30	4	26	
4.5	Туристские слёты и соревнования	22	2	20	
<b>Раздел 5. Ориентирование</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, игра
5.1	Основы ориентирования	4	2	2	
5.2	Топографические знаки. Карта. Компас	6	2	4	
<b>Раздел 6. Подведение итогов</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, викторина
5.1	Повторение пройденного за год	6	2	4	
Всего:		144	35	109	

# Содержание учебного плана 1-го года обучения

## Раздел 1. Введение

### 1.1. Правила поведения туристов и техника безопасности

*Теория:* Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в здании, на территории учреждения. Правила поведения в общественном транспорте. Правила пользования огнетушителем.

*Практика:* Ситуационная игра: «ЧП», «Поездка». Тренировочная эвакуация при пожаре.

### 1.2. Значение туризма

*Теория:* Понятие туризма. Виды туризма. История развития и организации спортивного туризма в России.

*Практика:* Игры-знакомства и на сплочение коллектива с туристской тематикой. Просмотр фото – и видеоматериалов о туризме. Викторина.

## Раздел 2. Краеведение

### 2.1. Мой город Асбест

*Теория:* История города. Город в лицах. Улицы и окрестности города.

*Практика:* Знакомство детей с интересными фактами. Просмотр фото- и видеоматериалов. Игра-викторина. Экскурсия.

### 2.2. Достопримечательности Асбеста

*Теория:* Памятники, скульптуры. Природные достопримечательности города Асбест.

*Практика:* Викторина. Экскурсия.

### 2.3. Флора и фауна Свердловской области

*Теория:* Рельеф и природные богатства Свердловской области. Местные обитатели окрестностей города Асбест. Съедобные ягоды, грибы.

*Практика:* Экскурсия по тропе здоровья. Просмотр фото- и видеоматериалов про животных Свердловской области.

## Раздел 3. Быт туриста

### 3.1. Основы безопасности и правила поведения в походе

*Теория:* Правила поведения в лесу, походе, на прогулке.

*Практика:* Поход в лес.

### 3.2. Природа и экология, охрана природы

*Теория:* Зачем охранять природу. Заповедники. Национальные парки.

*Практика:* Игра-викторина по правилам пребывания в особо охраняемых зонах, защита экологии.

### 3.3. Снаряжение туриста

*Теория:* Необходимое снаряжение для разных видов похода.

*Практика:* Установка палатки. Выбор необходимого снаряжения для разных походов. Тест.

### 3.4. Организация бивака

*Теория:* Как подобрать место для бивака.

*Практика:* Поход выходного дня. Тест.

### 3.5. Аптечка и гигиена туриста

*Теория:* Способы поддержания гигиены в полевых условиях. Аптека «под ногами».

*Практика:* Состав и укладка аптечки для однодневного и многодневного похода.

## Раздел 4. Спортивная подготовка

### 4.1. Значение физической подготовки и здорового образа жизни

*Теория:* Необходимость физической подготовки и ведения здорового образа жизни. Основы здорового образа жизни.

*Практика:* Самостоятельное проведение разминки, заминки.

#### **4.2. Общая физическая и беговая подготовка**

*Теория:* Правила и безопасность при выполнении упражнений и проведении подвижных игр. Техника выполнения упражнений. Техника бега по стадиону и в лесном массиве

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Кросс. Мониторинг физических показателей. Соревнования.

#### **4.3. Специальное снаряжение**

*Теория:* Личное и групповое снаряжение, виды и особенности. Правила эксплуатации.

*Практика:* Отработка умений работы со снаряжением: выполнение специальных подводящих упражнений по работе с железным оборудованием. Маркировка верёвки. Тест.

#### **4.5. Техническая подготовка**

*Теория:* Основы технической подготовки. Изучение регламента по спортивному туризму. Работа на скалодроме. Правила и безопасность при выполнении технических приёмов. Узлы.

*Практика:* Преодоление туристских препятствий, этапов по личной дистанции 1-2 класса по спортивному туризму. Выполнение технических приёмов на скалодроме. Тест на знание правил вида спорта спортивный туризм.

#### **4.6. Туристские слёты и соревнования**

*Теория:* Безопасность и правила поведения на туристских слётах и соревнованиях. Спортивный этикет.

*Практика:* Участие в туристских слётах и соревнованиях. Самоанализ.

