

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Озёрская основная школа**

Рассмотрена  
педагогическим  
советом протокол №11  
от 27.08.2025 г.

Утверждена  
приказом МОУ Озёрской ОШ  
№180 о.д. от 27.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:  
Илюшин Александр Иванович  
Преподаватель- организатор ОБЖ

**с. Озерки  
2025**

## **Оглавление**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

2.2. Содержание учебного плана

2.3. Календарный учебный график

2.4. Формы аттестации

2.5. Оценочные материалы

2.6. Методические материалы

2.7. Рабочая учебная программа

2.8. Рабочая программа воспитания

2.9. Календарный план воспитательной работы

2.10. Материально-техническое обеспечение

Раздел 3. Список литературы

Приложение 1

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее – Программа) разработана на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора;
- Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления

уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий;

• Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

### **Направленность программы – туристско-краеведческая.**

**Актуальность программы.** Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования.

Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, красивейшими ландшафтами родной страны, родного края. Туризм является одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение — это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Туристско-краеведческое направление должно быть неотъемлемой частью в учебно-воспитательном процессе детей и подростков. Такое направление в работе с детьми и подростками способствует укреплению их здоровья, повышению физических навыков, развитию интереса к военно-исторической тематике, становлению патриотизма у подрастающего поколения. Попадая в новую обстановку, обучающиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях при поддержке педагога обучающиеся могут научиться развивать собственные интересы, а также делиться своими приобретенными знаниями, удобствами, благополучием ради других.

**Педагогическая целесообразность программы:** программа направлена на адаптацию обучающихся к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, военный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), топография, краеведение, спортивное ориентирование, медицина.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-15 лет.

**Язык обучения:** русский язык.

### **Как выстраивать деятельность:**

Самоорганизовывать и самодисциплинировать ученика посредством групповых игр, вызывания любопытства, интереса к всевозможным заданиям.

Привлекать родителей к совместным воспитательным мероприятиям.

В средней группе (11 – 14 лет) главная деятельность – общение со сверстниками, подросток приобретает социальный, трудовой опыт, а также познаёт себя в системе моральных, эстетических общественных отношений.

Д.И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет три стадии подросткового периода:

1) локально-капризную (10-11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;

2) «право-значимую» (12-13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;

3) «утверждающе-действенную» (14-15 лет) – возникает готовность показать себя, выразить свои силы.

### **Как выстраивать деятельность:**

Приобщать личность к общественным ценностям и стимулировать к выбору личных.

Поддерживать свободу личности в выборе целей и путей их достижения, своевременно корректировать и направлять.

Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.

Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дальний совет лучше порицания.

В этом возрасте учащиеся по своим потребностям (стремлению к общению и деятельности в кругу ровесников, преодолению трудностей, испытанию себя) и возможностям (образовательным и физическим) созревают к самостоятельной туристско-краеведческой деятельности в коллективе сверстников.

В связи с возрастными особенностями обучающихся, предполагается деление обучающихся на одну возрастную группу – средняя группа.

### **Объем и срок освоения программы**

<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
36 (академических часа)	10 часов	26 часов

### **Форма обучения – очная**

**Форма реализации:** очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту – дистанционное обучение).

Дистанционная форма обучения используется в следующих случаях:

- обучающийся не имеет возможности учиться по традиционным технологиям (ограничения по времени, возможностям передвижения, по состоянию здоровья);

- актированные дни, карантин.

### **Уровень освоения программы: базовый**

**Режим занятий:** Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 1 занятия – 45 мин.

### **Принцип формирования групп:**

Набор обучающихся в группу - свободный. В группу поступают все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом деятельности. Количество обучающихся в группе от 5-15 человек.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Используются:

- оздоровительные;
- личностно-ориентированные;
- дифференцированное обучение;
- личностно-развивающие;
- информационно-коммуникативные;
- спортивно-игровые.

Виды познавательных и физкультурных занятий, используемых в данной программе:

· Природоведческие занятия (в процессе двигательной деятельности фиксировать природные явления, изменения, формировать бережное отношение к природе).

· Занятие-разведка (расширение опыта ориентировки в окружающем мире, знакомство с природными и социальными объектами).

· Занятие-поиск (закрепление и расширение пространственного направления, движение в заданном направлении по простейшей схеме, осуществление поиска природных и социальных объектов способом «хождение по легенде»).

· Занятие-тренировка (развитие физических качеств, обучение элементам туризма).

· Сюжетно-ролевое занятие (построение реальной модели действительности туристской направленности).

· Игровое занятие (подвижные спортивные игры туристской направленности).

· Занятие- тренировка (выполнение заданий).

