

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 6 от «23» сентября 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 157/1 од от «23» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Туристско-краеведческой направленности

«МАРШРУТ ПОСТРОЕН»

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Закирова Валерия Владиславовна,

Мариевский Дмитрий Владиславович,

педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
	1.3.1. Учебный план	7
	1.3.2. Учебный (тематический) план	9
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	10
	1.4. Планируемые результаты	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
	2.1. Календарный учебный график	17
	2.2. Условия реализации программы	18
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	18
	2.2.2. Кадровое обеспечение	18
	2.2.3. Методические материалы	19
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	20
3.	Список литературы	22
	3.1. Нормативные документы	22
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	23
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	24
4.	Аннотация	24
5.	Приложения	25
	5.1. Календарный план воспитательной работы	27
	5.2. Диагностические материалы	27

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность: туристско-краеведческая

Нормативно правовая основа программы. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, а также их адаптацию к жизни в обществе (ФЗ №273 от 29.12.2012 года). В Концепции развития дополнительного образования детей утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р указано, что на современном этапе содержание дополнительных общеразвивающих программ ориентировано на создание необходимых условий для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В Приказе Министерства просвещения РФ от 13 сентября 2019 № 467 говорится: «Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам должна быть направлена на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» - одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

В дополнительном образовании детей познавательная активность личности выходит за рамки собственно образовательной среды в сферу самых разнообразных социальных практик и становится основой непрерывного процесса саморазвития человека как субъекта культуры и деятельности. Изучение истории родного края по данной программе предполагает возможность расширения кругозора, развития эрудиции, активное применение знаний в повседневной жизни.

Актуальность. Развитие туристско-краеведческой направленности дополнительного образования на основе культурно-исторического потенциала региона является одним из механизмов «трансформации дополнительного образования в современное состояние и достижения соответствия потребностям социально-экономического развития региона».

Развитие исследовательского краеведения, «вовлечение детей в изучение конкретной территории как природно-культурной целостности на основе интеграции знаний естественных, социальных, гуманитарных наук, использования исследовательских методов и реализации проектов детей, направленных на развитие территории своего проживания» (Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 г. №434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области») обеспечивает формирование у детей гражданской идентичности, чувства патриотизма.

Актуальность программы обусловлена растущей потребностью в формировании физически развитой личности, способной к безопасному и эффективному пребыванию в природной среде через активную туристскую деятельность. В современных условиях, когда подростки всё больше времени проводят в виртуальном пространстве, практико-ориентированная туристская подготовка становится особенно важной для их всестороннего развития. Также это важно с практической части подготовки подрастающего поколения к безопасному пребыванию в природной среде через активное участие в туристских походах и спортивных соревнованиях, что способствует физическому развитию и формированию жизненно важных навыков выживания.

Отличительные особенности программы, новизна. Дополнительная общеразвивающая программа «Маршрут построен» обусловлена её практико-ориентированным характером и тесной связью с программой «Юные туристы». Данная программа выступает логическим продолжением теоретической подготовки и направлена на углублённое освоение туристских навыков через активную практическую деятельность. Программа отличается принципиально новым подходом к организации туристской подготовки, где практический компонент выходит на первый план, а теоретическая подготовка служит лишь необходимым фундаментом для развития практических навыков. Отличительной чертой программы является её прикладная направленность, позволяющая обучающимся не только получить теоретические знания, но и применить их на практике, участвуя в реальных соревнованиях, получая спортивные разряды и набираясь опыта в походах различного уровня сложности. Такой подход к организации образовательного процесса позволяет максимально эффективно использовать потенциал каждого обучающегося, способствуя его всестороннему развитию в рамках туристской деятельности. Инновационность содержания заключается в создании целостной системы спортивной подготовки, где каждый элемент направлен на формирование реального туристского опыта через активное участие в соревнованиях и походах.

Адресат.

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 12 – 17 лет, интересующихся туризмом и краеведением, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Группы формируются в количестве 12-15 человек, без предварительного отбора, по заявлению родителей (законных представителей).

Подростковый возраст характеризуется бурным физическим развитием, повышением активности физических и психических процессов, создает благоприятные условия для появления у детей ощущения взрослости и самостоятельности. Появляется одно из противоречий возраста – между возросшим ощущением самостоятельности и психологическими возможностями подростка, разрешение которого и ведет к дальнейшему психическому развитию.

Возможность осознать и оценить свои личные качества, удовлетворить свое стремление к самосовершенствованию и самостоятельности подросток получает в системе взаимодействия со сверстниками. Заметное влияние приобретают волевые черты характера – настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать

препятствия и трудности. Однако, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаружить ее в других ее видах.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между академическими часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю:

1 год обучения – 4 часа в неделю;

2 год обучения – 4 часов в неделю.

Занятия проводятся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 4 часа;

2 год обучения – 1 раза в неделю по 4 часу.

Объем общеразвивающей программы – 288 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы предполагает практико-ориентированный модуль, который опирается на базовые знания из программы «Юный турист» и переводит навыки в режим реального применения: от простых однодневных выходов — к многодневным автономным походам, от учебных тренировок — к участию в соревнованиях. Знания даются не отдельно, а как инструмент для решения конкретных задач на маршруте: «как выбрать место стоянки», «как распределить груз», «как действовать при ухудшении погоды». При форсе-мажорах (погода, ограничения по выездам) часть подготовки переносится в помещение (разбор карт, видеоразборы, отработка узлов, моделирование ситуаций), но доля практики сохраняется за счёт коротких выходов и тренировок на местности.

