

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Смоленска

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»  
\_\_\_\_\_ И.А. Шевченко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

«Рюкзачок»

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель программы:  
Мухаметдинов Ринат Раильевич  
заведующий отделом туризма  
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»

Смоленск  
2021

### Кадровое обеспечение программы

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Борисов Алексей Сергеевич    | педагог дополнительного образования без категории    |
| 2. Борисова Валентина Игоревна  | педагог дополнительного образования без категории    |
| 3. Гаранина Ольга Юрьевна       | педагог дополнительного образования высшей категории |
| 4. Максимов Иван Андреевич      | педагог дополнительного образования первой категории |
| 5. Малай Ольга Михайловна       | педагог дополнительного образования высшей категории |
| 6. Мухаметдинов Ринат Раильевич | педагог дополнительного образования высшей категории |
| 7. Прохорова Елена Викторовна   | педагог дополнительного образования высшей категории |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рюкзачок» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

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

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» города Смоленска.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность, занятия направлены на развитие навыков и расширение кругозора обучающихся в области туризма, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным и общечеловеческим ценностям посредством знакомства с краеведческими, экскурсионными возможностями родного края.

**Актуальность программы.** Учитывая содержание Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», дополнительная образовательная программа "Рюкзачок" достаточно актуальна, т.к. в её формате выполняется основная цель госпрограммы –

«создание условий, обеспечивающих гражданам возможность систематически заниматься физической культурой и спортом». Следовательно, повышается мотивация подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни. Помимо этого актуальность программы непрерывно связана с ростом популярности пешеходного туризма не только как вида спорта, но в большей мере, как вида активного отдыха среди детей и молодежи.

**Особенность программы** – данная программа позволяет педагогу дать обучающимся базовые знания и практическую (техническую) подготовку в пешеходном туризме с условиями современных Правил и Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность среди обучающихся разного возраста и различной физической и подготовленности, интеллектуальной деятельности. Это способствует варьировать нагрузку для обучающихся разного возраста, с разной физподготовкой, различными интеллектуальными возможностями.

Данная программа рассчитана на прохождение двумя модулями: 1-ый модуль в первом полугодии (сентябрь-декабрь, 17 недель), 2 модуль во втором полугодии (январь-май, 19 недель). Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях воспитывает самостоятельность, умение жить и работать в коллективе, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

**Адресатом программы** выступают обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте 7-17 лет.

**Объём, уровень и срок освоения программы.**

Объём программы – 72 часа.

Срок освоения – 1 год (36 недель).

Объём 1-го модуля программы – 34 часа.

Срок освоения 1-го модуля программы – 17 недель.

Объём 2-го модуля программы – 38 часов.

Срок освоения 2-го модуля программы – 19 недель.

Уровень – разноуровневый (стартовый, базовый, продвинутый).

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная. В особых случаях (карантин, режим «повышенной готовности») возможно осуществление занятий дистанционно.

**Особенности организации образовательного процесса:** обучающиеся разного возраста и разной физической подготовленности.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** – содействие формированию всесторонне развитой личности средствами пешеходного туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Для реализации поставленной цели необходимо создать условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### *Задачи программы*

Образовательные:

- расширить знания обучающихся посредством изучения туристско-краеведческих возможностей родного края;
- обучить основам безопасного движения по перилам и закреплять технику движения;
- изучить основные узлы, применяемые в пешеходном туризме;
- формировать навыки выполнения технико-тактических действий (командные действия при преодолении естественных препятствий, создание бивуака);
- способствовать приобретению опыта самообслуживания, самоорганизации и организации деятельности;
- формировать организаторские навыки и умение вести себя в коллективе.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес в области туризма и краеведения;
- развивать самостоятельность и волевые качества воспитанников;
- совершенствовать физическое развитие обучающихся.