· Занятие-соревнование (проводятся в течение года с постепенно усложняющимися двигательными заданиями).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** – создание обучающей среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося, его жизненному самоопределению средствами туристско – краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование знаний по основам туристско – краеведческой деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области истории, географии, экологии, ОБЖ, физической культуры;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в выездах;
- формирование умений в области ориентирования на местности;
- формирование знаний и умений оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

**Развивающие:**

- развить у обучающихся коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество;

- развивать такие способности как: выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развить познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- способствовать оздоровлению обучающихся в условиях естественной природной среды;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий (дистанционное обучение).

***Воспитательные:***

- воспитать командный спортивный интерес;
- формировать навыки здорового образа жизни через занятие спортом;
- формировать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать у обучающихся гражданскую позицию;
- способствовать личностному росту обучающихся;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

### 1.3. Планируемые результаты

***Предметные результаты:***

*Будут знать*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи.

*Будут уметь*

- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам в походе и на соревновании по спортивному туризму;
- организовывать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки;
- правильно применять туристские узлы.

***Метапредметные результаты:***

- умение находить ошибки при выполнении заданий различного характера и умение их исправить;
- умение объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить способы ее улучшения;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации использованием различных источников;
- умение выражать свои мысли и способность слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого на иное мнение.

***Личностные результаты:***

- умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия;
- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, потребность соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоорганизованность и самоконтроль.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Содержание темы	Количество часов			Формы организации занятий <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>	Формы аттестации (контроля) <i>Очная форма/Дистанционное обучение</i>
	Теория	Практика	Всего		
Блок 1. Азбука туризма	1	0	1	Беседа/ Телеконференция	Опрос, подготовка докладов./Онлайн – викторина, онлайн – тест
Блок 2. Ориентирование и топография	2	2	4	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Блок 3. Основы медицинских знаний	2	2	4	Беседа, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/тестирование
Блок 4. Организация питания в походе	1	1	2	Беседа, практическое занятие/ Телеконференция	Опрос/онлайн викторина
Блок 5. Туристское снаряжение	1	1	2	Беседа, практическое занятие/ Веб-занятие, телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Блок 6. Экологическая подготовка туриста	1	0	1	Беседа, просмотр видеоролика/Веб – занятие	Тестирование/тестирование
Блок 7. Краеведческая подготовка туриста	1	0	1	Презентация, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений, тестирование/тестирование
Блок 8. Туристские узлы	1	2	3	Презентация, практическое занятие/	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Блок 9. Безопасность туризма	1	0	1	Беседа, практической занятие/ Веб-занятие	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Блок 10. Туристские биваки	1	1	2	Беседа, практической занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Вводное занятие	1	0	1	Беседа/ Телеконференция	Опрос подготовка докладов. /Онлайн – викторина, онлайн – тест
Компас. Азимут. Измерение расстояний	1	3	4	Презентация, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Топографические знаки. Топографическая карта	1	3	4	Презентация, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/онлайн викторина
Снаряжение туриста	1	0	1	Презентация, практическое занятие/ Веб-занятие	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет

Виды и характер соревнований по ориентированию на местности	1	0	1	Презентация, практическое занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Преодоление естественных препятствий	0	2	2	Беседа, практической занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Гигиена туриста и первая доврачебная помощь	1	0	1	Беседа, просмотр видеоролика/ Веб-занятие	Выполнение контрольных упражнений/фото-видеоотчет
Особенности ориентирования в сложном пешеходном путешествии	1	0	1	Беседа, практической занятие/ Телеконференция	Выполнение контрольных упражнений/опрос в онлайн режиме
<b>Всего:</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>36</b>		

## 2.2. Содержание учебного плана

### Блок 1. Азбука туризма

**Теория:** Техника безопасности. Цели и задачи работы студии. Права и обязанности обучающегося.

**Практика:** Разработка маршрутов туристических походов на полугодие, год.

### Блок 2. Ориентирование и топография

**Теория:** Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня. Основные условные обозначения. Понятие об ориентирах и ориентирования на местности. Компас. Его устройство.

**Практика:** Определение сторон горизонта. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности.

### Блок 3. Основы медицинских знаний

**Теория:** Меры безопасности в пешем туризме. Личная гигиена. Меры безопасности при работе с топором. Пищевые отравления. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удар. Размещение участников в палатке. Бытовые травмы на привалах: ожоги, порезы.

**Практика:** Наложение повязки при ушибах, ожогах, резаных и колотых ранах. Наложение шины при переломах.

### Блок 4. Организация питания в походе

**Теория:** Подбор продуктов питания в походе выходного дня. Костровое оборудование. Виды костров для приготовления пищи.

