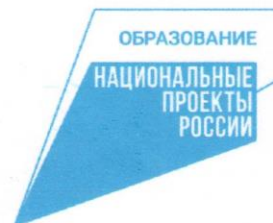
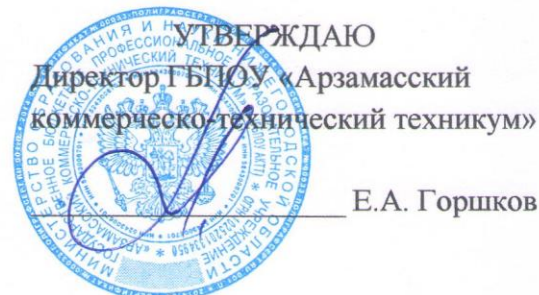


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7 от 20 июня 2024 года



Е.А. Горшков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
творческого объединения «Прикладной туризм»  
(туристско-краеведческой направленности)**

Срок реализации: 1 год, 60 часов  
Возраст обучающихся: 15-17 лет

Автор-составитель:  
**Ивлев Роман Владимирович**  
педагог дополнительного  
образования

г. Арзамас  
2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Содержание рабочей программы
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы и электронные ресурсы

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Прикладной туризм» (далее – Программа) по содержанию соответствует **туристско-краеведческой направленности.**

Уровень освоения данной программы: **стартовый**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
- Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;
- Положение об организации дополнительного образования в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Арзамасский коммерческо-технический техникум»;
- Локальные акты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский коммерческо-технический техникум».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что участие в туристских походах способствует развитию таких качеств личности, как инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят

миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что молодежный туризм – это не только уникальный оздоровительный вид отдыха, но и важнейшее средство культурно- патриотического воспитания. Он неотделим от краеведческой работы, поскольку во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины. В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, роста отчужденности и жестокости между людьми, необходимо использовать возможности туризма:

- для подготовки детей к действиям в экстремальных ситуациях;
- для формирования у детей чувства коллективизма, воспитания взаимовыручки.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она направлена на популяризацию туризма, краеведения, обучение навыкам преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни и изучению родного края.

**Адресат** (возраст учащихся): 15-17 лет. Занятия проходят в группах по 15 человек. Объем часов на освоение программного материала – 60 часов. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

**Сроки реализации программы:** 1 раз в неделю по 2 часа - 60 часов в год.

**Форма обучения:** групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия, мастер-классы.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа. Рекомендованная продолжительность занятия – 45 минут; продолжительность перерыва между занятиями – 10 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование личности обучающегося средствами туризма, краеведения, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;
- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

#### *Развивающие:*

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать деловую и познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать патриотизм;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- воспитывать чувство коллективизма.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| № п/п | Раздел                                    | Количество часов | Форма контроля      |
|-------|---|------------------|---------------------|
| 1.    | Основы туристической подготовки           | 24               | Контрольное занятие |
| 2.    | Топография и ориентирование               | 9                | Контрольное занятие |
| 3.    | Краеведение                               | 6                | Контрольное занятие |
| 4.    | Основы гигиены и доврачебная помощь       | 8                | Контрольное занятие |
| 5     | Общая и специальная физическая подготовка | 13               | Контрольное занятие |
|       | Общее количество часов:                   | 60               |                     |

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов формареализации программы не изменяется.