Социокультурный блок включает в себя работу по формированию коллектива, приобщение к культурным ценностям, проведение воспитательных и досуговых мероприятий с обучающимися, родителями. А также реализацию походов планов согласно графику.

Знания даются не отдельно, а как инструмент для решения конкретных задач на маршруте: «как выбрать место стоянки», «как распределить груз», «как действовать при ухудшении погоды».

Некоторые разделы теоретического блока программы при необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) могут осваиваться обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Взаимодействие педагога и обучающихся осуществляется с использованием национального мессенджера МАКС и разработанных педагогом методических и дидактических материалов занятий.

Уровень общеразвивающей программы.

Базовый

Перечень форм обучения: очная, очно-заочная, заочная, с использованием дистанционных технологий и т.п.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, поход, экскурсия.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:

Поход выходного дня, поход 1-3 категории сложности, участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: практическая подготовка подростков к участию в туристских походах и соревнованиях посредством отработки туристских техник, ориентирования, организации бивака и безопасного поведения на маршруте.

Задачи общеразвивающей программы.

Обучающие:

- сформировать комплекс практических туристских навыков: установка лагеря, организация бивака, работа с верёвками и узлами, использование снаряжения, приготовление пищи в полевых условиях;
- обучить основам безопасности в природной среде и алгоритма действий в нештатных ситуациях (переохлаждение, травмы, потеря ориентировки и др.);
- освоить приёмы ориентирования и навигации: работа с картой, компасом и GPS-навигатором, чтение рельефа, определение азимута, прокладка маршрута;
- дать знания по медико-санитарной подготовке: состав и применение походной аптечки, оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего;
- сформировать навыки планирования и организации туристского выхода: подбор снаряжения по сезону и длительности маршрута, распределение нагрузки и ролей в группе, расчёт продуктов и логистики;
- познакомить с правилами поведения на природе, экологическими нормами и техникой безопасности на туристской дистанции;
- обеспечить освоение базовых элементов туристско-спортивной техники (навесная переправа, спуск/подъём, параллельные перила и пр.) для участия в соревнованиях.

Развивающие:

- развить физическую выносливость, координацию, ловкость и общую работоспособность, необходимые для преодоления туристских маршрутов разной сложности;
- сформировать тактическое и пространственное мышление: умение оценивать рельеф, прогноз погоды и состояние группы для принятия решений на маршруте;
- развить навыки командной работы и распределения ответственности: слаженность при прохождении этапов, взаимопомощь, контроль темпа и состояния участников;
- стимулировать исследовательскую и проектную активность: сбор краеведческого материала, фиксация наблюдений, подготовка мини-экскурсий и отчётов по маршруту;
- совершенствовать навыки самоорганизации и самоконтроля: планирование личного снаряжения, контроль самочувствия, ведение дневника похода, рефлексия после выходов;
- развивать стрессоустойчивость и способность сохранять продуктивность в условиях усталости, непогоды и других сложностей, типичных для туристской практики.

Воспитательные:

- воспитать ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности группы, привычку к соблюдению правил и контролю рисков;
- сформировать бережное отношение к природе и культурному наследию: соблюдение экологических норм, участие в акциях по благоустройству троп, уважение к традициям и объектам наследия;
- укрепить ценности взаимопомощи, поддержки и доверия в коллективе: готовность прийти на помощь, корректная коммуникация, разрешение конфликтов в группе;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативности: умение брать на себя ответственность за участок работы, предлагать решения, участвовать в планировании маршрута;
- прививать культуру здорового и активного образа жизни, формировать устойчивый интерес к туристско-краеведческой деятельности как способу познания родного края и саморазвития;
- содействовать формированию гражданской позиции через участие в волонтёрских и экологических проектах, краеведческих исследованиях и социально значимых мероприятиях.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план.

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Базовый	1	Учебно-развивающий блок				Участие в ПВД, соревнованиях
		1. Вводное занятие: команда, безопасность, связь	2	2		
		2. Рюкзак и снаряжение: укладываем и проверяем	4	2	2	
		3 Ориентирование: идём по карте и легенде	6	2	4	
		4. Узлы и верёвки: надёжно и быстро	6	2	4	
		5. Бивак и питание: ставим лагерь и готовим	4	2	2	
		6. Первая помощь: действуем чётко	4	2	2	
		Практический блок				
		7. Учебно-тренировочные походы	60		60	
		8. Соревнования по спортивному туризму	34		34	
		Социокультурный блок	24		24	
		Итого	144	12	132	
Базовый	2	Учебно-развивающий блок				Участие в ПВД, соревнованиях
		1. Вводное занятие: безопасность, структура группы, связь и контрольные точки	2	1	1	
		2. Снаряжение, ремонт: сезонность, вес, функциональность	4	2	2	
		3. Ориентирование и навигация: карта, компас, GPS, чтение	6	2	4	

		рельефа				
		4. Подготовка к соревнованиям	12	6	6	
		5. Первая помощь и действия в нештатных ситуациях	4	2	2	
		6. Техника пешеходного туризма: элементы дистанции, страховка, слаженность	8	4	4	
		Практический блок				
		7. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	36		36	
		8. Учебно-тренировочные походы	48		48	
		Социокультурный блок	24		24	Педагогическое наблюдение
Итого			144	18	126	
Всего по программе			288	29	259	

Учебный (тематический) план 1 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок					
1	Вводное занятие: команда, безопасность, связь	2	2		Самостоятельная укладка рюкзака; проверка по чек-листу (10 пунктов); разбор 3 типичных ошибок
1.1	Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности.	2	2		
2	Рюкзак и снаряжение: укладываем и проверяем	4	2	2	
2.1	Что необходимо взять с собой в ПВД и многодневные походы. Укладка рюкзака	2	1	1	
2.2	Снаряжение. Чем отличается для водных, пеших и зимних направлениях.	2	1	1	
3	Ориентирование: идём по карте и легенде	6	2	4	Контрольное ориентирование на