Воспитательные:

- формировать у юных туристов потребность в добросовестном отношении к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- формировать потребность обучающихся в здоровом образе жизни;
- привить любовь и бережное отношение к малой родине: к памятникам, истории, культуре края и сохранению традиций.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационно-методическая подготовка	2	2	0	Тест
2.	Специальная туристская подготовка	30	2	28	Соревнование, педагогическое наблюдение
3.	Подготовка по спортивному ориентированию	17	2	15	Контрольные нормативы
4.	Общая физическая подготовка	8	0	8	Контрольные нормативы
5.	Походная подготовка	5	2	3	Соревнование
6.	Краеведение	9	1	8	Эссе, педагогическое наблюдение
7.	Итоговая аттестация	1		1	Тест, зачёт
	<i>ИТОГО:</i>	72	9	63	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Организационно-методическая подготовка

1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании, техника безопасности при занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием

#### **Теория.**

✓ Спортивный туризм и спортивное ориентирование как виды спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

✓ Техника безопасности на занятиях, на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

1.2. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента, по спортивному ориентированию

#### **Теория.**

✓ Правила соревнований. Регламент проведения соревнований.

✓ Правила соревнований. Виды спортивного ориентирования.

### 2. Специальная туристская подготовка

2.1. Специальное личное и командное снаряжение, упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов

#### **Теория.**

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), рукавицы, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

✓ Применение специального командного снаряжения: верёвок, опорных петель, карабинов.

✓ Специальное основное снаряжение: основная верёвка. Карабины. Назначение применение верёвок, карабинов и предъявляемые к ним требования.

✓ Группа узлов, их назначение и применение на практике.

#### **Практика.**

##### Стартовый уровень:

- Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.
- Перестёжка карабинов разными руками, бухтование 10 м верёвки кольцами на руки.
- Вязка узлов: восьмёрка-проводник, прямой.

##### Базовый уровень:

- Надевание страховочной системы за временной отрезок.
- Перестёжка карабинов разными руками на месте и в движении, бухтование 20 м верёвки «на ноги».
- Вязка узлов: восьмёрка-проводник, «булинь», «грейпвайн», «барелла», прямой.

##### Продвинутый уровень:

- Перестёжка карабинов разными руками «в слепую», бухтование верёвок разной длины различными способами.
- Вязка узлов (восьмёрка-проводник, «булинь», «грейпвайн», «барелла», прямой) за временной отрезок (на скорость).

2.2. Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий

#### **Теория.**

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение), пешеходная-связка, пешеходная-группа.

#### **Практика.**

##### Стартовый уровень:

- Личное прохождение технических этапов дистанции-пешеходной 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.
- Временное прохождение технических этапов.

##### Базовый уровень:

- Личное прохождение технических этапов дистанции-пешеходной 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.
- Преодоление дистанции в связках, группе.
- Организация сопровождения.
- Временное прохождение технических этапов.

##### Продвинутый уровень:

- Личное прохождение технических этапов дистанции-пешеходной 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.
- Организация командной страховки при прохождении технических этапов.
- Преодоление дистанции в связках, группе.
- Организация сопровождения.
- Временное прохождение технических этапов.

2.3. Учебно-тренировочные полигоны с дистанциями и соревнования по спортивному туризму

#### **Практика.**

- Совершенствование техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная 1 класса в природной среде и в закрытых помещениях.
- Участие в соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях (в соответствующей возрастной группе согласно Положению о соревнованиях).

### **3. Подготовка по спортивному ориентированию**

3.1. Параметры карты, условные знаки, чтение карты

#### **Теория.**

- ✓ Спортивные карты, их назначение, масштаб.



- ✓ Измерение расстояний по карте.
- ✓ Условные знаки спортивных карт.
- ✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

### **Практика.**

#### Стартовый уровень:

- Определение расстояния по карте с масштабом карт 1:5000, 1:10000, распознавание карты (территория школы, школьного двора, стадиона).
- Распознавание условных знаков (группа линейных, площадных и точечных ориентиров), ориентиров на местности (крупно заметные, объёмные), сопоставление карты с местностью.
- Обозначение объектов местности условными знаками (на карте школьной территории, спортивного зала).