**Практика:** Укладка костров для приготовления пищи.

### Блок 5. Туристское снаряжение

**Теория:** Общие сведения по туртехнике.

**Практика:** Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок. Туристические узлы. Туристический шаг. Техника преодолений простейших препятствий. Траверс, подъём, спуск.

### Блок 6. Экологическая подготовка туриста

**Теория:** Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека. Памятники природы, заказники, заповедники, национальные парки. Особенности совершения туристских походов в природоохранных зонах (заповедниках, национальных парках).

### Блок 7. Краеведческая подготовка туриста

**Теория:** Географическое положение Тюменской области. Особенности природных условий. Население края. Памятники края.

**Практика:** Экскурсии. Походы. Просмотр видеофильмов.

### Блок 8. Туристские узлы

**Теория:** Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.

**Практика:** Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

### **Блок 9. Безопасность туризма**

**Теория:** Первичный и плановые инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте.

**Практика:** Практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в учебных соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода.

### **Блок 10. Туристские биваки**

**Теория:** Основные особенности выбора места для бивака. Снятие бивака. Уборка места привала. Сушка и ремонт обуви и одежды.

**Практика:** Оборудование места для бивака.

#### **1. Водное занятие. Туризм и здоровье**

**Теория:** Основные составляющие здоровья человека. Значение занятий туризмом для здоровья человека.

#### **2. Компас. Азимут. Измерение расстояний**

**Теория:** Типы компасов. Правила обращения с компасом. Визирование. Прямые и обратные засечки. Определение азимута. Обратный азимут. Способы измерений расстояний на местности. Средний шаг. Глазомер.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнение на засечки. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (СВ, Ю, ЮЗ и т.д.) и показать дугой величину азимута. Выполнить на глаз без транспортира. Определить обратный азимут по данному. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Графическое решение задач на смешанное ориентирование. Упражнение на глазометрическую оценку азимута. Измерение своего среднего шага. Тренировка глазометра.

#### **3. Топографические знаки. Топографическая карта**

**Теория:** Местные предметы на аэрофотосъемке участка земной поверхности. Роль топографических знаков на плане и карте. Группы знаков. Цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов. Топографическая и географическая карта. Обращение с картой в походе. Виды масштаба. Определение азимутов, линий по карте.

**Практика:** Опознавание знаков на карте. Чтение карты по маршрутам. Топографический диктант. Определение на карте элементов, менее других подверженных изменениям. Составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Преобразование масштаба в натуральный. Измерение азимутов различных направлений на карте.

#### **4. Снаряжение туриста**

**Теория:** Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе.

**Практика:** Укладка рюкзака. Установка палатки. Укладка костров.

**5. Виды и характер соревнований по ориентированию на местности**

**Теория:** Виды соревнований, их содержание и правило поведения. Определение победителей в личном и командном зачёте. Турист-ориентировщик, снаряжение ориентировщика, основные составляющие при подготовке туриста – ориентировщика: общефизическая подготовка, комплекс утренней зарядки, беговая тренировка. Личный дневник тренировок, личные анализы выступлений.

**Практика:** Упражнение в переносе знаков КП с эталона на чистую карту на точность и быстроту. Планирование прохождения этапа. Упражнения на запоминание карты. Коллективное разучивание комплекса физзарядки.

#### **6. Преодоление полосы препятствий**

**Теория:** Естественные препятствия на туристических маршрутах. Темп и режим движения. Движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движения на подъёмах и спусках, движения в темноте. Организация переправ через водные преграды. Основные правила движения группы; требования к месту бивака, планировка бивака. Правила укладки рюкзака, упаковки и хранения продуктов.

**Практика:** Преодоление полосы препятствий (на пересечённой местности).

#### **7. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь**

**Теория:** Личная гигиена туриста. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Самоконтроль. Наиболее часто встречающиеся заболевания и травмы во время туристического похода. Оказание доврачебной помощи. Содержание походной аптечки.

#### **8. Особенности туризма**

**Теория.** Виды и нормы нагрузок путешествия. Изучение района, разработка маршрута и плана переходов. Режим движения в горах. Техника движения в зоне тайги и в горах, по болотам, чаще, по высокотравью, по каменным россыпям, страховка и самостраховка. Тактика подъёма и спуска в разных условиях. Расчёт времени движения одного дня. Физические и моральные качества, необходимые туристу - пешеходу. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Волевая подготовка туриста. Режим дня. Комплекс гимнастики. Режим и содержание беговых тренировок. Медицинский контроль и самоконтроль. Личный план тренировок.