## Учебно-тематический план

| №<br>п/п  | Название раздела/темы  | Количество часов |          |           |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|
|           |  | Всего            | Теория   | Практика  |
| <b>1.</b> | <b>Основы туристической подготовки</b>   | <b>24</b>        | <b>9</b> | <b>14</b> |
| 1.1       | Туристские путешествия, история развития туризма                                 | 1                | 1        |           |
| 1.2.      | Личное и групповое туристское снаряжение   | 3                | 1        | 2         |
| 1.3.      | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                                 | 5                | 1        | 4         |
| 1.4.      | Подготовка к походу, путешествию.  | 5                | 1        | 4         |
| 1.5       | Питание в туристском походе  | 2                | 1        | 1         |
| 1.6.      | Туристские должности в походе  | 1                | 1        |           |
| 1.7.      | Правила движения в походе, преодоления препятствий                               | 2                | 1        | 1         |
| 1.8       | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                  | 1                | 1        |           |
| 1.9       | Подведения итогов туристского путешествия  | 3                | 1        | 2         |
| <b>2.</b> | <b>Топография и ориентирование</b>   | <b>9</b>         | <b>3</b> | <b>5</b>  |
| 2.1.      | Понятие о топографической карте. Условные знаки.                                 | 2                | 1        | 1         |
| 2.2.      | Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут                   | 3                | 1        | 2         |
| 2.3       | Измерение расстояний.  | 1                |          | 1         |
| 2.4.      | Способы ориентирования.  | 1                |          | 1         |
| 2.5.      | Ориентирование использованием спутникового навигатора                            | 2                | 1        | 1         |
| <b>3.</b> | <b>Краеведение</b>   | <b>6</b>         | <b>2</b> | <b>4</b>  |
| 3.1.      | История и природа района проведения похода                                       | 1                | 1        |           |
| 3.2.      | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи         | 1                |          | 1         |
| 3.3.      | Изучение района путешествия  | 2                | 1        | 1         |
| 3.4.      | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. | 2                |          | 2         |
| <b>4.</b> | <b>Основы гигиены и доврачебная помощь</b>                                       | <b>8</b>         | <b>3</b> | <b>5</b>  |
| 4.1       | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний                                 | 3                | 1        | 2         |
| 4.2       | Личная медицинская аптечка   | 2                | 1        | 1         |
| 4.3       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                               | 3                | 1        | 2         |
| <b>5.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 | <b>13</b>        | <b>5</b> | <b>8</b>  |
| 5.1       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии              | 3                | 2        | 1         |



|                                |  |           |           |           |
|--------------------------------|--|-----------|-----------|-----------|
|                                | физических упражнений  |           |           |           |
| 5.2                            | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. | 3         | 1         | 2         |
| 5.3                            | Общая физическая подготовка  | 4         | 1         | 3         |
| 5.4                            | Специальная физическая подготовка                                  | 3         | 1         | 2         |
| <b>Общее количество часов:</b> |  | <b>60</b> | <b>22</b> | <b>38</b> |

# Содержание образовательной программы

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско– юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Туристские нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно– трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Взаимодействие группы по подбору снаряжения участников. **Практические занятия** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

### 1.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. 11 Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов.

**Практические занятия.** Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

**Практические занятия.** Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Проверка снаряжения, контрольные выходы

#### **1.5. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути. Приготовление пищи на костре.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе.**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности

(приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практические занятия.** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы.

**Практические занятия.** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы).

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Значение сжатости группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Правила поведения в палатке. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий

**Практические занятия.** Туристские узлы. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

### **1.9. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

**Практические занятия.** Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

## **2. Топография и ориентирование.**

## **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.**

Условные знаки. Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы 13 топографических карт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Способы изображения рельефа на картах.

**Практические занятия** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

## **2.2. Компас, работа с компасом.**

Ориентирование по горизонту, азимут Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту, его применение. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Азимут истинный и магнитный.

**Практические занятия.** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

## **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия.** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

## **2.4. Способы ориентирования.**

**Практические занятия.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир–цель, ориентир–маяк. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование

солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Протокол движения.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению маршрута. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

## **2.5. Ориентирование с использованием спутникового навигатора.**

**Практические занятия.** Принципы работы спутникового навигатора. Обзор программ навигации для смартфонов. Запись трека движения, определения координат заданной точки. Движение к заданной точке с помощью навигатора.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Памятники истории и культуры.