#### Базовый уровень:

- Определение расстояния по карте с масштабом карт 1:10000, 1:15000, 1:20000 распознавание карты (территория парка, небольшого лесного массива), использование масштаба (шаговое измерение расстояния на местности с учётом масштаба карты), распознавание карты (карта парка, леса с большой сеткой линейных ориентиров, площадных и точечных объектов).
- Распознавание условных знаков (группа линейных, площадных и точечных ориентиров, рельефа и гидрографии), ориентиров на местности (среднепересечённой), сопоставление карты с местностью
- Обозначение объектов местности условными знаками (территория парка, небольшого лесного массива). Топографический диктант (игра «В поход»).

#### Продвинутый уровень:

- Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты – задания проводятся на карте с крупными и мелкими формами рельефа, залесённостью от средней до труднопроходимой.
- Обозначение объектов местности условными знаками (рисовка карт-схем школьной территории, стадиона, спортивного зала). Топографический диктант (составление).

### 3.2. Компас, упражнения с определением азимута

#### **Теория.**

- ✓ Устройство компаса и методы его использования.
- ✓ Азимут, определение азимута на ориентир.

#### **Практика.**

#### Стартовый уровень:

- Определение сторон горизонта по отдельным объектам, солнцу, луне и созвездиям.

- Движение по азимуту (использование градусных значений, соответствующих сторонам света).

Базовый уровень:

- Определение сторон горизонта по отдельным объектам, солнцу, луне и созвездиям, по компасу.
- Определение азимута с использованием компаса, транспортира на карте и на местности.
- Движение по азимуту (использование градусных значений, имеющих округлые значения).

Продвинутый уровень:

- Определение азимута при помощи компаса с точностью до 1 градуса на карте и на местности.
- Движение по азимуту (использование градусных значений, оканчивающихся на чётные и нечётные числа).

3.3. Учебно-тренировочные полигоны с дистанциями и соревнования по спортивному ориентированию

**Практика.**

- Прохождение учебных дистанций.
- Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики при прохождении дистанций.
- Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном уровне (в соответствующей возрастной группе согласно Положению о соревнованиях).

#### **4. Общая физическая подготовка**

4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

**Практика.**

Стартовый уровень:

- Комплексы упражнений: отжимание, разгибание и сгибание туловища, прыжки со скакалкой.
- Упражнения на развитие быстроты (30 м), ловкости (лазание по шведской системе) и воспитанию выносливости (упражнения по круговой системе).

Базовый уровень:

- Комплексы упражнений: отжимание, подтягивание, разгибание и сгибание туловища, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места.
- Упражнения на развитие быстроты (60 м), ловкости (лазание по скалодрому) и воспитанию выносливости (упражнения по круговой системе).

Продвинутый уровень:

- Комплексы упражнений: отжимание, подтягивание, разгибание и сгибание туловища, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, многоскоки.
- Упражнения на развитие быстроты (100 м), ловкости (лазание по скалодрому) и воспитанию выносливости (упражнения по круговой системе, бег в гору и с горы на короткие отрезки).

#### 4.2. Кроссовая (лыжная) подготовка

##### **Практика.**

##### Стартовый уровень:

- Бег по пересечённой местности 1000-2000 м.
- Передвижение на лыжах до 1-2 км
- Техника подъёма и спуска со склонов на лыжах (длина участка склона до 15 м).

##### Базовый уровень:

- Бег по пересечённой местности 2000-3000 м.
- Передвижение на лыжах до 2-3 км
- Техника подъёма и спуска со склонов на лыжах (длина участка склона до 30 м).

##### Продвинутый уровень:

- Бег по пересечённой местности до 5000 м.
- Передвижение на лыжах до 5 км
- Техника подъёма и спуска со склонов на лыжах (длина участка склона до 100 м с 3-5 поворотами).

## **5. Походная подготовка**

#### 5.1. Походное снаряжение, организация бивачных работ

##### **Теория.**

- ✓ Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи.
- ✓ Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.
- ✓ Требования к месту выбора бивака. Последовательность действий при организации бивачных работ.

##### **Практическое занятие.**

##### Стартовый уровень:

- Установка палатки (2-х местной).
- Составление меню на день похода (3-х разовое меню).