**Практика:** Отработка техники и тактики азимутального движения в походе, разбор итогов. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки. Комплекс физических упражнений для развития выносливости, ловкости, силы.

### **2.3. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	36	1 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 45 мин (1x45 мин - очное обучение), 30 мин (1x30 мин - дистанционное обучение).

Продолжительность учебного года: 9 месяцев в учебный период

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 01.06 по 31.08.

#### **2.4. Формы аттестации**

Аттестация обучающихся осуществляется посредством таких основных видов контроля как:

- Входной (тестирование);
- Промежуточный контроль (опрос, тестирование, практические задания/ практические и теоретические задания с предоставлением видео отчетов, результаты выполнения);
- Итоговый контроль (тестирование, практическое задание, соревнования/ практические и теоретические задания с предоставлением видео отчетов, результаты выполнения).

**Способы фиксации результатов** – педагогическое наблюдение, журнал посещаемости.

## **2.5. Оценочные материалы**

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную оценку сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме проверочных заданий.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по каждой дисциплине учебного плана два раза в течение учебного года: в декабре - по итогам полугодия и в мае - по итогам года. В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями.

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводится в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл  
Н/среднего - 2 балла  
Средний - 3 балла  
В/среднего - 4 балла  
Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

### **Нормативные требования по физической подготовке для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки**

<b>Уровни</b>	<b>Баллы</b>
<b>По трем критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
<b>По четырем критериям (тестовым упражнениям)</b>	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20

По пяти критериям (тестовым упражнениям)

Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30
Низкий	

**Показатели уровня достижения предметных результатов по дисциплинам:  
«Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение»,  
«Общая и специальная физическая подготовка».**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Стартовый уровень	<p>- Обучающийся владеет знаниями в области организации туризма в России; знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; -имеет достаточное количество знаний по подготовке к Походу выходного дня (ПВД); -знает каким образом должен упаковываться туристический рюкзак, имеет опыт как устанавливать палатку; -владеет информацией о видах костра и их назначении; -принимает активное участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -является участником ПВД; информацией об организации многодневного похода: туристские должности,</p>	<p>Обучающийся частично владеет знаниями в области организации туризма в России; знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся частично владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; - имеет небольшой запас знаний по подготовке к ПВД; -частично знает каким образом должен упаковываться туристический рюкзак, как устанавливать палатку; -владеет информацией о видах костра и их назначении; -принимает участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -является участником ПВД; пищевой и водный режим в походе, правила организации</p>	<p>- Обучающийся не владеет знаниями в области организации туризма в России; не знает виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный; - обучающийся не владеет базовыми понятиями: ориентирование, компас, стороны горизонта; - имеет недостаточное количество знаний по подготовке к ПВД; -не знает каким образом должен упаковываться туристический рюкзак, как устанавливать палатку; -не владеет информацией о видах костра и их назначении; - не принимает активное участие в туристско-массовых мероприятиях и фестивалях; -не является участником ПВД; в походе, правила организации походов и ночлегов; -не имеет базовых навыков в оказании доврачебной</p>

	пищевой и водный режим в походе, правила организации походов и ночлегов; -имеет базовые навыки в оказании доврачебной помощи; - знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; - принимает участие в многодневном походе;	походов и ночлегов; -с небольшими затруднениями имеет базовые навыки в оказании доврачебной помощи; -частично знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; - принимает участие в многодневном походе;	помощи; -не знает правила техники безопасности при совершении многодневного похода; -не принимает участие в многодневном походе;
--	--	--	--

### Показатели уровня достижения личностных результатов

Уровни освоения	Развитие творческих способностей	Воспитание гражданственности, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся	Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность к профессиональному выбору	Б
-----------------	----------------------------------	--	--	---

### Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/

<b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда. <b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помочь <b>Низкий.</b> Качество проявляется редко.	Присутствует устойчивый познавательный интерес. Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество. Умение проявлять самостоятельность и изобретательность. Интерес к занятиям творческого характера.	Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним. Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым. Уважение мнения коллектива, участие в совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей	Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям. Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.). Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание уважение трудовых	С с п с б о Ж у о с м С п м р о п
--	--	--	--	---

			традиций своей семьи. Начальный опыт применения знаний в труде, общественной жизни, в быту
Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/			
<b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда. <b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помочь <b>Низкий.</b> Качество проявляется редко.	Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.	Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов.

## **2.6. Методические материалы**

### ***Методы обучения:***

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- объяснительно – иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично – поисковый.

### ***Формы организации учебной деятельности обучающихся на занятии:***

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

### ***Формы организации учебного занятия:***

- практическое занятие;
- занятие – беседа;
- веб – занятие, чат – занятие, телеконференция (дистанционное обучение).

