Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Центр детского творчества Рыбинского муниципального округа

Рассмотрено
Методическим советом МБОУ ДО ЦДТ
Протокол №4
«03» июня 2026г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦДТ
Рыбинского муниципального округа
Хорош С.С.
«03» июня 2026г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Туризм познавательный»**

Направленность: туристко-краеведческая
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Бауэр Евгений Валентинович

МБОУ «Новокамалинская СОШ №2» с.Новокамала
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996 р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р); − Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023); − Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы- туристско-краеведческая. Программа ориентирована на развитие познавательных и исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории и культуры родного края, освоение основ безопасного образа жизни, навыков ориентирования, преодоления препятствий на местности и выживания в экстремальных условиях.

Актуальность программы

Актуальность обусловлена:

– социальным заказом со стороны обучающихся и родителей на программы туристско-краеведческой направленности;

– потребностью в изучении вопросов выживания и действий в экстремальных ситуациях, исследовании краеведческих аспектов Рыбинского муниципального округа и Красноярского края;

– необходимостью формирования ценностного отношения к природному и культурно-историческому наследию, воспитания патриотизма и гражданственности;

– современными требованиями модернизации образования, ориентированными на развитие функциональной грамотности, soft skills и метапредметных компетенций.

Отличительные особенности программы:

Особенностью данной программы является насыщенная экскурсионно-познавательная и культурная составляющая.

В центре внимания — природные и историко-культурные достопримечательности, музеи, театры, архитектурные памятники, этнографические особенности, традиции и обычаи народов.

- Программа даёт знания: человек глубже изучает историю, культуру, природу региона, развивает кругозор.
- Включает гибкость маршрутов: длительное пребывание в одном центре, последовательное посещение нескольких городов или территорий.
- Программа познавательный туризм становится инструментом развития: он стимулирует познавательную и творческую активность, помогает формировать патриотические чувства, уважение к культурному наследию.

Практико-ориентированный подход: не менее 70% времени — практические занятия на местности, походы, экскурсии, соревнования.

Проектно-исследовательская направленность: каждый обучающийся вовлечен в краеведческую исследовательскую деятельность.

Воспитательная направленность: интеграция воспитательной деятельности, направленной на формирование личностных качеств, гражданской идентичности, экологической культуры.

Адресат программы

Обучающиеся **14–17 лет** (юноши и девушки), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Наполняемость группы — 15 человек. Состав групп — разновозрастной.

Краткая характеристика возраста: активное формирование личности, самосознания, мировоззрения; повышенная физическая активность; устойчивый интерес к исследовательской деятельности; развитие рефлексии и самооценки; возрастание роли коллектива сверстников.

Срок реализации и объем учебных часов

Срок: 2 года.

Объем: 1 год — 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу); 2 год — 108 часов (3 раза в неделю по 1 часу).

Формы обучения-Очная.

Режим занятий

3 раза в неделю по 1 академическому часу (40 минут) во второй половине дня (вторник, среда, четверг). Продолжительность учебного часа — 40 минут (СанПиН 2.4.3648-20).

Цель: Вовлечение обучающихся в туристско-краеведческую деятельность, приобщение к познавательному туризму, краеведению, научно-исследовательской деятельности посредством освоения основ туристской

подготовки, ориентирования на местности, краеведческих знаний и навыков безопасного поведения в природной среде.

Задачи:

Обучающие :

– сформировать систему знаний об истории развития туризма, видах туризма, туристских возможностях родного края;

– обучить основам туристской топографии, ориентирования на местности, работы с картой и компасом;

– сформировать навыки организации туристского быта в полевых условиях;

– обучить технике и тактике пешеходного и лыжного туризма, преодолению естественных препятствий;

– сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи, обеспечению безопасности в походе;

– обучить основам краеведческих наблюдений и исследований в походе.

Развивающие:

– развивать познавательные интересы, исследовательские и творческие способности;

– развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде;

– развивать физические качества (выносливость, силу, быстроту, ловкость), укреплять здоровье;

– формировать навыки самоорганизации, самоконтроля, рефлексии;

– развивать умение находить ошибки и исправлять их;

– развивать способность объективно оценивать результаты собственного труда.

