

Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр молодёжи» городского округа Рефтинский

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «26» августа 2026 г.



Утверждаю
Директор МАНОУ "Центр молодёжи"
С.А. Ткалич
Приказ № 8
от «26» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Дело храбрых 2.0.(Восхождение)»

Возраст обучающихся: 13–18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Куриленко Дмитрий Николаевич,
педагог дополнительного образования

Рефтинский 2026 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Дело храбрых 2.0.(Восхождение)» была разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 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».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
- Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.
- Устав МАНОУ «Центр молодёжи».
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах МАНОУ «Центр молодёжи».

1.1.1. Направленность (профиль) программы:

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для обучающихся 13-18 лет.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена её комплексным подходом к воспитанию и развитию личности через туристско-краеведческую

деятельность. В современных условиях возрастает потребность в формировании у обучающихся гражданской идентичности, глубокого уважения к истории, природе и культуре своей малой родины.

Программа носит образовательно-развивающий и оздоровительный характер. Она направлена на:

Патриотическое воспитание: Изучение родного края, его истории и традиций способствует формированию чувства любви к Отечеству.

Физическое развитие: Туристские походы и занятия на местности являются эффективным средством укрепления здоровья, развития выносливости, силы и координации.

Приобретение жизненно важных навыков: Обучающиеся осваивают основы топографии, спортивного ориентирования, техники туризма и навыки оказания первой помощи, что способствует формированию личной безопасности и уверенности в себе.

Таким образом, программа решает задачи не только физического, но и духовно-нравственного воспитания, способствуя всестороннему развитию личности через практическую деятельность в природной и социокультурной среде.

1.1.3. Отличительные особенности программы, новизна

Ключевой особенностью программы «Восхождение» является интеграция спортивного туризма с краеведением и экологией. В учебный план включены темы, раскрывающие специфику природных условий и богатейшую историю Урала и Свердловской области.

Краеведческо-исследовательский компонент. Краеведение и экология выступают не просто как теоретические дисциплины, а как основа для исследовательской деятельности. Обучающиеся под руководством педагога проводят наблюдения, собирают материалы и выполняют практические задания во время походов, экскурсий и соревнований.

Функциональность и автономность. Программа отличается своей многофункциональностью и возможностью полной реализации на базе одной образовательной организации. Это обеспечивает стабильность учебного процесса и не требует привлечения сторонних ресурсов для освоения основного объёма материала.

1.1.4. Адресат программы

Целевая аудитория: обучающиеся 13–18 лет.

Психолого-педагогическое обоснование:

Программа разработана с учётом возрастных особенностей подростков и юношей. Для возраста 13–18 лет характерны физиологическая перестройка

организма, возможная нескоординированность и психологические кризисы. Возраст 16–18 лет характеризуется формированием чувства взрослости, стремлением к самоутверждению и самореализации.

Особенности реализации:

Дозирование нагрузки: физические нагрузки увеличиваются постепенно, с учётом физиологических возможностей.

Социальное развитие: формирование сплочённого коллектива способствует развитию навыков командной работы, ответственности и эмпатии.

Мотивация: используется стремление старших подростков быть примером для младших.

Условия приёма и наполняемость:

В программу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы — 10 человек.

1.1.5. Объём и срок освоения программы

Режим занятий: Продолжительность одного академического часа – 45 мин

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 4 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объём программы: 144 часа

Срок освоения: Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

1. Формы реализации программы

Программа реализуется в очной форме. Допускается частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для проведения теоретических занятий, консультаций и контроля успеваемости.

2. Формы организации обучения

Групповая: основная форма для проведения тренировок, изучения техники и подготовки к походам.

Индивидуальная: для отработки конкретных технических элементов или углублённой подготовки.

Фронтальная: для проведения общих инструктажей, лекций по теории туризма и безопасности.

3. Виды занятий

Теоретические: лекции, семинары, инструктажи по технике безопасности, топографии, краеведению.

Практические: отработка туристских навыков (постановка лагеря, вязка узлов), тренировочные походы, экскурсии.

Контрольно-подготовительные: контрольные упражнения, зачёты, участие в соревнованиях по спортивному туризму.

4. Формы подведения итогов

Промежуточный контроль: выполнение контрольных нормативов (ОФП, техника), тестирование по теории, участие в учебно-тренировочных походах.