					лесной части (6–8 КП) с фиксацией времени и ошибок; разбор трека
3.1	Основы ориентирования. Знаки. Ориентирование по легенде и контрольным пунктам (КП)	4	2	2	
3.2	Комбинированное ориентирование: карта + навигатор	2	1	1	
4	Узлы и верёвки: надёжно и быстро	6	2	4	Норматив по вязке 5 базовых узлов (восьмёрка, проводник, булинь, встречный, схватывающий) с пояснением назначения каждого; оценка по чек-листу
4.1	Основы работы с верёвками и базовые принципы надёжности	2	1	1	
4.2	Узлы для крепления и фиксации: восьмёрка, проводник, австрийский проводник и т.д.	4	1	3	
5	Бивак и питание: ставим лагерь и готовим	4	2	2	Однодневный выход с полным циклом бивачных работ; оценка по чек-листу (безопасность, чистота, эргономика лагеря)
5.1	Выбор места и зонирование лагеря, установка палаток	2	1	1	
5.2	Костровое дело и работа с горелкой: безопасность и эффективность.	2	1	1	
6.2	Первая помощь: действуем чётко	4	2	2	Ситуационные задачи (2 сценария) на манекене и в поле; разбор ошибок и формулировка алгоритма передачи информации спасателям
6.1	Алгоритм действий: сначала безопасность	4	2	2	
7.	Учебно-тренировочные походы	60		60	Походы ПВД, многодневные
8.	Соревнования по спортивному туризму	34		34	Участие в соревнованиях/внутреннем зачёте; разбор судейских протоколов; фиксация результатов и типичных ошибок

Социокультурный блок		24		24	
1.	Участие в мероприятиях Центра, посещение музеев, достопримечательностей.	24		24	
Итого		144	12	132	

Содержание учебного (тематического) плана на 1 год обучение

Учебно-развивающий блок

1. Вводное занятие: команда, безопасность, связь

1.1 Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности.

Теория: сформировать понимание групповой работы, базовых правил безопасности и алгоритмов связи в походе. Инструктажи водные.

2 Рюкзак и снаряжение: укладываем и проверяем

2.1 Что необходимо взять с собой в ПВД и многодневные походы. Укладка рюкзака

Теория: подборка, проверка и укладывание снаряжения под тип и длительность маршрута.

Практика: распределить групповое снаряжения между участниками (баланс веса и функционала). Упаковка «аварийного» мини-комплекта (спички/зажигалка, нож, фонарик, свисток, термоодеяло).

2.2 Снаряжение. Чем отличается для водных, пеших и зимних направлений.

Теория: виды снаряжения, ценовая политика. Виды снаряжение

Практика: инвентаризация и маркировка: присвоение номеров, заполнение ведомости.

Мини-тренинг по быстрой сборке/разборке базового комплекта (норматив по времени).

3 Ориентирование: идём по карте и легенде

3.1 Основы ориентирования. Знаки

Теория: чтение карты, определение точки стояния, движение по азимуту и легенде, использование компаса и навигатора как вспомогательные инструменты.

Практика

3.2 Ориентирование по легенде и контрольным пунктам (КП) Теория: легенда КП: условные обозначения, как читать описание (форма, расположение, цвет, номер). Понятия «зацепка», «привязка», «подход»: как выбирать ориентиры для точного выхода на КП. Выбор пути между КП: по тропе, по азимуту, по рельефу; оценка сложности и времени. Типичные ошибки новичков: «бег по стрелке», игнорирование рельефа, пропуск ориентиров, потеря точки стояния. Работа в паре «штурман — ведомый»: распределение ролей, передача информации, темп

Практика: чтение легенды и нанесение КП на карту: участники переносят 4–5 КП на фрагмент карты, сверяют с эталоном.

Выбор и сравнение 2–3 вариантов пути между КП с обоснованием (по тропе быстрее, по азимуту короче, по рельефу безопаснее).

3.3 Комбинированное ориентирование: карта + навигатор

Теория: возможности и ограничения GPS/навигаторов: покрытие, точность, заряд батареи, ошибки координат. Как читать трек и точки на устройстве: масштаб, дистанция, высота, скорость.

Сопоставление трека с картой: совпадение с тропами, рельефом, линейными ориентирами.

Практика: загрузка трека/точек на устройство, проверка масштаба и привязки к карте.

Движение по треку с периодической сверкой по карте и ориентирам (каждые 200–300 м).

4 Узлы и верёвки: надёжно и быстро

4.1 Основы работы с верёвками и базовые принципы надёжности

Теория: виды верёвок: динамические/статические, диаметр, оплётка; назначение сердечника и оплётки. Признаки износа: потёртости, расслоения, жёсткость, следы ударов. Базовые принципы надёжного узла: правильный рисунок, затяжка, отсутствие перехлёстов, длина свободного конца не менее 7–10 см.

Практика: осмотр 3–4 образцов верёвок, определение пригодности к работе по чек-листу (8 пунктов). Маркировка и бухтование верёвки двумя способами (кольцами, восьмёркой).

4.2 Узлы для крепления и фиксации: восьмёрка, проводник, австрийский проводник и т.д.

Теория: узел «восьмёрка»: надёжность, применение для встёгивания в карабин, почему не нужен контрольный узел. «Проводник»: простота, но обязательное применение контрольного узла. «Австрийский проводник»: петля в середине верёвки, удобство при работе с серединой. Сравнение узлов по назначению, скорости вязки, надёжности под нагрузкой.