Воспитательные:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей;

– формировать ценностное отношение к природному и культурно-историческому наследию родного края;

– воспитывать патриотизм, гражданственность, уважение к истории и культуре своего народа;

– формировать экологическую культуру, ответственное отношение к природе;

– воспитывать культуру общения, взаимопомощь, товарищество;

– формировать установку на здоровый и безопасный образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения (108 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I	**Основы туристско-спортивной подготовки**	**29**	**8**	**21**	
1.1	История развития туризма.	10	3	7	Зачет

	История родного края, его туристские возможности				
1.2	Воспитательная роль туризма. Тренинг «Правила хорошего тона»	3	1	2	Опрос
1.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи; краеведческие наблюдения	8	2	6	Зачет
1.4	Охрана окружающей среды туристами; краеведение в походах	8	2	6	Опрос
II	**Туристская топография и ориентирование**	**20**	**6**	**14**	
2.1	Карты для туризма. Масштабы. Условные знаки	5	2	3	Зачет
2.2	Работа с компасом. Азимут. Измерение расстояний	5	1	4	Зачет
2.3	Виды ориентирования. Ориентирование в походе	7	2	5	Опрос
2.4	Действия при потере ориентировки. Границы полигонов	3	1	2	Опрос
III	**Организация туристского быта**	**18**	**6**	**12**	
3.1	Должностное самоуправление в туризме	3	1	2	Опрос

3.2	Биваки. Организация бивачных работ	4	1	3	Зачет
3.3	Снаряжение для походов: групповое и личное	4	1	3	Зачет
3.4	Питание в туристических походах	3	1	2	Зачет
3.5	Режим дня туриста	2	1	1	Опрос
3.6	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	Зачет
IV	**Основы медико-санитарной подготовки**	**15**	**4**	**11**	
4.1	Личная гигиена. Профилактика заболеваний и травм	4	1	3	Опрос
4.2	Анатомия человека. Первая доврачебная помощь	5	1	4	Зачет
4.3	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	Зачет
4.4	Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2	Диагностика
V	**Обеспечение безопасности**	**8**	**4**	**4**	
5.1	Правила безопасности в походах и на экскурсиях	3	1	2	Опрос
5.2	Действия в аварийной ситуации	3	2	1	Опрос
5.3	Правила поведения в общественных местах и транспорте	2	1	1	Опрос

VI	**Туристско-краеведческие походы**	**18**	**4**	**14**	
6.1	Виды туристского многоборья	3	1	2	Зачет
6.2	Турист-краевед и команда	3	1	2	Зачет
6.3	Организация страховки и самостраховки	4	1	3	Тестирование
6.4	Подготовка к походу; привалы и ночлеги	4	1	3	Опрос
6.5	Техника и тактика в походах	2	—	2	Зачет
6.6	Режим походного дня; подведение итогов	2	—	2	Опрос
VII	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**2**	**18**	
7.1	Влияние физических упражнений на организм	3	1	2	Опрос
7.2	Общая физическая подготовка	8	—	8	Тестирование
7.3	Специальная физическая подготовка	7	—	7	Тестирование
7.4	Прием контрольных нормативов	2	1	1	Тестирование
Итого		**108**	**26**	**82**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел I. Основы туристско-спортивной подготовки (29 ч)
Теория(8ч): Туризм как средство познания края. Виды туризма. История развития. Родной край: природа, история, знаменитые земляки. Воспитательная роль туризма. Экскурсионные объекты. Охрана окружающей среды. Краеведческие наблюдения.

Практика(21ч): Туристские вылазки, учебно-тренировочные походы. Работа с картами, краеведческие викторины. Встречи с интересными людьми. Экскурсии в музеи. Составление паспортов экскурсионных объектов. Ведение журналов наблюдений. Утилизация мусора. Игры-тренинги.