##### Базовый уровень:

- Установка палатки (2-х и 4-х местных).
- Оборудование кострища: выкапывание места под костёр, забивание колов кострового оборудования.
- Составление меню на день похода (3-х разовое меню), раскладка продуктов на группу в 10 человек.

##### Продвинутый уровень:

- Установка палатки (2-х и 4-х местных).

- Оборудование кострища: выкапывание места под костёр, забивание колов кострового оборудования, натяжение кострового троса.
- Оборудование поленницы.
- Составление меню на день похода (3-х разовое меню), раскладка продуктов на группу в 10 человек.

#### 5.2. Оказание доврачебной помощи

##### **Теория.**

✓ Походный травматизм: тепловой и солнечный удары, ожоги, укусы насекомых и пресмыкающихся, пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

## **6. Краеведение**

6.1. Родной край, его природные особенности, туристские возможности родного края.

##### **Теория.**

✓ Беседы об истории, географии Смоленщины.  
✓ Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

6.2. Обзор экскурсионных объектов, музеи

##### **Практика.**

- Посещение экскурсионных природных
- Пешие прогулки, походы.

## **7. Итоговая аттестация**

Выполнение контрольных заданий и упражнений для определения уровня полученных знаний.

Обучающиеся должны продемонстрировать:

- знание терминологии (тестирование, кроссворд);
- умение провести комплекс разминки для группы обучающихся;
- знание алгоритма действий при передвижении по перилам;
- умение завязывать узлы «восьмёрка-проводник», «булинь», «грейпвайн», «барелла», прямой;
- владение компасом при определении азимута;
- умение выбрать оптимальный путь между КП и реализовать на местности.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### **Личностные результаты**

*У обучающихся будут сформированы личностные результаты, которые проявляются в следующих областях культуры:*

*В области познавательной культуры:*

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

*В области эстетической культуры:*

- Формирование культуры движений.

*В области физической культуры и спорта:*

- Владение умениями бегать, лазать, демонстрировать результаты основных физических показателей согласно возрасту и физическому развитию.

##### **Метапредметные результаты**

*У обучающихся будут сформированы метапредметные результаты, которые проявляются в следующих областях культуры:*

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью;
- Проявления уважительного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья;
- Понимание культуры движений.

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

##### **Предметные результаты**

*У обучающихся будут сформированы предметные результаты, которые проявляются в следующих областях культуры:*

*В области познавательной культуры:*

- Знания по истории развития пешеходного туризма;
- Знания о здоровом образе жизни.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- Способность проявлять дисциплинированность уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.

*В области физической культуры:*

- Способность подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.
- Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий.
- Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

- Преодолевать дистанцию пешеходная индивидуальное прохождение, связка, группа.
- Закончить дистанцию по спортивному ориентированию

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	беседа	1	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании, техника безопасности при занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием	помещение	тест
			1	Изучение Правил по спортивному туризму (СТ) и Регламента, Правил по спортивному ориентированию (СО)	помещение	тест
2.	сентябрь	беседа	1	Специальное личное и командное снаряжение, упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов	помещение	тест
			1	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	помещение	тест
3.	сентябрь	контрольные упражнения в помещении	2	Специальное личное и командное снаряжение, упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов	помещение	контрольные нормативы
4.	сентябрь	контрольные упражнения на местности	2	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	местность	контрольные нормативы
5.	октябрь	контрольные упражнения на местности	2	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	местность	контрольные нормативы
6.	октябрь	соревнование	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
7.	октябрь	тренировочная дистанция	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
8.	октябрь	беседа	1	Параметры карты, условные знаки, чтение карты	помещение	педнаблюдение, анализ
			1	Компас, упражнения с определением азимута	помещение	педнаблюдение, анализ
9.	ноябрь	контрольные упражнения на местности	1	Параметры карты, условные знаки, чтение карты	местность	педнаблюдение, анализ
			1	Компас, упражнения с определением азимута	местность	педнаблюдение, анализ