### **Раздел 5. Ориентирование**

#### **5.1. Основы ориентирования**

*Теория:* Значение ориентирования. Какие знания нужны ориентировщику. Как составляются карты, раскрытие профессии топограф.

*Практика:* Просмотр видеоматериалов: ориентирование в спортивном туризме, способы ориентирования (в том числе местные признаки, специальные приспособления), составление карты (топограф, способы).

#### **5.2. Топографические знаки. Карта. Компас**

*Теория:* Спортивная и топографическая карта – их различия.

*Практика:* Передвижение по карте. Измерение расстояния по карте.

### **Раздел 6. Подведение итогов**

#### **6.1. Повторение пройденного за год**

*Теория:* Повторение пройденных тем.

*Практика:* Круглый стол «Применение полученных туристских знаний и умений в повседневной жизни».

## Планируемые результаты 1-го года обучения

### Предметные:

#### Учащиеся знают:

- рельеф и природные богатства Свердловской области;
- основы экологии и охраны природы;
- правила организации бивака;
- состав аптечки;
- особенности профессий топограф и экскурсовод.

#### Учащихся умеют:

- работать с картой и компасом;
- самостоятельно пользоваться личным и групповым снаряжением во время походов и тренировок;
- проходить дистанции 1-2 класса (лично) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Правил;
- работать на скалодроме;
- укладывать рюкзак.

### Метапредметные:

#### Познавательные:

- овладели логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по указанным признакам, отнесения к известным понятиям;
- умеют оценить процесс и результат собственной деятельности.

#### Регулятивные:

- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности.

#### Коммуникативные:

- сформирован навык изложения своего мнения и аргументации своей точки зрения, а также умение дать оценку событий;
- сформирована готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### Личностные:

- у учащихся сформировано чувство гордости за свою малую Родину, свой город и его историю;
- сформировано уважительное отношение к окружающему миру, природе, истории и культуре других народов, мнению других людей;
- у учащихся развита мотивация к изучению краеведения и туризма;
- сформированы волевые качества учащихся: ответственность, смелость.

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН 2-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения туристов и техника безопасности в о время занятий	2	1	1	
1.2	Значение туризма	2	1	1	
<b>Раздел 2. Краеведение</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, экскурсия
2.1	Мой город Асбест	4	2	2	
2.2	Достопримечательности Асбеста	4	2	2	
2.3	Флора и фауна Урала	4	2	2	
<b>Раздел 3. Быт туриста</b>		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, поход, ситуационная игра
3.1	Основы безопасности и правила поведения в походе	2	1	1	
3.2	Природа и экология, охрана природы	2	1	1	
3.3	Походное снаряжение	4	2	2	
3.4	Организация бивака. Питание	10	2	8	
3.5	Аптечка и гигиена туриста. Первая помощь	6	2	4	
<b>Раздел 4. Спортивная подготовка</b>		<b>88</b>	<b>14</b>	<b>74</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, соревнования
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	2	1	1	
4.2	Общая физическая и беговая подготовка	16	2	14	
4.3	Специальное снаряжение	4	2	2	
4.4	Техническая подготовка	28	4	26	
4.5	Туристские слёты и соревнования	40	4	36	
<b>Раздел 5. Ориентирование</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, игра
5.1	Основы ориентирования	4	2	2	
5.2	Топографические знаки. Карта. Компас	6	2	4	
<b>Раздел 6. Подведение итогов</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Педагогическое наблюдение, опрос, викторина
5.1	Повторение пройденного за год	2	2	2	
Всего:		144	38	106	

## Содержание учебного плана 2-го года обучения

### Раздел 1. Введение

#### 1.1 Правила поведения туристов и техника безопасности во время занятий.

*Теория:* Безопасность во время занятий. Правила поведения в общественном транспорте. Правила пользования огнетушителем. Правила эвакуации.

*Практика:* Тренировка эвакуации. Кроссворд: «Безопасность»

#### 1.2 Значение туризма

*Теория:* Что такое спортивный туризм? Виды туризма. Особенности занятий.

*Практика:* Игра-викторина по видам туризма.

### Раздел 2. Краеведение

#### 2.1. Мой город Асбест

*Теория:* Асбест – минерал. Куделька. Предприятия города.

*Практика:* Экскурсия в музей.

#### 2.2. Достопримечательности Асбеста

*Теория:* Архитектура и здания. Музеи. Памятники.