Практика: Вязка каждого узла двумя способами (одним концом и на сложенной верёвке).

Сравнение времени и качества: участники вяжут на скорость и отдельно — на качество.

Прикладные задачи: крепление оттяжек тента, организация перил, фиксация груза.

5 Бивак и питание: ставим лагерь и готовим

5.1 Выбор места и зонирование лагеря, установка палаток

Теория: Критерии выбора места: ровная сухая площадка, защита от ветра, удалённость от опасных зон (русла, обрывы, одиночные деревья). Зонирование лагеря: палатки, кухня, место для дров, туалет, мусорная зона. Принципы «не оставляй следа»: минимизация воздействия на природу. Схемы установки палаток на ровной площадке и на уклоне; ориентация входа и оттяжек.

Практика: осмотр 2–3 площадок на полигоне, оценка по чек-листу (10 пунктов).

Разметка лагеря колышками/лентой, перенос лагеря при выявлении риска (сырость, уклон).

Установка 2 типов палаток (на ровной площадке и на уклоне), монтаж тента разными способами.

5.2 Костровое дело и работа с горелкой: безопасность и эффективность.

Теория: виды костров и их назначение (пламенный для готовки, жаровой для обогрева).

Оборудование костровища: очистка круга 1,5–2 м, обкладка камнями, запас воды/песка.

Правила пожарной безопасности: запрещённые зоны, расстояние до палаток, дежурство.

Работа с горелкой: вентиляция, заправка, хранение баллона, ветрозащита.

Практика: оборудование костровища по правилам, имитация розжига без открытого огня.

Работа с горелками: сборка, запуск, регулировка, выключение.

6.2 Первая помощь: действуем чётко

Теория: Универсальный алгоритм: оценка обстановки → безопасность → проверка сознания и дыхания → вызов помощи → оказание помощи. Почему важно не создавать новую жертву: риски для спасателя (электричество, обвал, вода, скользкий склон).

Способы связи в походе: телефон, рация, спутниковый трекер, сигнальные средства.

Практика: ролевые игры: участники по очереди выступают в роли пострадавшего и того, кто оказывает помощь.

6.1 Алгоритм действий: сначала безопасность

Теория: типовые ситуации в походе: потеря участника, травма, переохлаждение, тепловой удар, внезапное ухудшение самочувствия.

Алгоритмы действий для каждой ситуации: что делать сразу, что нельзя делать, как организовать группу.

Практика: решение 3–4 кейсов в группах: каждая группа получает карточку с ситуацией и готовит план действий.

Симуляция «ЧП»: одна группа проигрывает сценарий, остальные наблюдают и дают обратную связь.

7. Учебно-тренировочные походы

Практика: Участие в походах выходного дня, многодневные походы 1-3 категории сложности.

8. Соревнования по спортивному туризму

Практика: Участие в соревнованиях от Дворца молодежи, городские соревнования.

Учебный (тематический) план 2 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок					
1	Вводное занятие: безопасность, структура группы, связь и контрольные точки	2	2		
1.1	Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности.	2	2		
2	Снаряжение, ремонт: сезонность, вес, функциональность	4	2	2	Самостоятельная укладка рюкзака; проверка по чек-листу (10 пунктов); разбор 3 типичных ошибок
2.1	Сезонность и функциональность снаряжения: подбор комплекта под условия	2	1	1	
2.2	Ремонт и профилактика снаряжения: быстрые решения в полевых условиях	2	1	1	
3	Ориентирование и навигация: карта, компас, GPS, чтение рельефа	6	2	4	Контрольное ориентирование на лесной части (6–8 КП) с фиксацией времени и ошибок; разбор трека
3.1	Чтение рельефа и работа с картой: горизонтали, ориентиры, расчёт расстояний	4	2	2	
3.2	Компас и GPS: совместное использование, типичные ошибки и аварийные алгоритмы	2	1	1	
4	Подготовка к соревнованиям	12	6	6	
					Норматив по вязке 5 базовых узлов

					(восьмёрка, проводник, булинь, встречный, схватывающий) с пояснением назначения каждого; оценка по чек-листу
4.1	Изучение маршрутов, разбор ошибок	4	1	3	
5	Первая помощь и действия в нештатных ситуациях	4	2	2	Однодневный выход с полным циклом бивачных работ; оценка по чек-листу (безопасность, чистота, эргономика лагеря)
5.1	Первая помощь в походе	2	1	1	
5.2	Действия в нештатных ситуациях	2	1	1	
6	Техника пешеходного туризма: элементы дистанции, страховка, слаженность	8	4	4	Ситуационные задачи (2 сценария) на манекене и в поле; разбор ошибок и формулировка алгоритма передачи информации спасателям
6.1	Элементы дистанции и техника движения на сложном рельефе	4	1	3	Походная документацию, фотоотчет, рейтинг соревнований
7.	Соревнования по спортивному туризму и ориентированию	36		36	
8.	Учебно-тренировочные походы	48		48	
Социокультурный блок		24		24	
2.	Участие в мероприятиях Центра, посещение музеев, достопримечательностей.				
Итого		144	18	126	

Содержание учебного (тематического) плана на 2 год обучение

Учебно-развивающий блок

1. Вводное занятие: команда, безопасность, связь

1.2 Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности.

Теория: сформировать понимание групповой работы, базовых правил безопасности и алгоритмов связи в походе. Инструктажи водные.