10.	ноябрь	контрольные упражнения на местности	2	Учебно-тренировочные полигоны с дистанциями и соревнования по спортивному ориентированию	местность	педнаблюдение, анализ
11.	ноябрь	контрольные упражнения на местности	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	местность	педнаблюдение, анализ
12.	ноябрь	контрольные упражнения на местности	2	Кроссовая (лыжная) подготовка	местность	педнаблюдение, анализ
13.	декабрь	беседа	1	Походное снаряжение, организация бивачных работ	помещение	тест
			1	Родной край, природные особенности, туристские возможности родного края	помещение	тест
14.	декабрь	комбинированное занятие	1	Походное снаряжение, организация бивачных работ	местность	контрольные нормативы
			1	Оказание доврачебной помощи	помещение	педнаблюдение, анализ
15.	декабрь	экскурсия	2	Обзор экскурсионных природных объектов (пешие прогулки, походы)	местность	педнаблюдение, анализ
16.	декабрь	поход выходного дня	2	Обзор экскурсионных природных объектов (пешие прогулки, походы)	местность	педнаблюдение, анализ
17.	декабрь	контрольные упражнения на местности	2	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	местность	педнаблюдение, анализ
18.	январь	беседа	1	Специальное личное и командное снаряжение, упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов	помещение	тест
			1	Параметры карты, условные знаки, чтение карты	помещение	тест
19.	январь	контрольные упражнения в помещении	2	Специальное личное и командное снаряжение, упражнения с верёвками, карабинами, вязка узлов	помещение	тест
20.	январь	комбинированное занятие	1	Компас, упражнения с определением азимута	помещение	тест
			1	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	местность	тест
21.	февраль	контрольные упражнения на местности	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	помещение	тест
22.	февраль	контрольные упражнения на местности	2	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	помещение	тест



23.	февраль	соревнование	2	Учебно-тренировочные полигоны с дистанциями и соревнования по спортивному ориентированию	помещение	педнаблюдение, контрольные нормативы
24.	февраль	контрольные упражнения на местности	2	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	помещение	тест
25.	март	комбинированное занятие	1	Параметры карты, условные знаки, чтение карты	помещение	тест
			1	Компас, упражнения с определением азимута	помещение	тест
26.	март	контрольные упражнения на местности	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
27.	март	контрольные упражнения на местности	2	Кроссовая (лыжная) подготовка	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
28.	март	контрольные упражнения на местности	2	Учебно-тренировочные полигоны с дистанциями и соревнования по спортивному ориентированию	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
29.	апрель	экскурсия	2	Обзор экскурсионных природных объектов (пешие прогулки, походы)	местность	
30.	апрель	контрольные упражнения на местности	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
31.	апрель	беседа	1	Походное снаряжение, организация бивачных работ	помещение	тест
		экскурсия	1	Родной край, природные особенности, туристские возможности родного края	помещение	эссе
32.	апрель	комбинированное занятие	1	Походное снаряжение, организация бивачных работ	местность	тест
			1	Оказание доврачебной помощи	помещение	тест
33.	май	поход выходного дня	2	Обзор экскурсионных природных объектов (пешие прогулки, походы)	местность	эссе
34.	май	соревнование	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы
35.	май	контрольные упражнения на местности	1	Личное и командное прохождение естественных и искусственных препятствий	помещение	тест
			1	Промежуточная аттестация	местность	зачёт
36.	май	соревнование	2	Учебно-тренировочный полигон с дистанциями и соревнования по спортивному туризму	местность	педнаблюдение, контрольные нормативы

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Рюкзачок» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

*Информационное обеспечение:*

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)
- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
- Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
- Доступ к специализированным Интернет-ресурсам

*Материально-техническое обеспечение* – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

*Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена*

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Кол-во
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировочный конец, 5 м	штука	1
3.	Карабин (Guru)	штука	3
4.	Сборка блок-ролика	штука	1
5.	Сборка ФСУ	штука	1
6.	Жумар	штука	1
7.	Каска	штука	1
8.	Багажная резинка для крепления веревок к корпусу	штука	1
9.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
10.	Компас	штука	1
11.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
12.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
13.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
14.	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1
15.	Рюкзак, 60-90 л	штука	1
16.	Спальный мешок	штука	1
17.	Туристский коврик	штука	1

*Перечень группового снаряжения для практических занятий*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников.