*Практика:* Экскурсия по городу Асбест.

#### 2.3. Флора и фауна Урала

*Теория:* Рельеф и природные богатства Урала. Птицы. Животные. Красная книга.

*Практика:* Просмотр фото и видеоматериалов. Экскурсия в парк «Бажовские места»/ «Оленья ферма».

### Раздел 3. Быт туриста

#### 3.1. Основы безопасности и правила поведения в походе

*Теория:* Правила безопасности и поведения в походе. Особенности пребывания в разной местности.

*Практика:* Ситуационная игра: «Снесло палатку»

#### 3.2. Природа и экология, охрана природы

*Теория:* Зачем охранять природу. Свердловская область: заповедники, национальные парки, родники, реки, их жители.

*Практика:* Ситуационная игра: «Экологическая катастрофа»

#### 3.3. Походное снаряжение

*Теория:* Личное и групповое снаряжение. Необходимое снаряжение для разных видов похода.

*Практика:* Составление списка вещей экскурсий, походов разной продолжительности. Сборка рюкзака. Установка палатки. Выбор необходимого снаряжения для разных видов походов. Тест.

#### 3.4. Организация бивака. Питание

*Теория:* Правила организации бивака. Особенности местности в зависимости от вида маршрута. Особенности питания в походе. «Подножная пища».

*Практика:* ПВД. Составление меню. Список группового снаряжения. Викторина: «Съедобное, не съедобное».

#### 3.5. Аптечка и гигиена туриста. Первая помощь

*Теория:* Состав аптечки. Виды травм и ЧС. Оказание первой помощи при переломах, ушибах, порезах.

*Практика:* Укладка аптечки. Ситуационная игра.

### Раздел 4. Спортивная подготовка

#### 4.1. Значение физической подготовки и здорового образа жизни

*Теория:* Необходимость физической подготовки и ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни. Полезные привычки. Питание спортсмена.

*Практика:* Самостоятельное проведение разминки перед бегом с выполнением специальных беговых упражнений. Разработка плана на неделю: режим дня, тренировки.

#### **4.2. Общая физическая и беговая подготовка**

*Теория:* Правила и безопасность при выполнении упражнений и проведении подвижных игр. Техника выполнения упражнений. Техника бега по стадиону и в лесном массиве

*Практика:* Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Сдача нормативов. Соревнования.

#### **4.3. Специальное снаряжение**

*Теория:* Личное и групповое снаряжение, виды и особенности. Правила эксплуатации.

*Практика:* Выполнение специальных упражнений со снаряжением для 1-2 класса, и подводящих к 3 классу дистанции по спортивному туризму. Маркировка верёвки. Тест.

#### **4.4. Техническая подготовка**

*Теория:* Правила и безопасность при выполнении технических приёмов. Изучение регламента по спортивному туризму. Применение узлов.

*Практика:* Преодоление туристских препятствий, этапов дистанции личной и связки по спортивному туризму 2-3 класса. Совершенствование технических умений. Выполнение технических приёмов, в т.ч. на скалодроме. Тест.

#### **4.5. Туристские слёты и соревнования**

*Теория:* Безопасность и правила поведения на туристских слётах и соревнованиях. Спортивный этикет.

*Практика:* Участие в туристских слётах и соревнованиях. Самоанализ.

### **Раздел 5. Ориентирование**

#### **5.1. Основы ориентирования**

*Теория:* Значение ориентирования. Виды ориентирования. Тактика ориентирования.

*Практика:* Разработка тактики ориентирования. Викторина.

#### **5.2. Топографические знаки. Карта. Компас**

*Теория:* Топографические знаки, виды. Особенности ориентирования по спортивной и топографической карте, скорость передвижения.

Особенности спортивного ориентирования. Азимут.

*Практика:* Передвижение по карте: азимутальный ход, маршрут с наименьшими физическими затратами. Измерение расстояния на местности.

Определение азимута. Игра-ориентирование.

### **Раздел 6. Подведение итогов**

#### **6.1. Повторение пройденного за год**

*Теория:* Повторение пройденных тем.

*Практика:* Тест. Мониторинг физических и технических показателей. Круглый стол: «Постановка личных целей и задач на будущий год».