2 Снаряжение, ремонт: сезонность, вес, функциональность

2.1 Сезонность и функциональность снаряжения: подбор комплекта под условия
Теория: подборка, проверка и укладывание снаряжения под тип и длительность маршрута.
Практика: распределить групповое снаряжение между участниками (баланс веса и функционала). Упаковка «аварийного» мини-комплекта (спички/зажигалка, нож, фонарик, свисток, термоодеяло).

2.2 Ремонт и профилактика снаряжения: быстрые решения в полевых условиях.

Теория: Типичные поломки в походе: расхождение шва, сломанная молния, оторванная петля/стропа, прокол надувного коврика, износ подошвы.

Состав ремнабора под разные форматы (однодневка, многодневка, сложные условия):

иглы, нитки, армированный скотч, изолента, заплатки, мини-отвёртка, мультитул.

Профилактика износа: правильная сушка, хранение, чистка, проверка креплений и швов перед походом.

Практика: инвентаризация и маркировка: присвоение номеров, заполнение ведомости.

Мини-тренинг по быстрой сборке/разборке базового комплекта (норматив по времени).

3 Ориентирование и навигация: карта, компас, GPS, чтение рельефа

3.1 Чтение рельефа и работа с картой: горизонтالي, ориентиры, расчёт расстояний

Теория: чтение карты, определение точки стояния, движение по азимуту и легенде, использование компаса и навигатора как вспомогательные инструменты.

Практика: Чтение рельефа по фрагменту карты: участники находят и подписывают 6–8 форм рельефа, объясняют, где склон крутой, а где пологий. Измерение расстояний: расчёт длины 2–3 маршрутов разными способами (линейка, нитка, курвиметр), сравнение результатов и применение коэффициента извилистости.

3.2 Компас и GPS: совместное использование, типичные ошибки и аварийные алгоритмы

Теория: Компас: устройство, магнитный азимут, поправка на магнитное склонение, приёмы ориентирования карты (по линейному ориентиру, по точке стояния).

Приёмы работы: «приём большого пальца» для постоянного контроля точки стояния, движение по азимуту короткими «шагами», использование промежуточных ориентиров («зацепок»). GPS/навигатор/смартфон: возможности и ограничения (заряд, покрытие, точность, ошибки координат), чтение трека и точек, сопоставление трека с картой и рельефом. Практика: чтение легенды и нанесение КП на карту: участники переносят 4–5 КП на фрагмент карты, сверяют с эталоном.

Выбор и сравнение 2–3 вариантов пути между КП с обоснованием (по тропе быстрее, по азимуту короче, по рельефу безопаснее).

4 Подготовка к соревнованиям

4.1 Изучение маршрутов, разбор ошибок

Теория: Исходные данные для планирования: карта (масштаб, горизонтали, условные знаки), спутниковые снимки, трек (если есть), прогноз погоды, сведения о состоянии троп (свежие отчёты, наличие бродов/завалов). Критерии выбора пути: безопасность (обход опасных зон: обрывы, болота, лавины), логичность (удобные переходы между ориентирами), эффективность (минимизация «лишних» подъёмов/спусков), сезонность (затопленные низины весной, снежные карнизы зимой).

Практика: Планирование по фрагменту карты: группа получает фрагмент (2–3 км) и задачу (например, «выйти к роднику, не спускаясь в глубокую лощину»). Участники наносят КП, рассчитывают длину и время, обосновывают выбор пути.

4.2 Узлы для крепления и фиксации: восьмёрка, проводник, австрийский проводник и т.д.

Теория: узел «восьмёрка»: надёжность, применение для встёгивания в карабин, почему не нужен контрольный узел. «Проводник»: простота, но обязательное применение контрольного узла. «Австрийский проводник»: петля в середине верёвки, удобство при

работе с серединой. Сравнение узлов по назначению, скорости вязки, надёжности под нагрузкой.

Практика: Вязка каждого узла двумя способами (одним концом и на сложенной верёвке).

Сравнение времени и качества: участники вяжут на скорость и отдельно — на качество.

Прикладные задачи: крепление оттяжек тента, организация перил, фиксация груза.

5 Первая помощь и действия в нестандартных ситуациях

5.1 Первая помощь в походе

Теория: типовые ситуации в походе: потеря участника, травма, переохлаждение, тепловой удар, внезапное ухудшение самочувствия.

Алгоритмы действий для каждой ситуации: что делать сразу, что нельзя делать, как организовать группу.

Практика: решение 3–4 кейсов в группах: каждая группа получает карточку с ситуацией и готовит план действий.

Симуляция «ЧП»: одна группа проигрывает сценарий, остальные наблюдают и дают обратную связь.

5.2 Действия в нестандартных ситуациях.

Теория: Универсальный алгоритм: оценка обстановки → безопасность → проверка сознания и дыхания → вызов помощи → оказание помощи. Почему важно не создавать новую жертву: риски для спасателя (электричество, обвал, вода, скользкий склон).

Способы связи в походе: телефон, рация, спутниковый трекер, сигнальные средства.