№	Снаряжение	Единица измерения	Кол-во
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5.	Карабин (любой модификации)	штука	20

6.	Маты гимнастические	штука	4
7.	Стенд для скалолазания	штука	1

*Перечень группового снаряжения для походов и соревнований*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников.

№	Снаряжение	Единица измерения	Кол-во
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	1
2.	Карабин (любой модификации)	штука	3
3.	Палатки, для 4 человек	штука	4
4.	Костровое оборудование	комплект	1
5.	Котелок	штука	3
6.	Стол туристский	штука	3
7.	Тент от дождя	штука	1
8.	Топор, пила	штука	1

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результатов промежуточной аттестации (Приложения 1 и 2) применяются следующие универсальные способы:

**Наблюдение** – метод психолого-педагогического исследования, рассчитанный на непосредственное получение информации через органы чувств. Наблюдение осуществляется в несколько этапов: подготовительный, исполнительный и обобщающий этапы.

**Устный опрос** (беседа) – метод получения информации на основе словесного общения в форме свободного диалога на определённую тему.

Устный опрос проводится в три этапа – подготовительный, основной и этап фиксации и обработки результатов опроса.

**Анкетирование** – метод получения информации, касающейся объективных факторов, знаний, поведения, с помощью составленных вопросов.

Структура анкеты состоит из краткого вступления (цели и задачи), вступительных и оценочных вопросов, сведения об отвечающем, если анкета не анонимная и благодарности за участие в опросе.

**Тестирование** – метод диагностики, использующий стандартизированные задания (вопросы и задачи), имеющие определённую шкалу значений.

В этапы подготовки и проведения тестирования входят подготовительный, основной и аналитический этапы.

**Анализ** – это метод исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей объекта исследования.

В качестве методики выявления результативности реализации образовательной программы проводится анализ результатов деятельности обучающихся и анализ учебного занятия.

**Экскурсия** – методически продуманный показ достопримечательных мест, памятников природы истории и культуры, в основе которого лежит

анализ находящихся перед глазами экскурсантов объектов, а также умелый рассказ о событиях, связанных с ними.

**Поход выходного дня** - небольшое путешествие совершаемое, как правило, в выходные дни по заранее определённом маршруту в течение нескольких часов. Походы выходного дня бывают: экскурсионные, оздоровительные, тренировочные и соревновательные. Друг от друга они отличаются протяжённостью, продолжительностью, характером дороги и естественных препятствий, поставленными целями и задачами.

**Контрольные упражнения** служат для проверки знаний, умений, навыков, обучающихся. В процессе проверки также осуществляется их тренировка – так называемый «обучающий контроль».

**Соревнование** – это мероприятие, которое проводится с целью сравнения достижений спортсменов и определения победителей в соответствии с правилами соревнований по видам спорта.



## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Ориентируясь на решение поставленных задач, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рюкзачок» предусматривает реализацию:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, климатическими и погодными условиями Смоленской области, и т.д.;
- принципа сознательности и активности, т.к. сущность образования составляют самостоятельно осмысленные знания, приобретаемые путём интенсивной работы собственного ума;
- принципа прочности, который зависит от содержания и структуры усваиваемого материала, а также от субъективного отношения обучающихся к материалу, процессу обучения, педагогу;
- принципа доступности, который предполагает, что получаемые знания должны быть доступны для понимания обучающимися;
- принципа связи теории с практикой, который предполагает, что все получаемые знания будут применяться в практической деятельности;
- принципа безопасности, который предполагает постоянное соблюдение правил безопасности при занятиях пешеходным туризмом.

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. – 468 с.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур, 1998. – 176 с.
3. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1998. – 176 с.
4. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой. – СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. – 288 с.
5. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, –228 с.
6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
7. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997. – 240 с.
8. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки (перевод с чешского). – М.: Культура и традиции, 1995. – 384 с.