## Планируемые результаты 2-го года обучения

### Предметные:

#### Учащиеся знают:

- историю появления города Асбест и предприятий, его достопримечательности;
- природные и природоохранные особенности Свердловской области;
- правила организации питания;
- правила оказания первой помощи;
- правила выполнения специальных упражнений и технических приёмов по спортивному туризму.

#### Учащиеся умеют:

- составлять список медикаментов для походной аптечки;
- оказывать первую помощь при переломах, ушибах, порезах;
- разрабатывать тактику ориентирования;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Правил;
- самостоятельно выполнять силовые и беговые упражнения;
- выполнять технические приёмы и подводящие упражнения по дистанциям 3 класса;
- устанавливать палатку;
- выбирать место для организации лагеря.

### Метапредметные:

#### Познавательные:

- владеют приёмами работы с разного вида информацией, преобразовывают её, устанавливают причинно-следственные связи;
- способны выявить дефицит информации, оценить информацию на применимость и достоверность.

#### Регулятивные:

- умеют корректировать ход практической работы;
- умеют конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

#### Коммуникативные:

- сформирован интерес к построению диалогов, бесед со сверстниками, ребятами младшего возраста и старшим поколением;
- понимают намерения других, проявляют уважительное отношение к собеседнику, возражения формулируют в корректной форме, могут контролировать друг друга при выполнении заданий/упражнений.

### Личностные:

- у учащихся развиты мотивация к изучению краеведения и туризма;
- сформированы волевые качества учащихся: решительность, организованность;
- проявляют самостоятельность, ответственность, активную жизненную позицию, умение преодолевать трудности.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Календарный учебный график

	Основные характеристики образовательного процесса	Часы
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Выходные дни	4 ноября, 31 декабря – 8 января, 8 марта, 1 и 9 мая
9	Окончание учебного года	31 мая

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в стандартном помещении, площадью 30 квадратных метров (в соответствии, с СанПиН, 2.4.4.1251-03 из расчёта 2 квадратных метра на одного ученика).

Рабочие места учащихся оснащены стандартными ученическими столами (4 шт.) и стульями (9 штук), соответствующими возрастным и физическим данным подростков, набор ватно-марлевых повязок – 15 шт. и аптечка.

В кабинете имеется следующее оборудование:

- доска учебная;
- шкафы для хранения учебной литературы и папок с дидактическими разработками;

- ноутбук;

Материалы:

- ручки, карандаши, фломастеры;
- бумага;
- дидактические пособия;
- раздаточный материал.

Оборудование:

- рюкзак туристский – 5шт.;
- коврик туристский (пенка) – 5шт.;
- спальный мешок – 5шт.;
- палатка – 2шт.;
- дрова для имитации костра;
- верёвка Ø10мм. по 1м. – 10шт.;
- верёвка Ø10мм. по 20м – 5шт.;
- верёвка Ø10мм. по 30м – 2шт.;
- верёвка Ø10мм. по 40м – 3шт.;
- карабины альпинистские с автоматической муфтой – 15шт.;
- карабины альпинистские с муфтой на резьбе – 7шт.;
- жумар – 7шт.;
- ФСУ – 7шт.;
- каска – 7шт.;

- система альпинистская низ – 18шт.;
- система альпинистская верх – 12шт.;
- система альпинистская цельная – 4шт.;
- компас – 3шт.

### **Кадровое обеспечение**

Программа может реализовываться педагогом, имеющим образование не ниже среднего профессионального по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», прошедшим курсы повышения квалификации по туристско-краеведческой направленности. Опыт походной, спортивной, инструкторской и судейской деятельности приветствуется (желателен).

### **Методическое обеспечение**

#### Учебно-методические материалы

Дидактическое обеспечение:

- фотоматериалы;
- топографические карты;
- таблицы, схемы, рисунки.

Информационное обеспечение:

- учебная литература;
- нормативные документы;
- учебные видеофильмы;
- презентации;
- интернет сайты и сервисы.

### **Формы и методы организации учебного процесса**

Форма организации учебного процесса – очная с возможностью применения дистанционных технологий. При реализации программы или её части в дистанционной форме используются игровые и учебные онлайн сервисы, платформы для проведения вебинаров, а также текстовые, фото-, видео материалы.