Практика: ролевые игры: участники по очереди выступают в роли пострадавшего и того, кто оказывает помощь.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

- Владеть комплексом базовых туристских навыков: устанавливать лагерь и организовывать бивак, работать с верёвками и вязать основные узлы (восьмёрка, проводник, булинь, встречный, схватывающий), использовать личное и групповое снаряжение, готовить пищу в полевых условиях (на костре и горелке).
- Соблюдать правила безопасности и действовать в нестандартных ситуациях: применять алгоритм «осмотреть — помочь — сообщить», распознавать признаки переохлаждения, перегрева, травм, оказывать первую помощь, организовывать транспортировку пострадавшего с помощью носилок из подручных средств, передавать информацию спасателям по установленному шаблону.
- Ориентироваться на местности: читать карту и условные знаки, определять точку стояния, двигаться по азимуту и легенде, работать с компасом и GPS-навигатором, оценивать рельеф и выбирать оптимальный путь с учётом особенностей местности.
- Планировать туристский выход: подбирать снаряжение по сезону и длительности маршрута, рассчитывать продукты, распределять нагрузку и роли в группе, составлять маршрутный лист, учитывать прогноз погоды и запасные варианты пути.
- Выполнять элементы туристско-спортивной техники: проходить этапы учебной дистанции (навесная переправа, спуск/подъём, параллельные перила), применять страховку и самостраховку, действовать слаженно в составе команды, соблюдать регламент и минимизировать типичные ошибки.
- Применять принципы бережного отношения к природе: организовывать стоянку с минимальным воздействием на экосистему, правильно утилизировать отходы, участвовать в экологических акциях на маршруте.

- Фиксировать и представлять краеведческие данные: собирать полевой материал (описание тропы, легенды, флора/фауна, история населённых пунктов), вести дневник похода, оформлять фотоотчёт и схему маршрута, готовить мини-экскурсию или презентацию для младших групп.

Метапредметные

В ходе реализации программы у обучающихся сформируются:

- Навыки планирования и самоорганизации: умение ставить промежуточные цели, распределять личное снаряжение, контролировать самочувствие и темп, вести дневник похода и фиксировать выводы после каждого выхода.
- Тактическое и пространственное мышление: способность анализировать рельеф, прогноз погоды и состояние группы для принятия решений на маршруте, выбирать оптимальную тактику прохождения дистанции, учитывать риски и корректировать план при изменении условий.
- Командные и коммуникативные компетенции: навыки распределения ответственности, слаженной работы на этапах дистанции, корректной обратной связи внутри группы, разрешения конфликтов и поддержания мотивации участников, ротации ролей и взаимной поддержки.
- Исследовательские и проектные умения: способность формулировать задачу мини-исследования на маршруте, собирать и систематизировать данные, представлять результаты в виде отчёта, фотоальбома или мини-экскурсии.
- Стрессоустойчивость и адаптивность: умение сохранять продуктивность в условиях усталости, непогоды и других сложностей, типичных для туристской практики, принимать решения при ограниченных ресурсах и неопределённости, корректировать действия команды в реальном времени.
- Регулятивные умения: способность оценивать собственные возможности и зоны роста, ставить индивидуальные цели развития, отслеживать прогресс по чек-листам и рефлексивным заметкам.

Личностные

Программа способствует формированию у подростков:

- Ответственного отношения к безопасности: привычки соблюдать правила и контролировать риски, осознанного отношения к собственной безопасности и безопасности группы, готовности своевременно сообщать о проблемах и помогать другим участникам.
- Бережного отношения к природной и культурной среде: уважения к экосистемам и объектам наследия, понимания ценности принципов «не оставляй следа», стремления участвовать в благоустройстве троп, маркировке маршрутов и учёте редких видов.
- Ценностей взаимопомощи и доверия в коллективе: готовности прийти на помощь, поддерживать новичков, корректно давать и принимать обратную связь, решать конфликты конструктивно, воспринимать группу как команду с общей ответственностью.
- Самостоятельности и инициативности: способности брать на себя ответственность за участок работы, предлагать решения, участвовать в планировании маршрута, выступать в роли помощника инструктора или ведущего брифинга.
- Культуры здорового и активного образа жизни: устойчивого интереса к туристско-краеведческой деятельности как способу познания родного края и саморазвития, мотивации к регулярным выходам на природу, осознанного выбора физической активности и навыков безопасного пребывания в природной среде.

- Гражданской позиции: вовлечённости в волонтерские и экологические проекты, краеведческие исследования и социально значимые мероприятия, понимания личной роли в сохранении природного и культурного наследия региона, фиксации волонтерского вклада (в т. ч. на платформе «Добро.ру»).

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов	144
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	30.12.2026 – 08.01.2027
9.	Окончание занятий	25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. Столы и стулья для обучающихся – 15 штук.

- карабины – 3 штуки;
- жумары – 2 штуки;
- спортивные и топографические карты – 6 комплектов.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная);
- тент;
- рюкзак туристический;
- медицинская аптечка.

Костровое:

- 1 котелок;
- поварешка;
- фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования:

- компас;
- планшетка;
- фонарик;
- часы;
- топографические карты местности;
- карандаш;

- линейка;
- транспортир.

Личное снаряжение:

- рюкзак туристический;
- спальник;
- одежда;
- обувь;
- посуда.
- карабин
- жумар
- каска
- обвязка страховочная
- спусковое устройство (корзинка, восьмерка)

Спортивный инвентарь:

- мячи (волейбольный, футбольный);
- скакалки;
- секундомер

Информационное обеспечение. Одним из средств наглядности при изучении программного материала служит оборудование для мультимедийных демонстраций:

- компьютер,
- медиа проектор,
- видеофильмы,
- презентации,
- интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее (среднее) профессиональное образование по специальности «Социокультурный сервис и туризм» с опытом туристской подготовки и прошедший курс профессиональной переподготовки «Педагогика дополнительного образования» или высшее педагогическое образование.