Раздел II. Туристская топография и ориентирование (20 ч)

Теория(6ч): План и карта. Масштаб. Условные знаки. Компас. Азимут. Виды ориентирования. Потеря ориентировки.

Практика(14ч): Работа с картами и компасом. Измерение расстояний. Игры на ориентирование. Движение по легенде. Отработка действий при потере ориентировки.

Раздел III. Организация туристского быта (18 ч)

Теори(6ч)я: Должности в походе. Бивак. Типы костров. Снаряжение. Питание. Режим дня. Общественно полезная работа.

Практик(12ч): Распределение должностей. Установка палаток. Разведение костров. Упаковка рюкзака. Приготовление пищи. Составление меню. Оформление отчета.

Раздел IV. Основы медико-санитарной подготовки (15 ч)

Теория (4ч): Личная гигиена. Закаливание. Анатомия. Первая помощь. Аптечка. Транспортировка. Врачебный контроль.

Практика(11ч): Комплексы упражнений. Оказание первой помощи. Изготовление носилок. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел V. Обеспечение безопасности (8 ч)

Теория(4ч): Правила безопасности. Аварийные ситуации. Правила поведения в общественных местах.

Практика(4ч): Тренинги. Соблюдение правил безопасности. Игра «Правила хорошего тона».

Раздел VI. Туристско-краеведческие походы (18 ч)

Теория(4ч): Виды многоборья. Команда. Страховка. Подготовка к походу. Техника и тактика. Режим дня.

Практика(14ч): Вязание узлов. Организация страховки. Учебно-тренировочные походы. Составление тактических схем. Игра «Эвакуация группы». Оформление отчета.

Раздел VII. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч)

Теория(2ч): Влияние физических упражнений.

Практика(18ч): ОРУ, подвижные игры, эстафеты, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание. Сдача нормативов.

Учебный план 2 года обучения (108 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I	**Основы туристско-спортивной подготовки**	**29**	**8**	**21**	
1.1	История туризма. Исследовательская работа с путеводителем	10	2	8	Зачет
1.2	Нормативные документы по туризму	2	1	1	Опрос
1.3	Краеведение в походах и экспедициях. Создание буклетов	7	2	5	Зачет
1.4	Экологические проблемы. Акции «Поможем сохранить лес»	8	2	6	Опрос
1.5	Общественно полезная работа. «Не навреди природе»	2	1	1	Зачет
II	**Туристская топография и ориентирование**	**9**	**3**	**6**	
2.1	Топография и картография	2	1	1	Зачет
2.2	Техника и тактика ориентирования	3	1	2	Зачет
2.3	Техника ориентирования в походах	4	1	3	Опрос
III	**Организация туристского быта**	**14**	**3**	**11**	
3.1	Должностное самоуправление. Снаряжение	9	1	8	Зачет
3.2	Питание, режим дня, организация быта	3	1	2	Зачет
3.3	Организация и техника страховки	2	1	1	Зачет
IV	**Медико-санитарная**	**19**	**6**	**12**	

	подготовка, безопасность				
4.1	Личная гигиена. Профилактика заболеваний	5	1	3	Опрос
4.2	Анатомия. Первая помощь. Медицинская аптечка	5	1	4	Опрос
4.3	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Зачет
4.4	Врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Зачет
4.5	Безопасность в познавательном туризме	1	1	—	Зачет
4.6	Действия в экстремальных ситуациях. Правила поведения	2	1	1	Зачет
V	**Туристические походы**	**15**	**5**	**10**	
5.1	Подготовка к походам. КВН «Мы собираемся в поход»	2	1	1	Зачет
5.2	Техника и тактика. Игра «Эвакуация группы»	6	3	3	Зачет
5.3	Подведение итогов похода	7	1	6	Зачет
VI	**Общая и специальная физическая подготовка**	**22**	**3**	**19**	
6.1	Влияние физических упражнений. ОФП	7	1	6	Тестирование
6.2	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Тестирование
6.3	Техника и тактика пневматической стрельбы	3	1	2	Тестирование
Итого		**108**	**24**	**84**	