## **2.7. Рабочая учебная программа**

Рабочая программа «Юный турист» реализуется в течение 1 года.

**Цель** – создание обучающей среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося, его жизненному самоопределению средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безопасных путешествий.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- формирование знаний по основам туристско – краеведческой деятельности;
- формирование межпредметных знаний в области истории, географии, экологии, ОБЖ, физической культуры;
- формирование теоретических и практических знаний по основам безопасного проведения и участия в выездах;
- формирование умений в области ориентирования на местности;
- формирование знаний и умений оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

#### ***Развивающие:***

- развить у обучающихся коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество;
- развивать такие способности как: выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развить познавательную активность, самостоятельность и инициативность;
- способствовать оздоровлению обучающихся в условиях естественной природной среды;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий (дистанционное обучение).

#### ***Воспитательные:***

- воспитать командный спортивный интерес;
- формировать навыки здорового образа жизни через занятие спортом;
- формировать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- формировать у обучающихся гражданскую позицию;
- способствовать личностному росту обучающихся;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

##### *Будут знать*

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- основы топографии и ориентирования;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности;
- способы оказания доврачебной медицинской помощи.

##### *Будут уметь*

- ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам в походе и на соревновании по спортивному туризму;
- организовывать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- владеть приёмами самостраховки;
- правильно применять туристские узлы.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение находить ошибки при выполнении заданий различного характера и умение их исправить;
- умение объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить способы ее улучшения;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации использованием различных источников;
- умение выражать свои мысли и способность слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого на иное мнение.

#### **Личностные результаты:**

- умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия;
- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни, потребность соблюдать нормы здорового образа жизни;
- самоорганизованность и самоконтроль.

### **Формы аттестации**

Аттестация обучающихся осуществляется посредством таких основных видов контроля как:

- Входной (тестирование);
- Промежуточный контроль (опрос, тестирование, практические задания/ практические и теоретические задания с предоставлением видео отчетов, результаты выполнения);
- Итоговый контроль (тестирование, практическое задание, соревнования/ практические и теоретические задания с предоставлением видео отчетов, результаты выполнения).

**Способы фиксации результатов – педагогическое наблюдение, журнал посещаемости.**

### Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Место проведения	Количество часов	Теория	Практика	Тема занятия	Очн
1	Сентябрь	МОУ Озёрская ОШ	1	1	0	Введение в туризм	Те — за
2-3	Сентябрь	МОУ Озёрская ОШ	2	0	2	Изучение топографических знаков	Пра зан
4-5	Сентябрь Октябрь	МОУ Озёрская ОШ	2	0	2	Разработка плана местности. Работа с картой и компасом	Пра зан
6	Октябрь	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Оказание первой деврачебной помощи	Пра зан
7-8	Октябрь	МОУ Озёрская ОШ	2	0	1	Преодоление естественных препятствий	Пра зан
9- 11	Октябрь	МОУ Озёрская ОШ	3	1	2	Туристические узлы	Пра зан
12- 13	Ноябрь	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Разработка маршрута похода.	Пра зан
14- 15	Декабрь	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Правила питания в походе	Пра зан
16- 17	Декабрь	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Способы применения туристического снаряжения	Пра зан
18- 19	Январь	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Топография	Пра зан
20- 21	Январь	МОУ Озёрская ОШ	2	0	2	Ориентирование	Пра зан
22- 23	Февраль	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Основы медицины	Пра зан

24-25	Март	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	ПМП при ожогах, обморожениях	Пра- зан
26	Март	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Раскладка продуктов в походе	Пра- зан
27	Март	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Организация ночевок в походе.	Пра- зан
28	Апрель	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Безопасность туризма	Пра- зан
29	Апрель	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Правила поведения в походе	Пра- зан
30	Апрель	МОУ Озёрская ОШ	1	0	1	Укладка рюкзака	Пра- зан
31 32	Апрель	МОУ Озёрская ОШ	2	1	1	Личная гигиена.	Пра- зан
33	Май	МОУ Озёрская ОШ	1	1	0	Виды и характер соревнований по ориентированию на местности	Пра- зан
34 35 36	Май	МОУ Озёрская ОШ	3	0	3	Преодоление полосы препятствий	Пра- зан

## 2.8. Рабочая программа воспитания

Актуальность программы.

В настоящее время воспитание детей и молодежи является обязательной, неотъемлемой частью образовательного процесса. Современное образование должно быть направлено не только на приобретение обучающимися знаний и навыков, но и на духовно-нравственное, гражданско – патриотическое развитие, воспитание моральных ценностей, которые формируют целостную личность человека, гражданина общества.