Методические материалы.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1 год обучения		Дидактический материал: разработки теоретических и практических занятий, таблицы по различным тематикам: личное, групповое, специальное снаряжение; подборка литературно-художественного материала (стихи, поговорки,	– словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж) – наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.), – практические методы (демонстрации, практическая работа на основе полученных знаний,	групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы обучения. Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помощь каждому как со стороны педагога, так и со стороны
1	Введение. Правила поведения юных туристов			
2	История туризма			
3	Основы краеведения			
4	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста			

5	Основы топографии	пословицы, загадки, рассказы); занимательный материал (викторины, ребусы, кроссворды); подборка заданий развивающего и творческого характера. Также диагностические методики; информационные материалы; интернет материалы, относящиеся к программе; презентации. Для реализации задач здоровья сбережения имеется подборка профилактических, развивающих упражнений (для глаз, для рук, для снятия напряжения и профилактики утомления и т.п.), физические зарядки для всех мышц тела длительностью 5-10 мин.	физическая подготовка), – объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию); – игровой метод Методы воспитания: – Убеждение Упражнение – Поощрение Педагогические технологии. – Технология личностно-ориентированного обучения – Методы проблемного обучения – Технология игрового обучения – Технология дифференцированного обучения	учащихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна Формы организации учебного занятия: – беседа, – лекция; – викторина; – комбинированное занятие; – ролевая игра; – мастер-классы; – видеоконференция, – аудиоконференция, – видеолекции, – занятия в чате, – веб – уроки.
6	Личная гигиена и первая доврачебная помощь			
7	Учебно-тренировочные походы			
2 год обучения				
1	Правила поведения юных туристов			
2	Топография и ориентирование			
3	Туристско-бытовые навыки юного туриста			
4	Азбука спортивно оздоровительного туризма			
5	Спортивная подготовка			
6	Туристические возможности родного края			
7	Учебно-тренировочные походы			

1.1. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
--	------------------------	---------------------	--	--

Личностные	Формирование межличностных отношений: – умение вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (с взрослыми, сверстниками, в общественных местах) и природной среде; – осознание личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья; – развитие нравственных качеств, творческих способностей, развитие умений соотносить – поступки и события с принятыми этическими принципами	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения содержания программы. Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков обучающихся планируемым результатам.	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины сдача нормативов соревнования участие в походах
Предметные	Обучающиеся должны знать: – Технику безопасности на занятиях и в туристических походах – Историю развития туризма – Личное и групповое снаряжение – Технику пешеходного туризма Обучающиеся должны уметь: – Собирать личное и групповое снаряжение – Пользоваться туристическим снаряжением – Организовывать быт в туристических походах – Ориентироваться на местности различными способами – Вязать узлы	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.		Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины сдача нормативов соревнования участие в походах

Метапредметные	<i>Регулятивные</i> – Владеют навыками самоорганизации и самоконтроля; – Умеют управлять собственными эмоциями, выявлять и анализировать причины эмоций, принимать себя и других; <i>Познавательные</i> – Получение знаний о туризме, родном крае, истории туризма. – Знание техники безопасности на занятиях и при туристических походах – Знание истории развития туризма – Знание личного и группового снаряжения – Знание техники и тактики преодоления естественных и искусственных преград в походе и на соревнованиях с помощью туристического снаряжения <i>Коммуникативные</i> – Осуществляют как личную, так и деловую коммуникацию, совместную деятельность – Отработка умения слушать и вступать в диалог.	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения обучающимися содержания программы. Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков, творческих достижений обучающихся планируемым результатам.	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины сдача нормативов соревнования участие в походах
-----------------------	---	---	---	--

2. Список литературы

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
15. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
18. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
19. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;
20. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2021 года;
21. Образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
22. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

2.1. Литература, использованная при составлении программы.

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.

2. Маслов А.Г. Программа. «Юные инструкторы туризма» - М. ЦДЮТур, 1999. – 55 с.
3. Некляев С.Е., Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240с.
4. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
5. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие /
6. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
7. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
8. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
9. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности
11. А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
12. Маслов, А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С.Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. – 96 с.
13. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2013г
14. Садикова, Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Н.Б.Садикова – Минск: Современный литератор, 2000. – 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2010г.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов /Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2014.–352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2011г.
18. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
19. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
20. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
21. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов / под ред. А.Т. Смирнова. – М., 2014.
22. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие /
23. С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2010г.
24. Талм, Е.И. Энциклопедия туриста. / Е.И. Талм — М.: «Большая российская энциклопедия», 2014г.;
25. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2013г

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

25. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие –
26. М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
27. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
28. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие /
29. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
30. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском

31. путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
32. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001.
33. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.

3. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Маршрут построен» предназначена для обучения детей в возрасте 12 – 17 лет, срок реализации – 2 года. Её ключевая особенность — максимальный акцент на практическую подготовку: большую часть учебного времени занимают походы, полевые выходы, тренировки на туристской дистанции и участие в соревнованиях. Теоретические сведения даются строго в необходимом объёме (не более 20 %) и всегда привязаны к конкретной практической задаче, которую предстоит решить на маршруте.

Цель программы — сформировать у обучающихся комплекс туристских навыков и компетенций, позволяющих безопасно и самостоятельно участвовать в походах и соревнованиях по туристской технике. Программа выступает как практико-ориентированное продолжение базового курса (например, «Юный турист») и переводит освоенные знания в режим реального применения. В ходе обучения подростки осваивают ключевые туристские навыки: организацию бивака, работу с верёвками и вязку узлов, ориентирование на местности, планирование маршрутов, действия в нештатных ситуациях и оказание первой помощи. Отдельное внимание уделяется технике прохождения туристской дистанции (навесная переправа, спуск/подъём, параллельные перила) — это готовит участников к участию в соревнованиях и туристских слётах. Краеведческий компонент реализуется через полевые наблюдения, сбор материалов о местности, составление легенд маршрутов и подготовку мини-экскурсий.

