

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Черновская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
МАОУ Черновской СОШ,
протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ Черновской СОШ
_____/С.В.Бурнатов
приказ от 29.08.2025г. № 175-25 од



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Мастерская школьного туризма»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Сачко Валерия Яковлевна,
педагог дополнительного образования

с. Черновское, 2025

Содержание программы

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	4
1.3 Содержание программы.....	4
1.4 Планируемые результаты	5
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	5
2.1. Учебно – тематический план	5
2.2.Календарный учебный график.....	6
2.3. Методические материалы.	6
2.4. Материально–технические условия реализации программы	6
Раздел №3. Комплекс форм аттестации.....	9
3.1. Формы аттестации	9
3.2. Оценочные материалы.....	9
Список литературы	12
Приложение №1	13

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам».

Актуальность обусловлена приоритетными направлениями деятельности в сфере дополнительного образования, закрепленными следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных общеобразовательным программам».

Соответствует региональным социально-экономическим и социально- культурным потребностям и проблемам.

Потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей.

Адресат программы - программа направлена непосредственно на ее реализацию в отделении туристско-краеведческой направленности: «Мастерская школьного туризма» / базовая площадка МАОУ Черновская СОШ/.

Программа скорректирована в соответствии с количеством детей, из расчета 10-15 человек в каждой учебной группе, а также, с возрастными особенностями обучающихся данных коллективов – старший подростковый возраст.

Особенностью внимания старшего подросткового возраста является переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости: что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Режим занятий – 1 год

Занятия проводятся 1 раз в неделю: длительность одного занятия – 2 академических часа

Сроки реализации программы - 1 год

Объем программы

Данная программа рассчитана на 68 учебных часа, из расчета 34 учебных недель.

Форма обучения - очная.

Виды занятий:

- групповые;

- индивидуально-групповые;
- коллективные;
- учебно-производственная деятельность;

Форма организации образовательного процесса:

- лекция;
- тренировка;
- поход.

Виды занятий:

- групповые.

Форма подведения результатов:

- соревнования;
- тестовые задания;
- мастер класс.

Форма подведения итогов:

- стартовый – лекция, тренировка;
- базовый – тренировка;
- продвинутый – тренировка.

1.2 Цель и задачи

Цель: организация процесса обучения детей и целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, через занятия туризмом.

Задачи:

Образовательные:

- формирование компетентности обучающихся в области спорта.

Развивающие:

- совершенствование физического развития, обучающегося и его спортивных навыков.

Воспитывающие:

- формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

1.3 Содержание программы

Содержание учебного (тематического) плана

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
3.	Изучение правил	2
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
6.	Наведение этапов спортивного туризма	2
7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
8.	Техника горного туризма	2
9.	Соревнования по спортивному туризму	2
10.	Планирование маршрута	2
11.	Раскладка	2
12.	Доврачебная помощь	2
13.	Организация походного быта	2

14.	Элементы ПСР	2
15.	Рельеф, условные знаки. Чтение карты	2
16.	Работа с компасом и таблицами. Топография	2
17.	Тактика в спортивном ориентировании	2
18.	Силовая подготовка	2
19.	Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения	2
20.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
21.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
22.	Изучение правил	2
23.	Тактическая подготовка. Разбор соревнований	2
24.	Наведение этапов спортивного туризма. Командная работа на этапах спортивного туризма.	2
25.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Соревнования по спортивному туризму	2
26.	Планирование маршрута. Раскладка	2
27.	Доврачебная помощь. Организация походного быта	2
28.	Элементы ПСР. Рельеф, условные знаки	2
29.	Чтение карты. Работа с компасом и таблицами	2
30.	Топография. Тактика в спортивном ориентировании	2
31.	Силовая подготовка. общеразвивающие упражнения специально беговые упражнения	2
32.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
33.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Техника горного туризма	2
34.	Соревнования по спортивному туризму. Планирование маршрута	2

1.4 Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- составлять справочную картотеку;

Предметные результаты:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;

Личностные результаты:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Учебно – тематический план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мастерская школьного туризма»

Специальная физическая подготовка – 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мастерская школьного туризма	68	16	52	Зачет

2.2.Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 30 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недель.

Праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России.

Продолжительность занятий –..

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

2.3. Методические материалы.

2.4. Материально–технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Воздушно - тепловой режим в помещении спортзала:

- температура воздуха в комнате 18 - 20 С;
- относительная влажность воздуха 30 - 70 %;

Световой режим: мощность искусственного освещения 150 люкс. Условия безопасности жизнедеятельности

Соблюдение правил охраны труда детей и правил противопожарной безопасности, с которыми педагог знакомит воспитанников в соответствии с инструкциями.

- Спортивный зал.
- Компьютерный класс и выход в Интернет.
- Туристическое снаряжение и оборудование.
- Фотоаппарат.
- Видеокамера.
- Мультимедиа проектор, экран.

Информационное обеспечение:

- учебные презентации (подробный перечень указан в «Методические материалы»);
- электронный сборник видео-занятий организации учебного процесса по спортивному туризму.

Кадровые условия:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личности

воспитанников;

- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности

Методические материалы:

- методическая литература;
- методические разработки занятий, маршрутов походов;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты.

№	Раздел/ тема	Дидактический материал и ТСО	Формы занятий	Методы	Форма подведе ния итогов
1.	Специальное личное снаряжение	зал, индивидуальная страховочная система, карабины, жумар, спусковое устройство, ус самостраховки	Индивиду альные Групповые	*наглядный (показ) *тренирово чный	- Зачет
2.	Узлы	зал, веревки	Групповые	*наглядный (показ) *тренирово чный	- Домаш нее задание - Зачет
3.	Работа с веревками	Спортивная площадка, веревки	Групповые, индивиду альные	*наглядный (показ) *тренирово чный	- Зачет
4.	Работа с карабинами	Зал, карабины, веревка	Групповые	*тренирово чный	- Зачет
5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	Спортивная площадка, специальное снаряжение	Индивиду альные	*тренирово чный	- Соревнован ия
6.	Распределени е обязанностей в группе		Групповые	*наглядный (показ)	-Зачет
7.	групповое снаряжение	Зал, палатки, котлы, тенты, рюкзаки	Групповые	*наглядный (показ)	-Зачет
8.	Подготовку к походу		Групповые	*исследова ние	-Поход

9.	Движение в походе	Иллюстративный материал	Групповые	*наглядный (показ) *исследование	-Зачет
10.	Профилактика опасностей в походе	Кабинет, презентация	Групповые	*наглядный (показ) *исследование	-Зачет
11.	Доврачебная помощь	Зал, бинты, шины	Групповые	*наглядный (показ) *тренировочный	-Зачет
12.	Питание в походе. Водно-солевой режим		Групповые	*словесный	-Зачет
13.	Топографическая подготовка	Зал, раздаточный материал	Групповые	*наглядный	-Зачет
14.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию		Групповые	*наглядный	-Зачет
15.	План. Карта	Кабинет, карты, линейки	Групповые	*наглядный *тренировочный	-Зачет
16.	Компас	Кабинет, компаса, презентация	Групповые	*наглядный	-Зачет
17.	Условные знаки. Рельеф	Кабинет, карточки, раздаточный материал	Групповые	*наглядный	-Зачет
18.	Тактико-техническая подготовка		Групповые	*тренировочный	-Зачет
19.	Азимут. Движение по азимуту	Кабинет, компас, линейка	Групповые	*наглядный *тренировочный	-Зачет
20.	Чтение карты	Кабинет, карта	Групповые	*наглядный	-Зачет
21.	Общеразвивающие упражнения	Спортивная площадка	Групповые, индивидуальные	*тренировочный	-сдача норматив
22.	Спортивные игры	Спортивная площадка	Групповые	*тренировочный	-Зачет

23.	Силовая подготовка	Спортивная площадка	Групповые, индивидуальные	*тренировочный	-сдача норматив
24.	Развитие выносливости устарших подростков, занимающихся спортивным туризмом	Сборник упражнений, направленный на развитие выносливости у старших подростков, занимающихся спортивным туризмом	Групповые, индивидуальные	*наглядный *тренировочный	-показ

Раздел №3. Комплекс форм аттестации

3.1. Формы аттестации

- сдача нормативов по общей физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- диагностика развития творческих способностей детей;
- опрос, зачеты, творческие задания;
- открытые занятия.