Данные положения подтверждаются поправками, внесенными в 2020 году в закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся. В законе дано определение понятию «воспитание», которое трактуется как «.....деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде». [1]

В отличие от задач учебного процесса воспитательная работа должна строиться на включении обучающегося в окружающую его жизнь, а также на развитии его личностного потенциала.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, красивейшими ландшафтами родной страны, родного края. Туризм является одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение — это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка. Программа направлена на адаптацию обучающихся к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, военный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Учитывая данное положение, рабочая программа по воспитательной работе студии «Туризм» (далее по тексту – программа) имеет следующие векторы воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма;
3. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
4. Социализация, самоопределения и профессиональная ориентация;
5. Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений;
6. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Конвенция о правах ребенка;
- Устав МОУ Озёрская ОШ

**Цель программы** – создание условий, способствующих воспитанию заботы о своём здоровье и здоровье окружающих людей, готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей, настойчивости, последовательности, принципиальности, воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности, готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

**Задачи программы:**

1. Формирование нравственных качеств личности обучающегося.
2. Воспитание ответственности, трудолюбия, целеустремленности, доброжелательности.
3. Воспитание представлений об эстетических идеалах и культурных ценностях, формирование эстетических идеалов.
4. Воспитаниеуважительного отношения к родителям, представителям старшего поколения.

5. Формирование бережного, гуманного отношения ко всему живому.
6. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре, как своего народа, так и разных народов.
7. Воспитание гражданственности и патриотизма.
8. Воспитание интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России и родного края.
9. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
10. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

**Планируемые результаты:**

1. Создание воспитательной системы духовно – нравственного и гражданско – патриотического воспитания обучающихся, способствующей воспитанию человека- гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества.
2. Укрепление связи семьи и детского объединения, образовательного учреждения в интересах развития обучающегося.
3. Устойчивое проявление обучающимися таких качеств как: ответственность, самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, доброжелательность.
4. Развитое чувство восприятия прекрасного, потребность в культурно – просветительской деятельности.
5. Интерес обучающегося к культурным традициям и истории своего края, государства, а также к культуре других народов.
6. Потребность в ведении здорового образа жизни.
7. Устойчивый интерес к своей творческой деятельности и потребность самореализации в ней.
8. Умение извлекать, анализировать информацию из различных источников, применять, передавать и интерпретировать ее в понятном виде.

Основными формами воспитательной работы будут выступать:

1. Индивидуальные и коллективные беседы;
2. Участие в соревнованиях, походах, праздниках, концертах, конкурсах, фестивалях;
3. Просмотр и обсуждение видео материала;
4. Совместные мероприятия с родителями.

*Возраст обучающихся – 11-15 лет*

## 2.9. Календарный план воспитательной работы

	<p><i>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде</i></p>	<p><i>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского</i></p>	<p><i>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи</i></p>	<p><i>Социальная профилактика</i></p>
--	--	---	---	---------------------------------------

		<i>дорожно-транспортного травматизма</i>		
<i>Сентябрь</i>	Акция «Белый журавлик», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа «Мой безопасный путь»	-	Защита «Профиль родите
<i>Октябрь</i>	Акция «Пусть осень жизни будет золотой»	Участие в осеннем Дне Здоровья, соревнованиях	-	Беседа будущ
<i>Ноябрь</i>	Профилактическая беседа «Хоровод дружбы» ко Дню народного единства	Профилактическое мероприятие «Время развеять дым!» ко Дню международного дня отказа от курения	--	-
<i>Декабрь</i>	Деловая игра «Конституция РФ» Акция «День героев Отечества»	Поход выходного дня	Участие в новогоднем концерте	Видеопрофес
<i>Январь</i>	Беседа «Учимся жить в многоликом мире»	Профилактическое мероприятие «Профилактика экстремизма и терроризма»	-	Беседа человечес
<i>Февраль</i>	Беседа «Терроризм – угроза обществу»	Акция «Безопасный лед»	Участие в концерте ко Дню Зашитника Отечества	-
<i>Март</i>	Акция «Крымская весна»	Участие в весеннем Дне Здоровья Акция «Каникулы без ДТП» Поход выходного дня	-	-
<i>Апрель</i>	Интерактивное мероприятие «Терроризм и его проявления. Мои действия при угрозе»	Акция «Знать, чтобы жить»	-	-

<i>Май</i>	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка» Игровая программа, посвященная Международному дню семьи	Акция «Осторожно, москитная сетка!» Поход выходного дня	Участие в концерте ко Дню Победы	Встречи профес
------------	--	--	----------------------------------	----------------

## **2.10. Материально-техническое обеспечение**

- Материально-техническое обеспечение
1. Помещение для занятий с группой;
  2. Комплект личного и группового снаряжения для занятий спортивным туризмом;
  3. Комплект группового снаряжения для непродолжительных походов;
  4. Комплект личного снаряжения для длительных походов (рюкзак, спальный мешок, штормовка);
  5. Персональный компьютер с доступом в Internet, колонки, рабочая поверхность (дистанционное обучение).

