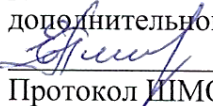


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А  
тел. 8(496) 540-40-01, факс 8(496) 540-40-01

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО классных  
руководителей и педагогов  
дополнительного образования  
 Полякова Е.А.  
Протокол ШМО от 05.06.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская  
гимназия имени И.Б. Ольбинского»  
 Филимонова О.Г.  
Приказ от 18.06.2025г. №164



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

**Туристский клуб СПГ-Тур**

Для учащихся 13-17 лет  
(Стартовый уровень)  
Срок реализации : 1 год

Составитель: Филатов Д.М.,  
педагог дополнительного образования,  
учитель географии высшей  
квалификационной категории

Сергиево-Посадский городской округ  
2025г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристский клуб «СПГ-тур» (далее - Программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

В структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня заложен модульный принцип построения, где содержание каждого модуля соответствует ступени освоения программного материала.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими педагогический процесс в области дополнительного образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
5. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в.
6. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации  
от 28.09.2020 № 28.

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человеческих факторов среды обитания»
9. Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
10. Образовательная программа МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»
11. Локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристский клуб СПГ-Тур» ориентировано на:

- Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии;
- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование мировоззрения

### **Актуальность программы**

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туристская деятельность – эффективное средство комплексного воздействия на формирование личности учащихся. В ней затрагиваются все основные направления воспитания: нравственные, трудовые, эстетические, физические; значительно расширяется кругозор; повышается умственное развитие. Занятия туризмом позволяют обогащать жизненный опыт, развивать самостоятельность и наблюдательность, закаливать организм, накапливать первоначальный багаж знаний, умений и навыков для осуществления туристической деятельности. Велика роль туризма и в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма,

бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна программы состоит в том, что обучение выстраивается через межпредметную интеграцию: окружающий мир, природоведение, ОБЖ, география, топография. Программа имеет более широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе своей Родины. Комплексная программа полностью соответствует нормативным требованиям по комплектованию объединений (учебных групп) спортивного профиля, уровню достижений обучаемых к концу каждого учебного года. Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, которая приводится в данной программе. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

### **Педагогическая целесообразность**

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия спортивным ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся и учителей. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений.

Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира. Нельзя недооценивать и то, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм - прекрасное средство, которое естественным путём удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят. Нужно помнить и о том, что в походе ребята раскрываются совсем с иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти свой подход к нему. Контакты, которые устанавливаются между взрослыми и ребятами в походе, как правило, гораздо более глубокие и душевные, чем в школе. Они способствуют настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в школу.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на подростков 13-18 лет, заинтересованных в занятиях туризмом.

### **Возрастные особенности обучающихся**

Центральные линии развития в подростковом возрасте – стремление к самопознанию, самореализации и самоактуализации. В гимназии обучаются дети с высоким интеллектуальным потенциалом, у них ярко выражена познавательная мотивация и направленность на самопознание. Подросток стремится овладеть самостоятельными формами работы, проявляется познавательная активность, потребность общения. Активно идёт процесс социализации личности, понимания мира и себя в этом мире, формируется личностная позиция, которая отражается через отношение к себе и окружающим. Занятия творческой деятельностью могут благотворно повлиять на личностный рост учащихся, формирование их самосознания, чувство собственной значимости.

Посещение занятий данного кружка не является обязательным, в группу учащиеся зачисляются по их желанию, при этом не проводится контроль уровня знаний с выставлением оценки.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА**

### **Цель программы.**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи программы**

#### **1. В области образования:**

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

#### **2. В области воспитания:**

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

#### **3. В области физической подготовки:**

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### **Принципы обучения**

- Связь физической культуры с жизнью.
- Всестороннее и гармоническое развитие личности.
- Оздоровительное направление физического воспитания.
- Постепенность наращивания развивающих тренирующих воздействий.
- Цикличность построения занятий.
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

### **Режим реализации программы**

Срок реализации Программы	1 год	
Язык преподавания	русский	
Форма организации педагогического процесса	занятие	
Форма обучения	очная	
Возраст обучающихся	13-17 лет	
Количественный состав группы	До 20 чел.	
Состав группы	постоянный, разновозрастный	
Количество учебных часов	в неделю	в год
	1	36

Объём программы – 36 часов. Календарно-тематический план предусматривает 1 час неделю (одно занятие – один академический час).

### **Типы занятий**

Комбинированный, тренировочный, теоретический

**Основными формами занятий** кружка «Туристский клуб СПГ-Тур» являются практические занятия по ориентированию на местности, организация походов, участие в военно-спортивных играх, проведение викторин, спортивных эстафет, экологических акций.

### **Формирование контингента**

контингент формируется из числа обучающихся 7-11 классов МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского» без предварительного отбора.

### **Этапы и сроки реализации программы.**

1. Подготовительно-организационный - сентябрь.
2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.

3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь, июль.

