



ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ
СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ
«КАХОВСКИЕ РОМАШКИ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «КАХОВСКИЕ РОМАШКИ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

«Рекомендовано»

Педагогическим советом
ГБУ ЦССВ «Каховские ромашки»
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦССВ
«Каховские ромашки»
К.А. Гуськов
«25» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Башкатова Наталия Петровна

Инструктор по физической культуре

г. Москва

2025-2026 г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается стремительный рост и популяризация детско-юношеского туризма. Зачастую подготовка юных туристов проводится стихийно, не организованно. В связи с этим была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее – Программа).

Актуальность Программы заключается не только в укреплении здоровья, развитии общефизических и спортивных качеств ребенка, но и в развитии творческих способностей обучающихся, с разной физической подготовкой, а также в построении понятной системы подготовки спортсменов-туристов.

Целесообразность Программы, при ее реализации, выполняет основные принципы многогранной подготовки спортсменов-туристов:

Принцип безопасности – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным.

Принцип разнообразия приемов обучения - педагогическая структура включает в различные приемы и формы обучения, обусловленные содержанием изучаемого блока, такие как метод погружения при разборе предлагаемых экстремальных ситуаций, проблемный метод, походы, экскурсии с «погружением» в практику, дискуссии, диспуты, метод наглядного показа, демонстрации и пр.

Принцип демократизации – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

Новизна Программы. Обучающиеся получают возможность совершенствовать свои способности и навыки, получать знания и опыт как необходимо действовать в экстремальных ситуациях, участвовать в походах.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Цель программы: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, в том числе привлечение обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, организация активного отдыха.

Приобретение начальных знаний и компетенций в виде спорта спортивный туризм, краеведении и первой доврачебной помощи. Овладение

простейшими методами топографии и ориентирования. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение обучающихся к активному образу жизни.

Воспитательные:

- основы техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- развитие познавательного интереса к живой природе, при непосредственном контакте с ней;
- развитие навыков первой медицинской помощи.

Развивающие:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;
- формирование мотивации к познавательной и туристской деятельности.

Планируемые результаты реализации программы:

Образовательные:

- сформировать бережное отношение к природе;
- сформировать позитивные жизненные ценности и активную гражданскую позицию в процессе туристской деятельности;
- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- приобрести знания, умения и навыки для безопасного пребывания в природной среде;
- освоить техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;

- приобрести умения и навыки в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- приобрести навыки первой медицинской помощи.

Развивающие:

- развить самостоятельность и ответственность за других;
- развить интеллектуальную и духовно-нравственную сферу обучающихся;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет, проявляющих интерес к туризму. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и при отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы и ее объем: 1 год. Программой предусмотрено обучение 2 раза в неделю 1 академический час, 36 учебных недель. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса: 2 раза в неделю, по 1 академическому часу.

Формы проведения итогов реализации Программы: устный опрос, анкетирование, наблюдение, тестирование, участие в походах, результаты соревнований, итоговое контрольное задание.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/ итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Устный опрос, тестирование
2.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Устный опрос, тестирование
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4	Устный опрос, тестирование
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Устный опрос, тестирование
2.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.6.	Питание в туристском походе	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.7.	Туристские должности в группе	3	1	2	Устный опрос, тестирование
2.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	-	Устный опрос, тестирование
2.10.	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	Устный опрос, тестирование
РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Устный опрос, тестирование

3.2.	Условные знаки	3	1	2	Устный опрос, тестирование
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	Устный опрос, тестирование
3.4.	Компас. Работа с компасом	3	-	3	Устный опрос, тестирование
3.5.	Измерение расстояний	2	-	2	Устный опрос, тестирование
3.6.	Способы ориентирования	3	-	3	Устный опрос, тестирование
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	5	2	3	Устный опрос, тестирование

РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Устный опрос, тестирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-	Устный опрос, тестирование
4.3.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Устный опрос, тестирование
4.4.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Устный опрос, тестирование, участие в походах

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3.	Основные приемы оказания	2	1	1	Устный опрос,

	первой помощи				наблюдение, тестирование
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Устный опрос, наблюдение, тестирование
Итоговое занятие		2	-	2	Итоговое контрольное задание
ИТОГО:		72	20	52	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
1.1. Вводное занятие	теоретическое занятие (2 часа)	Проведение инструктажа по технике безопасности. Беседа о туризме и краеведении, о значении туризма для человека.
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		
2.1. Туристские путешествия, история развития туризма	теоретическое занятие (1 час)	Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.
2.2. Воспитательная роль туризма	теоретическое занятие (1 час)	Значение и роль туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Законы, правила, нормы и традиции туризма.
2.3. Личное и групповое туристское снаряжение	теоретическое занятие (1 час)	Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Групповое снаряжение, требования к нему.
	практическое занятие (4 часа)	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	теоретическое занятие (1 час)	Привалы и ночлеги в походе. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила поведения в палатке. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания.
	практическое занятие (1 час)	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.
2.5. Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие (4 часа)	Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х

		дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.
2.6. Питание в туристском походе	практическое занятие (4 часа)	Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.
2.7. Туристские должности в группе	теоретическое занятие (1 час)	Должности в группе постоянные и временные. Требования, обязанности.
	практическое занятие (2 часа)	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.
2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий	практическое занятие (4 часа)	Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы.
2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	теоретическое занятие (1 час)	Дисциплина в походе. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.
2.10. Подведение итогов туристского похода	практическое занятие (4 часа)	Обсуждение итогов похода в группе. составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты.
РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ		
3.1. Понятие о топографической и спортивной карте	теоретическое занятие (1 час)	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Строение карт. Географические и прямоугольные координаты.
	практическое занятие (1 час)	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2. Условные знаки	теоретическое занятие (1 час)	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.
	практическое занятие (2 часа)	Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
3.3. Ориентирование по горизонту, азимут	практическое занятие (2 часа)	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.
3.4. Компас. Работа с компасом	практическое занятие (3 часа)	Ориентирование на карте по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).
3.5. Измерение расстояний	практическое занятие (2 часа)	Измерение своего среднего шага. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.
3.6. Способы ориентирования	практическое занятие (3 часа)	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по прохождению мини-маршрута.

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	теоретическое занятие (2 часа)	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
	практическое занятие (3 часа)	Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.
РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	теоретическое занятие (1 час)	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.
4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	теоретическое занятие (1 час)	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Ведение дневника самоконтроля.
4.3. Общая физическая подготовка	теоретическое занятие (1 час)	Основная задача общей физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке.
	практическое занятие (3 часа)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.
4.4. Специальная физическая подготовка	теоретическое занятие (1 час)	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Специальная физическая подготовка на различных этапах

		процесса тренировки.
	практическое занятие (3 часа)	Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ		
5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	теоретическое занятие (2 часа)	Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом.
	практическое занятие (1 часа)	Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
5.2. Походная медицинская аптечка	теоретическое занятие (1 час)	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов.
	практическое занятие (1 час)	Формирование походной медицинской аптечки.
5.3. Основные приемы оказания первой помощи	теоретическое занятие (1 час)	Помощь при различных травмах. Помощь утопающему, обмороженному. Искусственное дыхание. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута.
	практическое занятие (1 час)	Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи)
5.4. Приемы транспортировки пострадавшего	практическое занятие (2 часа)	Изготовление носилок, волокуш. Различные виды транспортировки пострадавшего.
Итоговое занятие	практическое занятие (2 часа)	Итоговое контрольное задание

Календарно–учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол–во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Устный опрос
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, анкетирование
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские путешествия, история развития туризма	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.2	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Воспитательная роль туризма	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.3	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.3	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.3	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.3	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.3	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.6	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование

2.6	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские должности в группе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.8	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.8	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.8	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.8	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.9	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.1	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.1	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.2	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Условные знаки	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.2	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование

3.3	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.3	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.4	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.4	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.7	февраль	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентирования	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.1	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.2	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование

4.3	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.3	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.3	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Устный опрос, тестирование, участие в походах
5.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Походная медицинская аптечка	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Походная медицинская аптечка	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование, итоговое контрольное задание
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортивный зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Итоговое контрольное задание
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Итоговое контрольное задание

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с обучающимися по реализации Программы.

Формы организации занятий: групповая.

Формы учебных занятий: теоретическое занятие, практическое занятие.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

1. словесный (объяснение, беседа, лекция);
2. наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
3. практический.

Применяемые технологии:

1. технология развивающего обучения;
2. технология дифференцированного обучения;
3. технология личностно–ориентированного обучения;
4. технология саморазвития;
5. информационная технология.

На занятиях используются:

- лекции учителя с различными видами заданий;
- самостоятельная работа обучающихся;
- самостоятельный отбор материала.

Формы контроля.

В ходе реализации программы ведется систематический учет приобретаемых обучающимися знаний и умений, их личностное развитие. Для оценки результативности применяется аттестация (промежуточная и итоговая).

Критерии оценки:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- общий уровень теоретических знаний по основным разделам учебно-тематического плана Программы;
- соответствие теоретических знаний программным требованиям.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- общий уровень овладения практическими умениями и навыками, предусмотренный Программой;
- уровень владения специальным оборудованием и инструментами

Критерии оценки, уровня развития личностного развития обучающихся:

- мотивация и активность;
- социальные и коммуникативные умения;

- трудолюбие и трудоспособность;
- самостоятельность, ответственность, аккуратность;
- творческая инициативность.

Система оценивания в соответствии с критериями. Проводится по трем уровням усвоения материала: «низкий», «средний», «высокий».