**Практические занятия.** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

**Практические занятия.** Знакомство со школьным музеем боевой славы.

### **3.3. Изучение района путешествия.**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практические занятия.** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной

деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

**Практические занятия.** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и 15 достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия.** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста. Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки. 1.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Характерные для путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Потертости. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь при различных травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

**Практические занятия.** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно– связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках** **Врачебный контроль и самоконтроль.** Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия.** Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка.**

**Практические занятия.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4. Специальная физическая подготовка.**

**Практические занятия.** Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.



#### **1.4. Ожидаемые результаты**

- Создание оптимальных условий для развития личности
- Овладение навыками туристско-краеведческой деятельности
- Овладение техникой преодоления естественных препятствий
- Приобретение навыков топографии и ориентирования
- Овладение основными приемами оказания первой доврачебной помощи
- Развитие физических способностей
- Воспитание патриотизма и гражданственности
- Увеличение количества подростков, занятых полезной деятельностью в свободное от учебы время



## 2.2. Условия реализации Программы

Для реализации Программы используются следующие материалы:

- туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки, котелки, туристские коврики, топор, пила, тент);
- снаряжение для спортивного туризма и альпинизма (Страховочные системы, каски, перчатки, веревки, карабины, спусковые устройства, зажимы, страховочные системы).
- Снаряжения для ориентирования (компасы, спутниковый навигатор)
- Снаряжения для ОФП и СФП (мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные медицинбол, шведские стенки, гимнастические маты, )

### Оборудование:

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Коврик туристский  | 10 шт. (для обучающихся)      |
| Страховочная система ленточная   | 6 шт. (для обучающихся)       |
| Стропы, петли страховочные, веревки для изготовления страховочных систем | 6 комплект. (для обучающихся) |
| Перчатки защитные  | 10 пар. (для обучающихся)     |
| Веревка основная страховочная динамическая                               | 50 м. (для обучающихся)       |
| Веревка основная страховочная статическая                                | 50 м. (для обучающихся)       |
| Карабин альпийский   | 20 шт. (для обучающихся)      |
| Зажим для подъема по веревке   | 1 шт. (для обучающихся)       |
| Стенка гимнастическая  | 2 шт. (для обучающихся)       |
| Медицинбол   | 2 шт. (для обучающихся)       |
| Гимнастический мат   | 3 шт. (для обучающихся)       |
| Секундомер   | 1 шт. (для педагога)          |

### Оборудование, полученное в рамках ФП «Успех каждого ребенка»:

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Палатка туристская                       | 5 шт. (для обучающихся)  |
| Тент туристский                          | 2 шт. (для обучающихся)  |
| Комплект котелков для приготовления пищи | 1 шт.                    |
| Топор туристский                         | 1 шт. (для педагога)     |
| Лопата складная                          | 2 шт. (для обучающихся)  |
| Костровое оборудование                   | 2 шт (для обучающихся)   |
| Фонарь туристический налобный            | 15 шт (для обучающихся)  |
| Мешок спальный                           | 15 шт. (для обучающихся) |
| Радиостанции портативные                 | 5 шт. (для обучающихся)  |
| Экшен камера                             | 1 шт (для педагога)      |
| Компас жидкостный                        | 1 шт. (для обучающихся)  |

### 2.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части и всего объема, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости обучающихся — это систематическая проверка достижения результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится по итогам прохождения каждой темы Программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в форме *контрольного опроса*, на котором обучающимся предлагается ответить на теоретические вопросы.

При осуществлении дистанционной формы реализации образовательной программы ответы на теоретические вопросы и выполненные практические задания передаются педагогу посредством телекоммуникационных сетей.

Для фиксирования результатов текущего контроля используется оценочная система (от 1 до 5):

| Оценка | Критерии оценки                                |
|--------|--|
| 1      | Ответ на теоретические вопросы до 20 %         |
| 2      | Ответ на теоретические вопросы от 20 % до 40 % |
| 3      | Ответ на теоретические вопросы от 40 % до 60 % |
| 4      | Ответ на теоретические вопросы от 60 % до 80 % |
| 5      | Ответ на теоретические вопросы от 80 %         |

Результаты оценки знаний и умений фиксируются в отдельной тетради учета успеваемости, которая хранится у педагога до проведения промежуточной аттестации.

Текущий контроль анализируется при проведении промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения индивидуального уровня освоения обучающимися Программы в целом.

Форма промежуточной аттестации: *контрольное занятие*.

При осуществлении дистанционной формы реализации образовательной программы промежуточная аттестация осуществляется в форме выполнения *контрольного задания*, результат выполнения которого обучающимися транслируется педагогу посредством телекоммуникационных сетей.

Промежуточную аттестацию осуществляет педагог дополнительного образования.