### Учебный план занятий кружка «Туристский клуб СПГ-Тур»

36 часов

№ п/п	Тема занятия	всего	теория	практика	Форма проведения	Форма контроля, показатели
1	Организация и комплектование группы. Инструктаж по ТБ	1	1		беседа	включённость
2	История туризма. Питание в походе. Составление рациона.	1	1		беседа	включённость
3	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Личная гигиена туриста.	1		1	Практическое занятие	Активность, качество выполнения заданий
4	Организация похода.	4		4	Поход	Наблюдение за поведением во время похода
8	Первая медицинская помощь. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Заболевания. Зимний поход.	4	1	3	Беседа. Практическое занятие. Поход	Включённость, активность, правильность выполнения заданий
9	Устройство бивака. Работа с палаткой.	2		2	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
10	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Меры предосторожности.	2	1	1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
11	Топографические карты. Спортивные карты.	1		1	Практическое занятие	правильность выполнения заданий
12	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий



13	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	1		1	Практическое занятие	правильность выполнения заданий
14	Краеведение: Московская область, рельеф местности	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
15	Выполнение краеведческих заданий. Зимний поход	4		4	Поход	Включённость, активность, правильность выполнения заданий
16	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
17	Способы определения расстояний на местности. Движение по азимуту.	1	1		беседа	включённость
18	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
19	Участие в сдаче норм ГТО	2		2	Соревнования	Результаты сдачи норм ГТО
20	Летний поход	8		8	Поход	Наблюдение за поведением во время похода

## Содержание занятий кружка «Туристский клуб СПГ-Тур»

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

### 2. Организация и подготовка похода.

Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи.

Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

### 3. Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка,

конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полотно, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

#### 4. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных,

простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

## 5. Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролон. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи.

Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

## 6. План и карта.

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

## 7. Определение расстояний простейшими способами.

Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи. Ориентирование без компаса и карты. Топография и ориентирование. Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности. Топография и ориентирование. Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Ориентация во времени и пространстве (камеральная обработка).

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

## 8. Краеведение.

История Московской области. Сергиев Посад и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Московской области. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Географическое положение, рельеф, климат, внутренние воды, почвы, растительный и животный мир Кимрского района. История заселения и освоения территории. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры. Практические работы с картами атласа Московской области. Охрана природы. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма.

## 9. Физическая подготовка.

Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

### **Предполагаемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты

#### **Регулятивные УУД:**

Понимать цель выполняемых действий.

Проговаривать и осуществлять последовательность действий.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств

#### **Познавательные УУД:**

Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.

Умения самостоятельно определять цели своего обучения.

ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Анализировать полученную информацию.

### **Коммуникативные УУД:**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;



- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (формы контроля, оценочные материалы):**

педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов участия в походах, выполнения обучающимися заданий, участия в практических занятиях, общей активности обучающихся на занятиях и т.п.;

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

открытые занятия, участие в конкурсном движении.

### **Методические материалы**

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Информативная часть занятия

Практическая часть занятия

Походы, выходы на местность

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия может вести педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику организации дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

- ❖ Кабинет для проведения аудиторных занятий
- ❖ Спортивный зал
- ❖ Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- ❖ Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- ❖ Медицинская аптечка
- ❖ Палатки, туристические коврики, рюкзаки
- ❖ Компас, карты
- ❖ Туристическое снаряжение

### **Информационные материалы**

Рекомендуемая литература.

#### **1. Нормативная:**

1.1.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2.В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

1.4. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися: Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ДОД "ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"

## 2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротка». - М.: Владос, 2000г.

## 3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

## 4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

## 5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

5.3. Географическое краеведение. Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.

## 6. Зелёная аптека:

6.1.Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2.Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3.П.Е.Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

#### 7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

#### Интернет-ресурсы:

<https://www.vpoxod.ru/page/uchastie>

[https://tourlib.net/statti\\_tourism/pohod.htm](https://tourlib.net/statti_tourism/pohod.htm)

<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20212201.pdf>

<https://mducekt.mskobr.ru/edu-news/2533>

<https://docs.cntd.ru/document/456071792>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

#### *Туристский клуб СПГ-тур*

#### **Уровень программы - стартовый**

#### **Год обучения – 1**

#### **Педагог дополнительного образования с наличием навыков краеведческой работы**

месяц	неделя	Тема занятия	всего	теория	практика	Форма проведения	Форма контроля, показатели
Сентябрь	1	Организация и комплектование группы. Инструктаж по ТБ	1	1		беседа	включённость
	2	История туризма. Питание в походе. Составление рациона.	1	1		беседа	включённость
	3	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Личная гигиена туриста.	1		1	Практическое занятие	Активность, качество выполнения заданий
Сентябрь	4	Организация похода.	4		4	Поход	Наблюдение за поведением во время похода
Октябрь	4	Первая медицинская помощь. Ожоги и обморожения. Помощь утопающему. Заболевания. Зимний поход.	4	1	3	Беседа. Практическое занятие. Поход	Включённость, активность, правильность выполнения заданий
Ноябрь	4	Устройство бивака. Работа с палаткой.	2		2	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий

Декабрь	1,2	Костёр, его виды. Разведение и поддержание костра. Меры предосторожности.	2	1	1	Практическое занятие	правильность выполнения заданий
Декабрь	3	Топографические карты. Спортивные карты.	1		1	Практическое занятие	правильность выполнения заданий
Декабрь	4	Компас. Строение и работа с ним. Приёмы ориентирования карты по компасу.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
Январь	2	Условные знаки. Условные знаки спортивных карт.	1		1	Практическое занятие	правильность выполнения заданий
	3	Краеведение: Московская область, рельеф местности	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
Январь	4	Выполнение краеведческих заданий. Зимний поход	4		4	Поход	Включённость, активность, правильность выполнения заданий
февраль	4	Закрепление практического навыка чтения рельефа.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
март	2	Способы определения расстояний на местности. Движение по азимуту.	1	1		беседа	включённость
	4	Тактико-технические приёмы выбора пути движения.	1		1	Практическое занятие на местности	правильность выполнения заданий
апрель	3	Участие в сдаче норм ГТО	2		2	Соревнования	Результаты сдачи норм ГТО
июнь	3	Летний поход	8		8	Поход	Наблюдение за поведением во время похода