В промежуточной и итоговой аттестации используется 5–ти балльная система оценки уровня результатов:

- 3 балла – низкий уровень
- 4 балла – средний уровень
- 5 баллов – высокий уровень

Высокий уровень (5 баллов) – обучающийся освоил практически весь объем знаний и овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Способен самостоятельно организовать рабочее место, соблюдает правила техники безопасности в течение работы. Терпелив, активен, коммуникабелен, постоянно проявляет интерес к обучению.

Средний уровень (4 балла) – обучающийся освоил половину объема знаний и овладел половиной умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень (3 балла) – обучающийся освоил менее половины объема знаний и овладел менее половины умений и навыков, чем предусмотрено программой за конкретный период, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы (см. Приложения).

Материально–техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература;
- географические карты, компасы;
- необходимое туристское снаряжение.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
2. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде – Л., Гидрометиздат, 1982
3. Буланова Н.А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
4. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996–р);
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и план мероприятий по её реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678–р);
4. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
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 молодёжи»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказа Департамента образования города Москвы от 24 октября 2022 г. № 898);
8. Устав Учреждения, утвержденный Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы.

Список литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.

6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г.
16. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафонов В.А. – М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986г.
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г
19. Регламент по виду спорта «спортивный туризм».
20. Правила соревнований по «спортивному туризму».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы

Основные нормативы	Ед. изм.	11 лет			12 лет			13 лет			14 лет		
		отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
МАЛЬЧИКИ													
Бег 30м	сек.	5,0	5,5- 6,1	6,3	4,9	5,4- 5,8	6,0 <	4,8	5,2	5,9	4,7	5,1- 5,5	5,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	5,00	5,20	6,00	4,30	5,00	5,3	1,500 м			2000 м		
								7,00	7,30	8,00	10,00	10,40	11,40
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,5	8,8- 9,3	9,7	8,3	8,6- 9,0	9,3	8,3	8,6- 9,0	9,3	8,0	8,3- 8,7	9,0
Прыжки в длину с места	см.	185	160- 165	140	190	165- 170	150	195	190- 170	150	200	195- 180	165
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол- во	16	15	14	18	17	16	20	18	17	22	21	20
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол- во	24	19	15	25	20	18	45	40	30	45	40	30
ДЕВОЧКИ													
Бег 30м	сек.	5,1	5,7- 6,3	6,4	5,0	5,4- 6,0	6,2 <	5,0	5,5- 6,2	6,3	4,9	5,4- 5,9	5,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00	1,500 м			2000 м		
								7,30	8,00	8,30	11,40	12,40	13,50
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,9	9,3- 9,7	10,1	8,7	9,2	9,9	8,7	9,0- 9,5	10,0	8,6	9,0- 9,4	9,9
Прыжки в длину с места	см.	170	145	135	175	165	140	185	170- 160	145	190	175- 165	150
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол- во	9	8	7	11	10	9	12	11	10	13	12	11
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол- во	24	19	15	25	20	18	35	30	25	35	30	25

Оценочные материалы

Основные нормативы	Ед. изм.	15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
		отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
МАЛЬЧИКИ													
Бег 30м	сек.	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0	4,2	4,5-4,7	4,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	2000 м			3000 м			3000 м			3000 м		
		8,20	9,20	9,25	12,30	13,50	14,50	12,00	13,30	14,25	11,30	13,10	14,10
Челночный бег (3x10м)	сек.	7,7	8,0-8,4	8,6	7,3	7,6-8,0	8,2	7,2	7,5-7,9	8,1	7,1	7,3-7,5	7,9
Прыжки в длину с места	см.	205	200-190	180	210	205-195	185	220	210-200	195	230	210-220	200
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	24	22	21	25	23	22	28	25	23	30	27	24
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	50	45	30	50	45	35	50	45	35	50	47	40
ДЕВОЧКИ													
Бег 30м	сек.	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0	4,2	4,3-4,7	4,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	2000 м			2000 м			2000 м			2000 м		
		10,00	11,40	12,05	10,00	11,30	12,40	10,00	11,20	12,20	9,50	11,20	12,25
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,5	8,8-9,3	9,7	8,4	8,7-9,3	9,7	8,3	8,6-9,2	9,6	8,3	8,5-9,0	9,6
Прыжки в длину с места	см.	200	180-175	160	205	190-179	165	210	195-200	175	215	200-210	185
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	17	13	12	15	14	13	16	15	14	15	14	12
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	25	25	20	35	25	20	40	27	20	43	29	25

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Название объединения/программы: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения ____ / ____ / 20__ г.

Форма проведения _____

Система оценки результатов (баллы/ уровни):

13–15 баллов – высокий уровень,

10–12 баллов – средний уровень,

9 баллов – низкий уровень.

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Критерии оценки			Итоговый балл	Уровень
			Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Развитие личностных компетенций		

Всего диагностировано _____ обучающихся. Из них:

- высокий уровень имеют _____ чел.,
- средний _____ чел.,
- низкий _____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии:

_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись