

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Чехов» Сахалинской области**
694670, Сахалинская область, Холмский район, с. Чехов, ул. Школьная 1
тел/факс 42-220, E- mail: khgo.maousoshch@sakhalin.gov.ru
ИНН 6509017738, КПП 650901001, БИК 016401800

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 129-ОД от 25.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГИОН»**

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень – базовый

Адресат программы 11-17 лет

Срок реализации 2 года

Голдак Анатолий Марьянович
педагог дополнительного образования

Чехов
2025 г.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легион» (далее – Программа) предназначена для обучения основам пешеходного туризма - самого распространенного и доступного вида туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, биологии, ОБЖ, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легион» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Устав МАОУ СОШ с. Чехова.

Направленность: туристско-краеведческая.

Уровень сложности: базовый.

Актуальность программы заключается в том, что рассматриваются темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа объединения «Легион» предполагает проводить общешкольные соревнования по преодолению спортивно-туристической полосы препятствий, проведение поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в рамках объединения действует туристический клуб, объединяющий разновозрастных любителей туризма и активного отдыха: как обучающихся, так и их родителей. С членами клуба помимо освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводятся дополнительные мероприятия: многодневные походы, экскурсии, экспедиции, субботники, соревнования.

Отличительной особенностью программы является то, что она предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован ни один путешественник.

Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Занятия спортивным ориентированием и туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, играют важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Объединение «Легион» - это детско-юношеский коллектив ребят, в котором воспитываются такие качества, как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

Реализация: программа реализуется на русском языке, государственном языке Российской Федерации.

Адресат программы

Дети в возрасте от 11 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 11-17 лет. На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Оптимальная наполняемость групп – 15 человек.

Объем и сроки освоения программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 ч.	1	2	36	72
2 год обучения	2ч.	2	4	36	144
Итого по программе	4 ч.	3	6	36	216

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Очная форма занятий, по количеству детей фронтальная, групповая и индивидуальная; по способу коммуникации – инструктаж, беседа, лекция, практикум, экскурсии, экологические акции.

Методы обучения:

- Метод проектов.
- Поисково-исследовательский метод.
- Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.
- Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

Типы занятий:

- Комбинированный;

- Подача нового материала
- Повторение;
- Усвоение нового;
- Закрепление знаний, умений и навыков

Цель реализации программы: создание условий для развития двигательной и познавательной активности учащихся, формирование экологической культуры в процессе туристско-экологической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- расширять и углублять знания учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;
- формировать приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- знакомить с проблемами экологии и охраны природы.

Развивающие:

- развивать самостоятельность и волевые качества в любой обстановке.
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- воспитывать гуманное отношение к окружающему миру;
- воспитывать умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие. Организация работы кружка	1	1	-	Опрос
1.	Основы туристской подготовки	36	24	12	
1.1.	История развития туризма	2	2	-	Опрос
1.2.	Основные виды туризма	2	2	-	Опрос
1.3.	Туристические должности в группе	2	2	-	Опрос
1.4.	Организация похода	2	1	1	Опрос, практическое занятие
1.5.	Меры безопасности в походе	2	2	-	Опрос
1.6.	Кодекс туриста	2	2	-	Опрос
1.7.	Морально-волевая подготовка	2	2	-	Опрос
1.8.	Туристическое снаряжение	2	2	-	Опрос

1.9.	Основные правила укладки рюкзака	2	1	1	Опрос, практическое занятие
1.10.	Типы палаток и их постановка	2	1	1	Опрос, практическое занятие
1.11.	Костер и его виды	2	2	-	Опрос
1.12.	Костровое хозяйство. Меры предосторожности при работе с ним	2	2	-	Опрос
1.13.	Организация бивака	4	1	3	Опрос, практическое занятие
1.14.	Разработка маршрута однодневного похода	2	-	2	Практическое занятие
1.15.	Питание в походе	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.16.	Итоговое занятие по пройденному разделу	2	-	2	Практическое занятие
2.	Основы топографии и ориентирования	10	4	6	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	1	1	Опрос, практическое занятие
2.2.	Стороны горизонта. Азимут: истинный и магнитный, прямой и обратный	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.3.	Знакомство с компасом	2	1	1	Опрос, практическое занятие
2.4.	Итоговое занятие по пройденному разделу	2	-	2	
3.	Основы гигиены	15	8	7	
3.1.	Личная гигиена туриста	2	2	-	Опрос
3.2.	Походная аптечка и ее содержимое	3	2	1	Опрос, практическое занятие
3.3.	Основные правила и приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.4.	Изготовление носилок, приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.5.	Итоговое занятие по пройденному разделу	2	-	2	Практическое занятие
4.	Природоохранная деятельность в походе	2	1	1	Опрос, практическое занятие
5.	Итоговое тестовое занятие по пройденному материалу	2		-	Опрос

6.	Зачетный однодневный поход (вне сетки часов)	6	-	6	Практическое занятие
	Итого	72	38	34	

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч. Мини-мониторинг по выявлению интересов, пожеланий и предпочтений детей по данному курсу.

РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ».

Тема 1.1. «История развития туризма».

Теория. Возникновение и становление туризма в России и мире.

Тема 1.2. «Основные виды туризма».

Теория. Общее представление об основных видах туризма: пешем, водном, велосипедном, лыжном, автотуризм, спелеотуризм и др.

Тема 1.3. «Туристические должности в группе».

Теория. Постоянные и временные должности в походе и распределение обязанностей.

Тема 1.4. «Организация похода».

Теория. Цели походов, комплектование группы, организация группы, выбор района похода, составление сметы, составление графика движения.

Практика. Практическое занятие по организации походной деятельности.

Тема 1.5. «Меры безопасности в походе».

Теория. Техника безопасности в походах.

Тема 1.6. «Кодекс туриста».

Теория. Законы и правила туриста.

Тема 1.7. «Морально-волевая подготовка».

Теория. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Тема 1.8. «Туристическое снаряжение».

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для пешеходов, водных и лыжных походов. Снаряжение для зимних походов. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

Тема 1.9. «Основные правила укладки рюкзака».

Теория. Принципы и очередность укладки снаряжения в походный рюкзак.

Практика. Тренировка по укладке походного рюкзака.

Тема 1.10. «Типы палаток и их постановка».

Теория. Типы основных туристических палаток и правила их постановки.

Практика. Тренировка по постановке туристических палаток.

Тема 1.11. «Костер и его виды».

Теория. Назначение и основные виды костров: шалаш, звезда, колодец, нодья, решетка, полинезийский и др.

Тема 1.12. «Костровое хозяйство. Меры предосторожности при работе с ним».

Теория. Что относится к костровому хозяйству и меры предосторожности при обращении с ним.

Тема 1.13. «Организация бивака».

Теория. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Выбор места для палаток, костра, мусорной ямы, мест для забора воды. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Тема 1.14. «Разработка маршрута однодневного похода».

Теория. Объяснение правильной разработки однодневных маршрутов.

Практика. Выбор и разработка маршрута, составление перечня необходимого личного и группового снаряжения, составление продуктовой раскладки.

Тема 1.15. «Питание в походе».

Теория. Продукты для похода. Приготовление пищи в походных условиях. Распределение и учет продуктов. Раскладка продуктов.

Практика. Составление раскладки для однодневных походов.

Тема 1.16. «Итоговое занятие по пройденному разделу»

Практика. Тесты-задания для закрепления пройденного материала.

РАЗДЕЛ 2. «ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ».

Тема 2.1. «Понятие о топографической и спортивной картах».

Теория. Назначение и особенности топографических и спортивной карт. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и спортивных карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика. Ознакомление с топографическими и спортивными картами и их условными знаками. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.

Тема 2.2. «Стороны горизонта. Азимут: истинный и магнитный, прямой и обратный».

Теория. Понятие об основных и дополнительных сторонах горизонта, азимуте и его разновидностях

Практика. Практические занятия в помещении и на местности по определению азимута.

Тема 2.3. «Знакомство с компасом».

Теория. Компас и его устройство. Виды компасов. Пользование компасом в походе. Определение азимута по карте и на местности.

Практика. Практические занятия с компасом в помещении и на местности.

Тема 2.4. «Итоговое занятие по пройденному разделу»

Практика. Тесты-задания для закрепления пройденного материала.

РАЗДЕЛ 3. «ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ».

Тема 3.1. «Личная гигиена туриста».

Теория. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Тема 3.2. «Походная аптечка и ее содержимое».

Теория. Что должен иметь турист в походной аптечке и назначение каждого из медикаментов.