В ходе занятий применяются следующие формы организации деятельности детей в учебном процессе:

- Беседа - метод словесного обсуждения изучаемого материала
- Экскурсия - коллективный поход или поездка с целью осмотра, знакомства с какой-либо достопримечательностью; обогащает чувственное восприятие и наглядные представления.
- Туристический поход - передвижение группы людей с определенной целью; реализует цели познания, воспитания, оздоровления, физического и спортивного развития.
- Учебная/ситуационная игра - занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации.
- Массовое мероприятие, соревнования – организационно – массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности.
- Опрос - метод педагогической диагностики, заключающийся в проверке уровня знаний, учащихся посредством устных или письменных вопросов, или утверждений.
- Тест - стандартизированные задания, результат выполнения которых позволяет измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки учащихся.

## **Формы подведения итогов реализации программы и оценочные материалы**

Теоретические знания учащихся проверяются с помощью тестов контрольных опросов, проводящихся педагогом как в ходе текущего контроля, так и рубежного в конце полугодия, и учебного года.

Одной из важнейших форм подведения итогов реализации программы является педагогическое наблюдение, которое проводится по специальным картам.

Уровень сформированности универсальных учебных действий отслеживается с помощью «Программы мониторинга развития, обучающегося», утверждённой локальным актом МБУ ДО ЦДТ (Приложение № 1).

Личностные - методики «Лесенка побуждений» (Н.В. Елфимовой), методика изучения мотивов участия школьников в деятельности (автор Л. В. Байбородова), методика «Мой личностный рост» (С.С. Кункевич), методика оценки отношений учащегося с группой (Рогова Е.И.), диагностика нравственной мотивации (С.Ф. Сироткина).

Метапредметные - Методики изучения творческих способностей и одарённости детей (ГОУ ДОД Дом детского творчества «На реке Сестре», составители Л.Ф. Васильченко. Я.П. Атласова), Тест оценки уровня общительности, коммуникативности (Ряховский).

Предметные - Тест по правилам вида спорта спортивный туризм, «Показатели уровня роста/спада физической подготовки (для самооценки учащихся)», «Показатели уровня овладения технической подготовки» (Приложение №2).

## Список литературы

Для педагога:

- 1) Акимушкин И.И. Мир животных. Птицы, рыбы, земноводные и пресмыкающиеся. Издательство «Мысль» 1989. 463 с.
- 2) Асбест к 80-летию со дня присвоения статуса города. Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2013. 208 с.
- 3) Берман А.Е. Юный турист. Москва, «Физкультура и спорт», 1977. 159 с.
- 4) Копырин А.Л. Асбест. Куделька. Копи. Асбест, 2012. 380 с.
- 5) Малахов А.А. Как произошли Уральские горы Свердловск Облгиз, 1949, 52с.
- 6) Музеи Свердловской области: Справочник. Екатеринбург: Издательство КВАДРАТ, 2006. 200 с. с илл.
- 7) Никитин П.В. Город горного льна. Свердловск / П.Никитин, Н.Рубцов. Книжное издательство, 1963. 218 с.
- 8) Никонов М.А. Землеведение и краеведение: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип / М.А.Никонов, П.А.Данилов. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 240 с.
- 9) Основы безопасности жизнедеятельности 6 класс. Учебник для общеобразовательных школ. Москва: Издательство АСТ. 1996. 207 с.
- 10) Природа Урала. Сборник статей. Свердловское областное издательство. 1963. 355 с.
- 11) Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник. Ю. Н. Федотов. Москва: Советский спорт, 2004г. 464 с.
- 12) Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. Константинов Ю. С. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 126 с.
- 13) Ураласбест. Екатеринбург. 2009. 340 с.
- 14) Ферсман А.Е. Занимательная минералогия. Свердловское книжное издательство, 1954. 219 с.

Для учащихся:

- 1) Бажов П.П. Уральские сказы. Москва. Советская Россия. 1987. 352 с.
- 2) Большой атлас природы России. Москва: Эгмонт Россия Лтд., 2003. 644 с.
- 3) Мир географии. Занимательные рассказы о физической географии. Санкт-Петербург, «МиМ – Экспресс», 1995. 176 с.
- 4) Питание в туристском походе. Алексеев А.А. Москва: Балабанов, 2003. 29 с.
- 5) Туристскими тропами из века в век. Екатеринбург ООО «Перспектива». 2014. 208 с.
- 6) Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. Константинов Ю.С. Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2005. 328 с.
- 7) Шейкин А.Л. Повесть о карте. Государственное издательство детской литературы Министерства просвещения РСФСР. 1949. 25 с.