Оценка уровня освоения Программы осуществляется в соответствии с критериями:

- наличие представления о спортивном туризме;
- наличие знаний об узлах и их применении;

- наличие знаний об устройстве бивака;
- наличие знаний о туристском снаряжении.

Результаты оценки знаний и умений обучающихся оформляются в виде протокола.

По каждому критерию педагогом в *протоколе* делается отметка о его наличии («+») или отсутствии («-») у каждого обучающегося.

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной программе**  
**«Прикладной туризм»**  
**за 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Дата проведения: \_\_\_\_\_  
 Структурное подразделение: \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_  
 № группы \_\_\_\_\_  
 Форма проведения \_\_\_\_\_

| № | Фамилия, имя обучающегося | Критерии оценки уровня освоения программы |  |  |  |  |  | Общий уровень освоения Программы    |   |
|---|---------------------------|---|--|--|--|--|--|-------------------------------------|---|
|   |                           |   |  |  |  |  |  | Количественный результат (проценты) | Качественный результат (низкий, средний, высокий) |
| 1 |                           |   |  |  |  |  |  |                                     |   |
| 2 |                           |   |  |  |  |  |  |                                     |   |

Всего аттестовано \_\_\_ обучающихся. Из них:  
 высокий уровень имеют \_\_\_ чел.,  
 средний уровень имеют \_\_\_ чел.,  
 низкий уровень имеют \_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
 подпись

Количественный результат освоения программы высчитывается по формуле:

$$n = \frac{\text{количество «+»} \times 100}{\text{количество критериев}}$$

где n – количественный результат освоения программы

Система оценок при проведении промежуточной аттестации обучающихся предполагает три уровня освоения образовательной программы: низкий, средний и высокий:

- 0-30 % - низкий уровень освоения программы;
- 31-80 % - средний уровень освоения программы;
- свыше 80 % - высокий уровень освоения программы.

## 2.4. Оценочные материалы

При дистанционной форме проведения занятий текущий контроль осуществляются с использованием тех же оценочных материалов. Возможны корректировки, которые отображаются в рабочей программе в Приложении №1 к образовательной программе.

Задания для проведения *текущего контроля*:

| № п/п | Название раздела/<br>темы   | Теоретические вопросы  |
|-------|---|--|
| 1.    | <b>Основы туристической подготовки</b>  |  |
|       | Общие понятия о спортивном туризме  | Основные понятия, термины и их определения                                   |
|       | Узлы, применяемые в туризме   | Назначение узлов, применяемых в туризме                                      |
| 2.    | <b>Топография и ориентирование</b>  |  |
|       | Карта   | Цвета на карте для спортивного ориентирования                                |
| 3.    | <b>Краеведение</b>  |  |
|       | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                  | Возможные музеи и экскурсии родного края                                     |
| 4.    | <b>Основы гигиены и доврачебная помощь</b>  |  |
|       | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний  | Основные лекарства и перевязочные средства в походе                          |
| 5     | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  |  |
|       | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | Функции опорно-двигательного аппарата, влияние на него физических упражнений |

Задания для проведения промежуточной аттестации:

### Очная форма обучения

1. Собрать рюкзак для двухдневного похода, правильно уложив в него личное и групповое снаряжение.

2. Установить палатку в соответствии с правилами размещения и обустройства бивака.

3. Определение азимута на объект.

## Очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Завязать три узла, используемых для связывания веревок согласно Регламента проведения соревнований по спортивному туризму. Результат в виде фотографий готовых узлов прислать посредством телекоммуникационных каналов связи педагогу.

Определить на карте для спортивного ориентирования 15 различных объектов, обведённых в кружок и пронумерованных. Результат прислать посредством телекоммуникационных каналов связи педагогу.