Практика. Составление списка медикаментов для походной аптечки.

Тема 3.3. «Основные правила и приемы оказания первой доврачебной помощи в походе»

Теория. Правила оказания первой помощи при потертостях, синяках, ушибах, тепловом и солнечном ударах, обморожении, обмороке и др.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.4. «Изготовление носилок, приемы транспортировки пострадавшего»

Теория. Виды носилок, способы их изготовления из подручных средств и порядок транспортировки на них пострадавшего.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.5. «Итоговое занятие по пройденному разделу»

Практика. Тесты-задания для закрепления пройденного материала.

РАЗДЕЛ 4. «ПРИРОДОООХРАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПОХОДЕ».

Теория. Правила поведения туристов в природе. Утилизация мусора в походе. Организация фенологических наблюдений. Охрана насекомых, птиц. Забота о лесе. Защита от пожара.

Практика. Очистка прибрежной зоны от бытового мусора.

РАЗДЕЛ 5. «ИТОГОВОЕ ТЕСТОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПРОЙДЕННОМУ МАТЕРИАЛУ».

Практика. Тестирование по пройденным разделам за год.

РАЗДЕЛ 6. «ЗАЧЕТНЫЙ ОДНОДНЕВНЫЙ ПОХОД»

Практика. Однодневный поход в объеме не менее 6 учебных часов. Практические умения обучающихся, их оценка.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные результаты:

- все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3-х дневном походе;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы.
- умение ориентироваться по карте и компасу.
- умение оказывать первую медицинскую помощь.
- умение организовывать походный быт;
- знание основы топографии и ориентирования.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину;
- формирование бережного отношения к природе;
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- развитие самостоятельности;
- формирование личной ответственности перед командой;
- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково-символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

2.3. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1	Туристская подготовка	36	16	20	
1.1	Разработка маршрута похода выходного дня	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.2	Питание в походе. Продуктовая раскладка для похода выходного дня	8	2	6	Опрос, практическое занятие
1.3	Разведение и поддержание костра в разных походных условиях	2	2	-	Опрос
1.4	Способы определения расстояний на местности	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.5	Признаки изменения погоды	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.6	Дневник похода	4	2	2	Опрос, практическое занятие

1.7	Подведение итогов похода	4	2	2	опрос
1.8	Маршрутный лист некатегорийного похода	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2	Первая доврачебная помощь в походе	14	6	8	
2.1	Помощь при различных травмах	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.2	Респираторные и простудные заболевания	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.3	Укусы насекомых и змей	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3	Топография и ориентирование	32	12	20	
3.1	Топографические знаки, рельеф	6	2	4	Опрос, практическое занятие
3.2	Определение сторон горизонта по солнцу, часам, звездам, луне, гномону, квартальным столбам и местным признакам	6	2	4	Опрос, практическое занятие
3.3	Действия в случае потери ориентировки	2	2	-	Опрос
3.4.	Способы ориентирования	6	2	4	Опрос, практическое занятие
3.5	Основы спортивного ориентирования. Условные знаки спортивных карт. Виды соревнований	12	4	8	Опрос, практическое занятие
4	Краеведение	14	8	6	
4.1	Природные особенности, история, природные памятники Тамбовской области, климатические условия	4	2	2	Опрос, практическое занятие
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие и школьные музеи	4	2	2	Опрос, практическое занятие
4.3.	Общественно-полезная работа	2	2	-	Опрос
4.4.	Изучение района путешествия	4	2	2	Опрос, практическое занятие
5	Общая физическая подготовка	8	2	6	
5.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	8	2	6	Опрос, практическое занятие
6	Специальная подготовка туриста	36	10	26	
6.1	Техника пешеходного туризма	10	2	8	Опрос, практическое занятие

6.2	Основные виды узлов, их назначение и применение	2	2	-	Опрос, практическое занятие
6.3	Вязка туристских узлов	10	2	8	Опрос, практическое занятие
6.4	Работа со страховочной системой	14	4	10	Опрос, практическое занятие
7	Подведение итогов года	2	-	2	
7.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	2	-	2	Практическое занятие
8	Зачетные мероприятия	48	-	48	
8.1.	Зачетный поход	24	-	24	Практическое занятие
8.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	24	-	24	Практическое занятие
	Итого	144	56	88	

2.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

Вводное занятие.