Программа рассчитана на 2 года: в первый год занятия проходят 4 часа в неделю (акцент на освоение базовых полевых навыков и первых соревновательных элементов), во второй — 2 часа в неделю (акцент на самостоятельность, тактику и соревновательную подготовку). Итоговой формой аттестации служит многодневный поход, в ходе которого группа самостоятельно планирует и реализует маршрут под контролем педагога, а затем представляет отчёт (дневник, фото, схема, устная защита). Программа сочетает активный образ жизни, познание родного края и развитие социально значимых качеств личности, формируя у подростков уверенность в собственных силах и готовность к самостоятельным путешествиям и общественно полезной деятельности.

3. Приложения

Приложение 1.

Календарно-тематический план

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Водное занятие. Набор групп	4	Входной контроль
2.	СК	2 неделя	Инструктажи по технике безопасности. Набор групп	4	Заполнение журналов
3.	У	3 неделя	Сезонность и функциональность снаряжения: подбор комплекта под условия	4	Подбор снаряжение в поход
4.	У	4 неделя	Ремонт и профилактика снаряжения: быстрые решения в	4	Тест «Выбери снаряжение под

			полевых условиях.		условия похода» (лето/зима, 1–3 дня)
5.	У	5 неделя	Поход	4	Фотоотчет
6.	У	6 неделя	Поход	4	Фотоотчёт
7.	У	7 неделя	Тренировка на скалодроме	4	Отработка навыков
8.	У	8 неделя	Компас и GPS: совместное использование, типичные ошибки и аварийные алгоритмы	4	Направление сторон света
9.	У	9 неделя	Подготовка к соревнованиям	4	Подготовка
10.	СК	10 неделя	Поход	4	Фотоотчёт
11.	У	11 неделя	Узлы для крепления и фиксации: восьмёрка, проводник, австрийский проводник и т.д	4	Зачет по узлам
12.	У	12 неделя	Узлы для крепления и фиксации: восьмёрка, проводник, австрийский проводник и т.д	4	закрепить тент/палатку под ветер, организовать учебную переправу
13.	У	13 неделя	Поход	4	Фотоотчет
14.	У	14 неделя	Сравнение узлов по назначению, скорости вязки, надёжности под нагрузкой.	4	Зачет по узлам
15.	У	15 неделя	Внутренние соревнования по узлам	4	Соревнования
16.	У	16 неделя	Подготовка к соревнованиям	4	Соревнования
17.	СК	17 неделя	Участие в соревнованиях	4	Соревнования. Рейтинг
Итого за первое полугодие				68	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Первая помощь и действия в нештатных ситуациях Первая помощь в походе	4	Тест с фото: определить 10 средств и их применение
19.	У	19 неделя	Действия в нештатных ситуациях.	4	Ролевая игра: отработать алгоритм на манекене/партнёре (по этапам)
20.	У	20 неделя	Поход	4	Фотоотчет
21.	У	21 неделя	Техника пешеходного туризма.	4	Подготовка
22.	У	22 неделя	Тренировка на скалодроме	4	Подготовка
23.	У	23 неделя	Чтение рельефа и работа с картой: горизонтالي, ориентиры, расчёт расстояний	4	Топографический диктант
24.	У	24 неделя	Элементы дистанции и техника движения на сложном рельефе	4	Станционные зачёты: пройти этапы с фиксацией времени и ошибок

25.	У	25 неделя	Элементы дистанции и техника движения на сложном рельефе	4	Станционные зачёты: пройти этапы с фиксацией времени и ошибок
26.	У	26 неделя	Тренировка на скалодроме	4	Разбор ошибок
27.	У	27 неделя	Тренировка на этапах	4	Тренировка
28.	У	28 неделя	Повторение изученного материала	4	Станционные зачёты: пройти этапы с фиксацией времени и ошибок
29.	СК	29 неделя	Поход	4	Походная документация
30.	У	30 неделя	Работа в связке/паре на дистанции	4	Практический норматив: организовать страховку на учебной станции, проверить узлы, снять станцию
31.	У	31 неделя	Работа в связке/паре на дистанции	4	Проверка ошибок
32.	У	32 неделя	Тренировка на скалодроме	4	Тренировка
33.	А	33 неделя	Подготовка к походу	4	Подготовка
34.	АВ	34 неделя	Подготовка к походу	4	Подготовка
35.	А	35 неделя	Подготовка к походу	4	Подготовка
36.	СК	36 неделя	Поход	4	Походная документация
Итого за второе полугодие				76	
Итого за год				144	

Приложение 1.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Игра	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Видеофильм	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Музейный урок	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Встреча	1 октября

2	Международный день музыки	Челлендж	1 октября
3	День защиты животных	Видеофильм	4 октября
4	День учителя	Челлендж	5 октября
5	День отца	Беседа	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Акция	4 ноября
2	День матери	Видеофильм, встреча	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Акция, видеофильм	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа	3 декабря
2	Международный день инвалида	Беседа	3 декабря
3	День добровольца в России	Видеофильм	5 декабря
4	День Героев Отечества	Видеофильм	9 декабря
5	День конституции РФ	Квиз	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Встреча	25 января
2	День блокады Ленинграда	Видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Видеофильм	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Викторина	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Акция	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Концерт	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	День здоровья	7 апреля
2	День космонавтики	Музейный урок, квиз	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Музейный урок	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Музейный урок	1 мая
2	День Победы	Видеофильм, беседа	9 мая
3	День детских общественных организаций	Беседа	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода	Сентябрь, май

	дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5 класс)	
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с комментариями	Ноябрь, март
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Противопожарная безопасность		
1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель
5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные	Ноябрь, март

	игры	
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май