Содержание учебного плана программы 2 года обучения

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел I. Основы туристско-спортивной подготовки (29 ч)
Теори(8ч)я: Туризм как вид спорта. Нормативные документы. Краеведение. Экологические проблемы.
Практика(21ч): Исследовательская работа. Создание буклетов. Акции. Общественно полезная работа.
Раздел II. Туристская топография и ориентирование (9 ч)
Теория(3ч): Топография и картография. Тактика ориентирования. Техника ориентирования в походах.
Практика(6ч): Упражнения с картами. Движение по маршрутам. Составление легенд.
Раздел III. Организация туристского быта (14 ч)
Теория(3ч): Самоуправление. Снаряжение. Питание. Режим дня. Страховка.
Практика(11ч): Должностно-ролевые игры. Комплектование снаряжения. Приготовление пищи. Организация страховки.
Раздел IV. Медико-санитарная подготовка, безопасность (19 ч)
Теория(6ч): Гигиена. Анатомия. Первая помощь. Аптечка. Транспортировка. Врачебный контроль. Безопасность. Действия в экстремальных ситуациях.
Практика(12ч): Оказание первой помощи. Изготовление носилок. Ведение дневника самоконтроля. Тренинги.
Раздел V. Туристические походы (15 ч)
Теория(5ч): Подготовка к походам. Техника и тактика. Подведение итогов.
Практика(10ч): КВН. Учебно-тренировочные походы. Игра «Эвакуация группы». Оформление отчета.
Раздел VI. Общая и специальная физическая подготовка (22 ч)
Теория(3ч): Влияние физических упражнений. Специальная подготовка. Пневматическая стрельба.
Практика(19ч): ОФП, СФП, лыжная подготовка, спортивные игры, стрельба.

1.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель воспитания: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Задачи воспитания:
– формирование знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций туристско-краеведческой деятельности;
– формирование и развитие личностного отношения к туристско-краеведческой деятельности;
– приобретение опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной туристской группы.

Целевые ориентиры воспитания:
– ценностное отношение к региональной и местной культуре;
– уважение к историческому и культурному наследию народов России;
– культура общения, взаимопомощи;
– трудолюбие и уважение к труду;
– экологическая культура, навыки охраны природы;
– стремление к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих;
– готовность брать на себя ответственность за достижение общих целей;
– воля, упорство, дисциплинированность в туристической деятельности
.
Формы воспитания: учебное занятие, практические занятия на местности, походы, экскурсии, соревнования, слеты, КТД, игры-тренинги, проектная деятельность, встречи с интересными людьми, итоговые мероприятия.

Методы воспитания: убеждение, положительный пример, упражнение, одобрение и осуждение, стимулирование, поощрение, переключение в деятельности, руководство и самовоспитание, воспитание воздействием группы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	День туризма. Туристская вылазка «Нас познакомил костер»	Сентябрь	Поход выходного дня	Фотоотчет
2	Экскурсия в школьный, районный, историко-краеведческий музей	Октябрь	Экскурсия	Паспорта объектов
3	Акция «Поможем сохранить лес»	Октябрь	Экологическая акция	Отчет об участии
4	Встреча с интересными людьми, туристами	Ноябрь	Встреча	Конспект, фотоотчет
5	КВН «Мы собираемся в поход»	Декабрь	КТД	Видеозапись
6	Новогодний туристский огонек	Декабрь	Праздник	Фотоотчет
7	Акция «Защита экологической среды района»	Январь	Экологическая акция	Отчет
8	Учебно-тренировочный поход	Февраль	Поход	Отчет о походе
9	Игра «Зарница»	Февраль	Военно-спортивная игра	Протокол

10	Соревнования по туристскому многоборью	Март	Соревнования	Протокол, грамоты
11	Акция «Не навреди окружающей среде»	Апрель	Экологическая акция	Отчет
12	Районный туристско-краеведческий слет	Май	Слет	Протокол, грамоты
13	Итоговая конференция	Май	Конференция	Презентации
14	Участие в соревнованиях, слетах, конкурсах	В течение года	Соревнования	Грамоты, дипломы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

– воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства;
– умение управлять эмоциями;
– умение оказывать помощь сверстникам;
– сформированность ценностного отношения к наследию родного края;
– сформированность экологической культуры;
– сформированность установки на здоровый и безопасный образ жизни.