### Информационное обеспечение

1. Видеозаписи (учебные и познавательные фильмы о походах, путешествиях), например, ролики на видео портале «Ютуб»;
2. Дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
3. Специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о спортивном ориентировании).

### Информационное – коммуникативное обеспечение

1. При освоении программы в дистанционной форме рабочее место обучающегося должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью.
2. Установленные на ПК сервисы «Zoom», «Skype», приложение - мессенджер «Вайбер», группа «ВКонтакте» (для обеспечения текстовой, голосовой, видео связи с обучающимися и их родителями)
3. Видео занятие, видео записи, подготовленные педагогом по темам программы.

### **Раздел 3. Список литературы**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
2. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
3. Балысникова О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.
4. Беккер И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.
5. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Волович В. Г. Энциклопедия выживания (Текст) / В.Г.Волович предисл. Огазенко. — М.: ТЕРРА – книжный клуб, 2001. – 464 с.
7. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
8. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
9. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Данышин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
12. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
13. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
14. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
15. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
16. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
17. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
18. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
19. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
20. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.
21. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности. //Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
22. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
23. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
24. Организация туризма. //Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
25. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
26. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

27. Репин Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
28. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
29. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
30. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
31. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
32. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
33. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
34. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/>
35. Федеральное агентство по туризму (Ростуризм) <https://www.russiatourism.ru/>
36. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
37. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrf.ru/>
38. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>

## Приложение 1

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

В процессе реализации программы используется видео оборудование, туристическое снаряжение, электронные приборы, спецодежда. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть исправным, не изношенным, применимым при практических занятиях. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводят педагог перед каждым занятием.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводят педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожнотранспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие целевые инструктажи: при участии в массовых мероприятиях (инструкций 1), по поведению во время организованных выездов в походах выходного дня (инструкция 2), при проведении тренировок и по технике безопасности на полосе препятствий (инструкция 3).

Инструкция 1

### **Инструкция по технике безопасности при проведении массовых мероприятий**

1. Общие требования безопасности:

- 1.1. К участию в массовых мероприятиях допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по охране труда.
  - 1.2. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
  - 1.3. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю.
2. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия
  - 2.1. Проверить помещение, где будут проводиться массовые мероприятия, и провести влажную уборку.
  3. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия 3.1. Стого выполнять все указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.
  4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При возникновении пожара немедленно начать эвакуацию из здания.
  - 4.2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю.
  5. Требования техники безопасности по окончании массового мероприятия
  - 5.1. Убрать в отведенное место инвентарь и оборудование.
  - 5.2. Тщательно проверить помещение и провести влажную уборку.
  - 5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки и выключить свет.

## Инструкция 2

### **Инструкция по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере**

1. Запрещается самовольное оставление группы;
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением;
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ; Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
4. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю;
5. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке; Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами;
6. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей;
7. При колке дров нельзя держать полено в руке или придерживать носком обуви;
8. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах;
9. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья;
10. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горящей веткой;
11. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем;
12. Не собираите незнакомые грибы и ягоды;
13. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потерпостями на ногах, предотвращайте появление мозолей;
14. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться;

15. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи;
16. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки;
17. Запрещается подходить к детенышам зверей.

### **Инструкция по технике безопасности при валке деревьев**

1. Валка деревьев производится вдали от лагеря;
2. Перед валкою леса руководитель группы предупреждает всех о том, где будут валиться деревья;
3. Запрещается валить живые деревья;
4. Запрещается валить деревья, толщина ствола которых превышает 0,3 метра в диаметре;
5. При валке дерева в радиусе падения не должно быть людей, непосредственно не участвующих в валке;
6. Перед валкою дерева наиболее опытный участник валки предупреждает всех о том, куда предполагается завалить дерево;
7. Всегда нужно помнить о том, что срубленное дерево падает в сторону наклона ствола, но иногда ствол стоящий строго вертикально может закрутиться в сторону, где на нем больше ветвей;
8. Необходимо учитывать, что при падении дерева на неровности почвы, или на другие стволы, резко подкидывает конец комлевой части;
9. Запрещается раскачивать подпиленное дерево;
10. При валке, работая топором или пилой, нужно постоянно контролировать положение ствола, посматривая на его вершину, с тем, чтобы вовремя заметить начало падения дерева;
11. При резком изменении предполагаемого направления падения ни в коем случае не надо бежать от падающего ствола: дерево не может упасть мгновенно, но постепенно набирая скорость, оно ложится на землю, и наблюдая его падение можно вовремя отойти в сторону и тем избежать несчастного случая;
12. Необходимо заранее подготовить пути отхода: утоптать вокруг дерева снег, наметить другое дерево, за которое в случае необходимости можно будет уйти;
13. В предполагаемом направлении падения не должно быть других деревьев, упав на которые ствол может зависнуть.