3.2. Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Мониторинговая программа содержит критерии оценки (наличие которых в программе обязательно), по которым отслеживается уровень знаний, умений и навыков, уровень развития и уровень воспитанности обучающихся.

Оценочные материалы:

- Сохранность контингента.
- Мониторинг личностного развития учащихся к таблице «Динамика личностного развития учащихся».
- Динамика личностного развития обучающихся.
- Протокол оценки результатов сформированности компетенций обучающихся в соответствии с направлением деятельности дополнительного образования.
- Творческие достижения обучающихся.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

4. Вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи:

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;

- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью –

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников.

- трасса;
- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

9. Этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу?

- «челнок»;
- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.):

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п..

16. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;

- степенные походы;
- категорийные походы.

17. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

18. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п.

19. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

20. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

21. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью-

- экспедиция;
- тур;
- поход.

Список литературы

Для педагога:

1. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 1. - С. 16-17.
2. Ветитнев А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме: учебник для СПО / А. М. Ветитнев В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.
3. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц. -М.: Физкультура и спорт,209. -30с.
4. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: Дашков и К, 2018. - 204 с.
5. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208-210 с.
6. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2019. – 416с.
7. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 2018. - 163 с.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2020. -368 с. Подробнее.
9. Ермайшвили И.В. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, 2019
10. Курилова В.И. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальностям № 2114 «Физическое воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физическое воспитание». - М.: Просвещение,2020. - 224 с.
11. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов // Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 139-154.

Для обучающихся:

Основная:

1. Александрова А.Ю.: Международный туризм-М.: Аспект-пресс,2019; - 597 с.

Дополнительная:

2. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е.Мотылянская. - М.: Физкультура и спорт, 2020. -140 с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2020. – 330с. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. –М.: «Вече», 2018. – 153с.

Приложение № 1

Приложение к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мастерская школьного туризма»

**Рабочая программа
по курсу «Мастерская школьного туризма»**

«Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития. Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 2 часа. Курс рассчитан на 68 часов. В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач».

1. Учебно-тематический план по курсу

№/ п	Наименование модуля	Количество часов	теория	практика	Формы аттестации
	Мастерская школьного туризма	68	16	52	Зачет

2. Содержание курса

№	Тема	Кол. часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
3.	Изучение правил	2
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Командная работа на этапах спортивного туризма	2
6.	Наведение этапов спортивного туризма	2
7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	2
8.	Техника горного туризма	2
9.	Соревнования по спортивному туризму	2
10.	Планирование маршрута	2
11.	Раскладка	2
12.	Доврачебная помощь	2
13.	Организация походного быта	2
14.	Элементы ПСР	2
15.	Рельеф, условные знаки. Чтение карты	2
16.	Работа с компасом и таблицами. Топография	2
17.	Тактика в спортивном ориентировании	2
18.	Силовая подготовка	2
19.	Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения	2
20.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
21.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	2
22.	Изучение правил	2
23.	Тактическая подготовка. Разбор соревнований	2
24.	Наведение этапов спортивного туризма. Командная работа на этапах спортивного туризма.	2
25.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Соревнования по спортивному туризму	2
26.	Планирование маршрута. Раскладка	2
27.	Доврачебная помощь. Организация походного быта	2
28.	Элементы ПСР. Рельеф, условные знаки	2
29.	Чтение карты. Работа с компасом и таблицами	2
30.	Топография. Тактика в спортивном ориентировании	2

31.	Силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения специально беговые упражнения	2
32.	Спортивные игры. Беговая подготовка	2
33.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма. Техника горного туризма	2
34.	Соревнования по спортивному туризму. Планирование маршрута	2