Метапредметные результаты:

– умение определять эффективные способы достижения результата;
– умение находить ошибки и исправлять их;
– умение объективно оценивать результаты своего труда;
– сформированность коммуникативных навыков и умения работать в команде;
– развитие познавательных интересов и исследовательских способностей.

Предметные результаты:

– понимание роли туризма в формировании личностных качеств;
– овладение системой знаний о физическом совершенствовании;
– формирование знаний о последовательности обучения двигательным действиям;
– приобретение опыта организации самостоятельных занятий туризмом;
– освоение умения оказывать первую помощь;
– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
– владение основами топографии и ориентирования;
– сформированность навыков организации туристского быта;
– владение техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Режим занятий	Сроки аттестации
1	2026–2027	Сентябрь	Июнь	36	72	108	3 раза в неделю по 1 часу	Сентябрь, май
2	2027–2028			36	72	108	3 раза в неделю по 1 часу	Сентябрь, май

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

– кабинет, оборудованный специальным снаряжением;
– верёвка основная (50 м), вспомогательная (25 м);
– палатки (5–6 шт.), спальные мешки (10 шт.), коврики (15 шт.), рюкзаки (5 шт.);
– компасы (8 шт.), котелки (3 шт.), пила (1 шт.), топор (2 шт.);
– скакалки (10 шт.), карта Красноярского края (1 шт.);
– учебные видеофильмы о туризме;
– медицинская аптечка (1 шт.);
– карты топографические, спортивные; набор топографических знаков;
– мячи волейбольные (2 шт.), футбольные (2 шт.), насос (1 шт.), мячи разного диаметра (10 шт.);
– силомеры (10 шт.), пневматическая винтовка (2 шт.);
– компьютер, мультимедийный проектор, экран, интерактивная доска.

Информационное обеспечение:

Аудио- и видеоматериалы: учебные видеофильмы о туризме, видеосюжеты о походах, аудиозаписи туристских песен, презентации.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Минпросвещения России. – URL: https://edu.gov.ru/
2. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – URL: https://fcdtu.ru/

3. Региональный модельный центр ДОД Красноярского края. – URL: https://rmc24.ru/
4. Российское движение школьников. – URL: https://rdsh.ru/
5. Электронные образовательные платформы: Российская электронная школа https://resh.edu.ru/, Московская электронная школа https://school.moscow/.

Методические пособия и рекомендации:

1. Методические рекомендации по разработке и оформлению ДООП (РМЦ ДОД Красноярского края, 2026).
2. Методические рекомендации по разработке и реализации раздела о воспитании (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»).
3. Пособия по туристско-краеведческой деятельности для педагогов ДО.

Кадровое обеспечение:
Программа реализуется педагогом дополнительного образования Бауэром Е. В., опыт работы в туристско-краеведческой деятельности с детьми 1 год.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации:
– **Входной контроль** (сентябрь): тестирование, анкетирование, собеседование.
– **Текущий контроль** (в течение года): опрос, зачет, тестирование, педагогическое наблюдение.
– **Промежуточный контроль** (декабрь, май): зачет, тестирование, диагностика.
– **Итоговый контроль** (май): итоговый зачет, защита проекта, соревнования.

Критерии оценки результатов:

Уровень	Критерии
Высокий	Глубоко и прочно усвоил материал, грамотно и логично излагает, увязывает теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, показывает знакомство с дополнительной литературой.
Средний	Твердо знает материал, грамотно и по существу излагает, не допускает существенных неточностей, правильно применяет теоретические положения, владеет необходимыми умениями и навыками.
Низкий	Не усвоил значительной части материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Методики оценки личностных результатов: педагогическое наблюдение, анкетирование, самооценка, портфолио достижений, рефлексия.