Теория. «Рассказ о целях и задачах второго года обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч».

РАЗДЕЛ 1. «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 1.1. «Разработка маршрута похода выходного дня».

Теория. Объяснение правильной разработки маршрутов похода выходного дня.

Практика. Выбор и разработка маршрута, составление перечня необходимого личного и группового снаряжения, составление продуктовой раскладки.

Тема 1.2. «Питание в походе. Продуктовая раскладка для похода выходного дня».

Теория. Продукты для похода. Приготовление пищи в походных условиях. Распределение и учет продуктов. Раскладка продуктов.

Практика. Составление раскладки для походов выходного дня.

Тема 1.3. «Разведение и поддержание костра в разных походных условиях».

Теория. Техника разведения костров при различных типах погоды и в различные времена года.

Тема 1.4. «Способы определения расстояний на местности».

Теория. Определение расстояний по угловым и линейным размерам объекта, глазомерным способом. Определение дальности слышимости звуков. Измерение расстояний шагами. Определение расстояний геометрическими построениями на местности. Ориентирование по различным источникам света ночью.

Практика. Практическая отработка полученных навыков.

Тема 1.5. «Признаки изменения погоды».

Теория. Признаки перемены ясной погоды на ненастную и наоборот.

Практика. Практическое наблюдение за погодой и попытки ее спрогнозировать на основе этих наблюдений.

Тема 1.6. «Дневник похода».

Теория. Правила ведения походного дневника.

Практика. Оформление походного дневника.

Тема 1.7. «Подведение итогов похода».

Теория. План подведения итогов похода.

Практика. Коллективное обсуждение итогов по различным аспектам - спортивно-техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и т.п.

Тема 1.8. «Маршрутный лист некатегорийного похода».

Теория. Объяснение правильного заполнения маршрутного листа.

Практика. Заполнение маршрутного листа.

РАЗДЕЛ 2. «ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ».

Тема 2.1. «Помощь при различных травмах».

Теория. Объяснение мер по оказанию первой медицинской помощи при различных видах травм.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 2.2. «Респираторные и простудные заболевания».

Теория. Объяснение мер по оказанию первой медицинской помощи при респираторных и простудных заболеваниях.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 2.3. «Укусы насекомых и змей».

Теория. Объяснение мер по оказанию первой медицинской помощи при укусах насекомых и змей.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

РАЗДЕЛ 3. «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Тема 3.1. «Топографические знаки, рельеф».

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практика. Изучение на карте местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Тема 3.2. «Определение сторон горизонта по солнцу, часам, звездам, луне, гномону, квартальным столбам и местным признакам».

Теория. Знакомство с методикой определения сторон горизонта по часам и солнцу, по квартальным столбам, по гномону.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.3. «Действия в случае потери ориентировки».

Теория. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Тема 3.4. «Способы ориентирования».

Теория. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

Практика. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

Тема 3.5. «Основы спортивного ориентирования».

Теория. Понятие, история, виды, спортивного ориентирования. Основные способы ориентирования.

Практика. Соревнования по ориентированию на местности.

РАЗДЕЛ 4. «КРАЕВЕДЕНИЕ».

Тема 4.1. «Природные особенности, история, природные памятники Тамбовской области, климатические условия».

Теория. Климат, растительный и животный мир Сахалинской области. Административное деление области. Промышленность. Экономика и культура области, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники природы, истории и культуры. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 4.2. «Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов».

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Тема 4.3. «Общественно полезная работа во время путешествия. Охрана природы и памятников».

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Тема 4.4. «Изучение района путешествия».

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт.

Практика. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов.

РАЗДЕЛ 5. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 5.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

РАЗДЕЛ 6. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА».

Тема 6.1. «Техника пешеходного туризма».

Теория. Объяснение условий проведения туристских соревнований по технике пешеходного туризма.

Практика. Подготовка к участию в соревнованиях по технике пешеходного туризма: установка и снятие палатки, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, преодоление завала, подъем и спуск спортивным способом, переправа по бревну с перилами, траверс, прохождение условного болота по кочкам, маятниковая переправа.

Тема 6.2. «Основные виды узлов, их назначение и применение».

Теория. Основные туристские узлы и их назначение: прямой, встречный, булинь, шкотовый, брамшкотовый, проводник, восьмерка, схватывающий, стремя, удавка и др.

Тема 6.3. «Вязка туристских узлов».