### **Инструкция по технике безопасности на воде**

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.
2. Запрещается раскачивать средства сплава.
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна, и только с его разрешения произвести перемещение;
4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка);
5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну;
6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими;
7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки;
9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи;

10. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю;
11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна;
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его также со стороны пологого берега;
13. Запрещается близко подходить к идущим пароходам и катерам, тем более пересекать их курс;
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло или не перевернулось;
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

### **Инструкция по технике безопасности при угрозе укуса клеща**

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей;
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчить осмотр и обнаружение прицепившихся клещей;
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть кашюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело со снятием и выворачиванием одежды;
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль застраивающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;

11. Сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел. 22-41-63) для определения его зараженности;
12. После присасывания клеща в первые 3 дня обязательно обратиться в медицинское учреждение;
13. В течение 3-8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

#### **Инструкция по технике безопасности при работе с топором**

1. Взяв в руки топор, убедитесь все ли с ним в порядке, проверьте насадку, не треснуло ли топорище;
2. Запрещается работать топором рядом с другими людьми;
3. При колке дров, не удерживайте полено в вертикальном положении рукой или ногой;
4. Не ставьте ноги слишком близко к полену или подрубаемому стволу. При сильном косом ударе, топор может срикошетить и нанести серьезную травму;
5. Запрещается передавать топоры броском;
6. Запрещаются любые игры с топором;
7. Запрещается кидать топоры в деревья;
8. При длительной работе с топором не доводите себя до усталости, время
9. от времени переключайтесь на уборку и укладку готовых поленьев;
10. Не ходите с топором, держа его за рукоятку топорища. Держите его в руке хватом за топор, лезвием от себя, топорищем вниз;
11. Не выбирайте для колки поленья, которые не в состоянии разрубить. Сучковатые поленья не ставьте так, чтобы при ударе в полено топор увязал в замке из сучьев;
12. Не оставляйте топоры где попало, заранее договаривайтесь о месте нахождении топоров и пил;
13. Не оставляйте топоры и пилы лежащими на снегу на долгое время, например, на ночь. Даже незначительный свежевыпавший снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа может остаться без этих крайне важных в походе инструментов;
14. Не работайте топором в темноте;
15. Не рубите на земле. Кладите разрубаемые поленья, и ветки на части стволов или используйте не трухлявые пни. Помните, что как бы вы не были осторожны, при рубке на земле не избежать удара о землю или камень;
16. Обрубая сучья с упавшего дерева, встаньте с одной стороны ствола, а ветки обрубайте с другой.

#### **Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре**

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и
2. иметь на себе длинные брюки;
3. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
4. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
5. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
6. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;
7. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;

8. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
9. Запрещаются игры и развлечения с огнем;
10. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде;
11. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы, надо выбрасывать.

### Инструкция 3

#### **Инструкция по технике безопасности на тренировках по спортивному туризму с использованием страховочного снаряжения**

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения;
3. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;
4. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов;
5. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более;
6. При использовании жумаров необходима страховка или самостраховка;
7. Запрещается находиться на этапах без страховки, самостраховки;
8. Страхующий во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;
9. Угол страховки должен быть не менее 90 градусов;
10. Страхующий должен быть в специальных рукавицах;
11. Страховка осуществляется двумя руками;
12. Страхующий не должен допускать провиса страховки;
13. На вертикальных этапах страховка осуществляется через спусковое устройство;
14. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на самостраховке;
15. Спуски осуществляются только с использованием специальных рукавиц;
16. Запрещается самовольный переброс снаряжения, снаряжение транспортируется согласно условиям этапа, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек предупрежденный командой: «принимай»;
17. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
18. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

#### **Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий**

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора;
3. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание скольжения на бревнах;
5. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега;
6. На одном препятствии может находиться только один человек;
7. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки;
8. Не отвлекайте человека если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