## Мониторинг индивидуального развития личности ребенка

Оцениваемые компетенции	Показатели	Критерии	Баллы	Методы диагностики
Информационная компетенция	Теоретическая подготовка	- <b><u>Низкий уровень</u></b> Ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение КИМы педагогов
		- <b><u>Средний уровень</u></b> Объем усвоенных знаний составляет более ½	2	
		- <b><u>Высокий уровень</u></b> Ребенок усвоил практически весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период	3	
	Практическая подготовка	- <b><u>Низкий уровень</u></b> Ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой	1	
- <b><u>Средний уровень</u></b> Объем усвоенных умений составляет более ½		2		
- <b><u>Высокий уровень</u></b> Ребенок овладел всеми умениями и навыками предусмотренными программой за конкретный период		3		
Коммуникативная компетенция	Умение слушать	- <b><u>Низкий уровень</u></b> Ребенок не слышит собеседника	1	1. Наблюдение. 2. Опросник коммуникативных умений
		- <b><u>Средний уровень</u></b> Слышит собеседника, но неадекватно воспринимает информацию	2	
		- <b><u>Высокий уровень</u></b> Ребенок проявляет уважение и терпимость к чужому мнению	3	
	Умение высказываться	- <b><u>Низкий уровень</u></b> Испытывает серьезные затруднения при формулировании высказывании своих мыслей	1	
- <b><u>Средний уровень</u></b> Ребенок высказывается и аргументирует свое мнение с помощью педагога		2		
- <b><u>Высокий уровень</u></b> Ребенок ясно высказывается и аргументирует свою точку зрения		3		

	Умение вступать во взаимодействие	<p><b>- Низкий уровень</b> Ребенок испытывает серьезные затруднения в ситуации общения (конфликтен)</p> <p><b>- Средний уровень</b> Легко вступает в общение с собеседником, но не учитывает его особенностей (возраст, настроение, интерес к теме разговора и т.д)</p> <p><b>- Высокий уровень</b> Ребенок легко вступает в общение с любым типом собеседника, учитывая его особенности</p>	1 2 3	
Кооперативная компетенция	Статус ребенка в группе	<p><b>- непринятый</b></p> <p><b>- принятый</b></p> <p><b>- предпочитаемый</b></p> <p><b>- звезда</b></p>	0 1 2 3	1. Социометрия 2. Наблюдение
	Умение работать в команде	<p><b>- Низкий уровень</b> Ребенок избегает работать в команде</p> <p><b>- Средний уровень</b> Работает в команде, выбирая привычную для себя роль (лидер, исполнитель, наблюдатель и т.д.)</p> <p><b>- Высокий уровень</b> Ребенок добивается положительных результатов, работая в команде в любой роли.</p>	1 2 3	
Проблемная компетенция	Готовность к решению проблем	<p><b>- Низкий уровень</b> Ребенок решает задачу только по образцу (репродуктивный уровень)</p> <p><b>- Средний уровень</b> При решении задач проявляет элементы творчества</p> <p><b>- Высокий уровень</b> Ребенок самостоятельно и оригинально решает поставленную перед ним задачу, создает свой проект</p>	1 2 3	1. Наблюдение. 2. Разноуровневые задания.
Здоровьесберегающая компетенция		<p><b>- Низкий уровень</b> Ребенок не выполняет требований санитарно-гигиенических норм, правил ТБ</p> <p><b>- Средний уровень</b> Выполняет требования санитарно-гигиенических норм и правил ТБ, заботится о своем здоровье</p> <p><b>- Высокий уровень</b> Ребенок заботится о своем здоровье и стремится к выполнению норм и правил сохранения здоровья другими</p>	1 2 3	1. наблюдение

Мониторинг показателей уровня роста/спада физической подготовки (для самооценки учащихся)

Норматив ФИ учащегося	Отжимания (макс. кол-во раз)	Подтягивания (макс. кол-во раз)	Пресс (кол-во раз за 30 сек.)	Приседания (кол-во раз за 30 сек.)	Планка (макс. время)	Чел. бег (за 30 сек.)	Бег 1км

Мониторинг показателей уровня овладения технической подготовки

Навыки ФИ учащегося	Туристские		Спортивный туризм		
	Укладка рюкзака	Составление списка вещей и оборудования	Упр. Карабины, жумар, фсу	Узлы	Вертикальный подъём