Теория. Объяснение способов и техники вязки основных туристических узлов: проводник, восьмерка, бергшафт, двойной проводник, контрольные узлы, булинь, двойной булинь, штык, прямой, академический, хирургический, хирургическая петля, шкотовый, брамшкотовый,

встречный, удавка, ткацкий, грейпвайн, барелл, схватывающий, стремя, узел Бахмана, маркировочный, якорный, саморазвязывающиеся узлы.

Практика. Практические занятия по технике вязки туристических узлов.

Тема 6.4. «Работа со страховочной системой»

Теория. Объяснение принципов техники работы со страховочной системой.

Практика. Практические занятия по усвоению техники работы со страховочной системой. Подготовка к участию в соревнованиях по технике пешеходного туризма: установка и снятие палатки, навесная переправа, переправа по параллельным перилам, преодоление завала, подъем и спуск спортивным способом, переправа по бревну с перилами, траверс, прохождение условного болота по кочкам, маятниковая переправа.

РАЗДЕЛ 7. «ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА».

Тема 7.1. Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ.

Практика. Организация и проведение отчетного туристского вечера.

РАЗДЕЛ 8. «ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»

Тема 8.1. Зачетный поход

Тема 8.2. Зачетное соревнование по спортивному туризму.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные результаты

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения.
- Уметь выполнять различные вязки узлов.
- Уметь наводить самостоятельно переправы.
- Уметь организовать однодневный поход.

Личностные результаты

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	15.09.2025	31.05. 2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	15.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.5. Система оценки достижения планируемых результатов

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

- входной контроль (срок проведения, форма);
- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков, учащихся в процессе обучения);

- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года).

Критерии оценивания знаний, умений, навыков

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму;
- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачётный поход).

3 балла от 76 – 100% - дает правильный ответ;

2 балла от 45 – 75% - выполняет задание с некоторой помощью педагога;

1 балл до 45% - отвечает и выполняет практическую работу полностью под руководством и при непосредственной помощи педагога.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы.

Формы организации обучения:

- по количеству учащихся, участвующих в занятии: групповая, индивидуальная, парная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: лекция, практикум, соревнование;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя

необходимую информацию о теме и предмете знания. Теоретические знания даются не только словесным изложением данных, но и используется наглядный материал.

Для успешной реализации программы необходимы:

- методическое обеспечение (набор нормативно-правовых документов, наличие утверждённой программы, методические разработки занятий, наглядные пособия, специальная литература (журналы, книги, пособия);
- дидактическое (опросники для учащихся, контрольно-измерительные материалы, видео- и фотоматериалы, наглядный материал по разделам программы);

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Учебная аудитория с набором ученической мебели (8 столов, 15 стульев);
- Компьютер;
- Проектор
- Экран.

Туристическое снаряжение

- Палатки – 3 шт.
- Рюкзаки – 8 шт.
- Печь для палатки – 1 шт.
- Байдарки – 2 шт.
- Весла – 6 шт.
- Жилет спасательный – 6 шт.
- Котелок – 2 шт.
- Спальные мешки – 15 шт.
- Коврики - 15 шт.
- Тент – 1 шт.
- Дождевики – 10 шт.
- Компасы – 5 шт.
- Горелка – 1 шт.
- Фонарь налобный – 5 шт.
- Топор – 1 шт.
- Лыжные комплекты – 5 шт.
- Радиостанция портативная - 2 шт.

3.3. Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легион» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-профессиональное или высшее образование, соответствующие туристско-краеведческой направленности, и отвечающего квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам по должности «Педагог дополнительного образования».

Электронные ресурсы

1. <http://100dorog.ru/> Туристический портал "100 дорог"
2. <http://azimut-ola12.mcdir.ru> >

Список литературы для педагога:

1. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2018. – 122 с.
2. Васильев И.В. «В помощь организаторам и инструкторам туризма». Москва, Изд.: «Профиздат», 2015. - 136 с.
3. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2019. – 166 с.
4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2016. – 126 с.
5. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов». Москва, Изд.: «Профиздат», 2017. – 188 с.
6. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Просвещение», 2017. – 224 с.
7. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2017. – 162 с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Бардин К.В. «Азбука туризма». Москва, Изд.: «Просвещение», 2019. - 205 с.
2. Штюмер Ю.А. «Карманный справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2018. – 180