### 2.5. Методические материалы

| № п/п | Раздел/тема   | Форма занятий   | Приемы и методы учебно–воспитательно го процесса   | Техническое оснащение, дидактический материал  | Форма подведения итогов    |
|-------|---|---|--|--|----------------------------|
| 1.    | <p><b>- Основы туристической подготовки</b><br/>узлы, применяемые в туризме;<br/>- общие понятия о спортивном туризме;<br/>- туристское снаряжение<br/>- спуск (подъём) спортивным способом</p> | <p>Групповые занятия, а также занятия в видео формате, с теоретическим, практическим сопровождением</p> | <p>Рассказ.<br/>Объяснение.<br/>Упражнения.<br/>Демонстрация.<br/>Инструктаж<br/>Упражнение.<br/>Практическая работа</p> | <p>Туристское снаряжение, видео учебно-информационные материалы, сетевые средства доставки учебных материалов и средства организации общения</p> | <p>Контрольное занятие</p> |
| 2.    | <p><b>- Топография и ориентирование</b><br/>карта;<br/>- компас;<br/>рельеф.<br/>-</p>  |   |  |  |                            |
| 3.    | <p><b>- Краеведение</b><br/>виды костров<br/>- правила обустройства бивака</p>  |   |  |  |                            |



|    |   |                     |                     |  |                     |
|----|---|---------------------|---------------------|--|---------------------|
| 4  | - Основы гигиены и доврачебная помощь       |                     |                     |  |                     |
|    | - Общая и специальная физическая подготовка |                     |                     |  |                     |
| 4. | Промежуточная аттестация                    | Контрольное занятие | Практическая работа |  | Контрольное занятие |

## 2.6. Список литературы

### *Нормативно-правовые акты*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
14. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

### **Список литературы для педагогов**

1. Вестник школьного туризма и краеведения № 3 июль-сентябрь 2001 года.
2. Методические рекомендации в помощь руководителям туристических кружков и секций.- К.: 1985.
3. Настольная книга учителя физической культуры, под редакцией Л.Б. Кофмана.
4. Энциклопедия туризма, под редакцией Е. Тамм.
5. Туризм в школе. Физкультура и спорт.
6. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов.- М.: Профиздат, 1987.
7. Тыкул В. И. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
8. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
2. Берман А.Е. Юный турист. - М., Физкультура и спорт, 1977.
3. В. Шамшурин «Наш край» Книга для учащихся школ, гимназий, лицеев, - Нижний Новгород, 2008.
4. Н.Ф. Филатов «Нижегородский край: факты, события, люди». - Нижний Новгород, Нижегородский гуманитарный центр, 1994.
5. Основы исследовательской деятельности школьника. Учебное пособие. - Псков, 2004.
6. «Ветлуга – сиреневый город». «Книги» - Нижний Новгород, 2008.
7. «История Ветлужского края». Историко-краеведческий сборник. Администрация г. Ветлуги. Ветлужский краеведческий музей. - Урень, 2006.
8. И. Сидорова, О. Наумова «Наш Нижний Новгород» - Нижний Новгород: «Кварц», 2008.
9. В.П. Фадеев «Памятники истории и архитектуры Горьковской области» - Горький «Волго-Вятское книжное издательство», 1980.
10. Агафонов С.Л. Нижегородский кремль – Нижний Новгород, «Кварц», 2008.
11. Анпилогов Г.Н. Нижегородские документы 16 века - М., 1977.
12. Богородицкая Н.А. Нижегородская ярмарка в воспоминаниях современников – Нижний Новгород: ННГУ, 2000.
13. Житие протопопа Аввакума, им само написанное и другие его сочинения. - Горький. 1988.
14. Кузьма Минин и Дмитрий Пожарский. Сборник В.А. Шамшурин - Нижний Новгород, 1997.
15. Нижегородский край в документах и цифрах. Хрестоматия Е.В. Кузнецов. - Нижний Новгород, 1997.
16. Нижегородский край. Хрестоматия. Н.Ф. Филатов. - Арзамас, 2001.
17. Нижегородские летописные памятники 17 века. Шайдакова М.Я. - Нижний Новгород, 2006.
18. Всероссийская промышленная и художественная выставка 1896 года в Нижнем Новгороде: очерки истории. Н. Новгород.
19. Агафонов С.Л. Горький, Балахна - М.: Искусство, 1987.
20. Карпенко В.Ф. Купцы Бугровы. Универсальная книга, 2004.
21. Цверов В.В. Князья и великие святые княжества Нижегородского - Нижний Новгород: Последний оптимист, 2001..
22. Мокшин Н.Ф. Религиозные верования мордвы. Историко-этнографические очерки.- Саранск, 1988.