Методики оценки метапредметных компетенций: наблюдение за работой в команде, оценка проектной и исследовательской деятельности, тестирование на определение уровня коммуникативных и регулятивных УУД.
Инструменты диагностики soft skills: наблюдение за проявлением лидерских качеств, умения работать в команде, коммуникабельности; анкеты самооценки и взаимооценки; кейс-задания.
Система текущего и итогового контроля: текущий (опрос, зачет, тестирование), промежуточный (зачет, тестирование, диагностика), итоговый (итоговый зачет, защита проекта, соревнования).
Формы фиксации достижений: дневник наблюдений, портфолио, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, аналитические справки, фото- и видеоматериалы, отзывы.
Контрольные нормативы (мальчики):

№	Упражнение	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (с)	5,5	5,6–5,7	5,8–5,9
2	Прыжок в длину с места (см)	170	169–159	158–148
3	Челночный бег 3×10 м (с)	8,7	8,8–9,4	9,5–9,9
4	Метание набивного мяча (м)	11 (1 кг)	10	9

Контрольные нормативы (девочки):

№	Упражнение	Высокий	Средний	Низкий
1	Бег 30 м (с)	5,8	5,9–6,0	6,1–6,2
2	Прыжок в длину с места (см)	155	154–144	143–135
3	Челночный бег 3×10 м (с)	8,8	8,9–9,4	9,5–10,9
4	Метание набивного мяча (м)	10 (1 кг)	9	8

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очная форма с возможностью дистанционного обучения.
Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, лекция), наглядные (демонстрация), практические (упражнения, походы, соревнования), проблемно-поисковые (исследовательская деятельность), игровые (ролевые игры).
Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуально-групповые, практические занятия на местности, походы, экскурсии, соревнования, проектная деятельность.

Формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча, выставка, защита проектов, игра, конкурс, конференция, лекция, мастер-класс, поход, праздник, практическое занятие, соревнование, тренинг, экскурсия, экспедиция.
Педагогические технологии: индивидуализация, групповое обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, проблемное обучение, дистанционное обучение, исследовательская деятельность, проектная деятельность, игровая деятельность, КТД, здоровьесберегающая, портфолио.
Алгоритм учебного занятия: организационный этап, актуализация знаний, изучение нового материала, практическая деятельность, закрепление, рефлексия, информация о домашнем задании.
Дидактические материалы: гербарии, образцы пород, макеты, топографические карты, схемы, таблицы, плакаты, иллюстрации, слайды, видеофильмы, аудиозаписи, карточки, тесты, учебники.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный для педагогов:

1. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с.
2. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 128 с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. – Мн.: Народная асвета, 1998. – 216 с.
4. Куприн А.М. С картой и компасом: Пособие по топографической подготовке и ориентированию на местности. – М.: ДОСААФ, 1981. – 112 с.
5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Туристские спортивные маршруты: Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов на 1989–1992 годы. – М.: Профиздат, 1989. – 256 с.
7. Правила соревнований по туристской технике. – М.: Турист, 1990. – 128 с.
8. Бубнов И.А. и др. Военная топография: Учебник. – М.: Воениздат, 1969. – 312 с.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980. – 190 с.
10. Ганопольский В.И. Времена года, или Приглашение к путешествию. – Мн.: Народная асвета, 1981. – 144 с.
11. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
12. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. – Красноярск: РМЦ ДОД, 2026. – 44 с.

Список литературырекомендованный, для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с.
2. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 128 с.
3. Куприн А.М. С картой и компасом. – М.: ДОСААФ, 1981. – 112 с.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980. – 190 с.
5. Ганопольский В.И. Времена года, или Приглашение к путешествию. – Мн.: Народная асвета, 1981. – 144 с.

Список литературы для родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1973. – 176 с.
2. Берман А.Е. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 128 с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма. – Мн.: Народная асвета, 1998. – 216 с.