Итоговая аттестация: сдача зачёта по итогам года, включающего теоретические вопросы и практическое задание. Главным итогом освоения программы является успешное прохождение итогового туристского похода или участие в профильных соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся средствами спортивного туризма, подготовка к участию в походах и соревнованиях, а также профессиональная ориентация на деятельность в сфере туризма и спорта.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Обучающие

- Содействие усвоению и практическому закреплению знаний и умений в области техники и тактики спортивного туризма.
- Пополнение знаний по истории, географии и культуре родного края.
- Формирование навыков походной деятельности (установка лагеря, приготовление пищи, ориентирование).
- Обучение работе с нормативной документацией по спортивному туризму.
- Формирование норм экологической культуры и правил поведения в природной среде.
- Закрепление знаний по технике безопасности на учебных занятиях и в походах.
- Развитие умений в области спортивного ориентирования.
- Формирование навыков самоконтроля, оказания первой помощи и действий в экстремальных ситуациях.

2. Развивающие

- Развитие навыков работы с информацией, анализа причинно-следственных связей и выбора способов решения задач.
- Формирование основ целеполагания, планирования деятельности, самоконтроля и самооценки.
- Развитие умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.
- Развитие коммуникативных качеств и навыков межличностного взаимодействия.

3. Воспитательные

- Воспитание самостоятельности, ответственности и активной жизненной позиции.
- Формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и самореализации.
- Развитие морально-волевых качеств: решительности, смелости, организованности, товарищества и умения преодолевать трудности.
- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся.
- Формирование культуры общения и поведения в социуме.
- Развитие профессионального интереса к специальностям, связанным с туризмом и спортом.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- основные понятия, правила и терминологию вида спорта «спортивный туризм» (дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»);
- правила техники безопасности при занятиях, в походах и на соревнованиях, а также при эксплуатации снаряжения;
- основы краеведческой деятельности: особенности рельефа и природные достопримечательности Урала и Свердловской области;
- тактические основы прохождения дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- правила, методы и приёмы оказания первой помощи в походных условиях;
- основы организации быта в полевых условиях (установка бивуака, приготовление пищи);

- правила экологического поведения и спортивного этикета;
- структуру и задачи судейской коллегии.

Уметь:

- выполнять технические приёмы на дистанциях 2 и 3 класса сложности;
- организовывать судейство на этапах 1 и 2 класса сложности;
- выполнять специальные беговые и лыжные упражнения для развития физических качеств;
- организовывать походный быт под руководством педагога;
- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршрут в заданном направлении.

Метапредметные результаты

Познавательные:

- осуществлять поиск, отбор и систематизацию информации из различных источников (печатных, электронных);
- анализировать информацию, устанавливать аналогии и логические связи.

Регулятивные:

- самостоятельно планировать пути достижения целей и выбирать эффективные способы решения задач;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию своей деятельности;
- нести ответственность за свои действия и результат работы группы.

Коммуникативные:

- владеть устной и письменной речью, адекватно используя речевые средства для решения коммуникативных задач;
- эффективно взаимодействовать в группе, распределять роли и задачи;
- уважать мнение собеседника, вести конструктивный диалог.

Личностные результаты

- Гражданско-патриотическое воспитание: сформировано уважительное отношение к истории и культуре родного края.
- Социально-трудовое: освоены социальные нормы, правила поведения в коллективе; развиты навыки сотрудничества.
- Ценностно-смысловое: сформированы ценности здорового образа жизни, бережного отношения к природе.

- Мотивационное: развита познавательная мотивация к изучению краеведения и туризма; сформирован первоначальный профессиональный интерес к деятельности в сфере спорта и туризма.

1.4. Содержание программы

Учебный план (на 1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всего	Теори я	Практика	
Раздел 1. Введение		4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос
1.1	Правила поведения и техника безопасности	2	1	1	
1.2	Значение спортивного туризма	2	1	1	
Раздел 2. Краеведение		6	4	2	Педагогическое наблюдение, опрос
2.1	Природные богатства Урала	6	4	2	
Раздел 3. Походная деятельность		20	10	10	Педагогическое наблюдение, поход, опрос
3.1	Техника безопасности в походе	4	2	2	
3.2	Снаряжение туриста	4	2	2	
3.3	Организация бивака	4	2	2	
3.4	Организация похода	4	2	2	
3.5	Первая помощь	4	2	2	
Раздел 4. Спортивная подготовка		30	4	26	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4.1	Значение физической подготовки и здорового образа жизни	4	2	2	
4.2	Специальная физическая подготовка	26	2	24	
Раздел 5. Техническая подготовка		60	16	44	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов,
5.1	Правила спортивного туризма	10	4	6	
5.2	Тактическая подготовка	20	4	16	

5.3	Техническая подготовка	20	4	16	соревнования
5.4	Соревнования	10	4	6	
Раздел 6. Ориентирование		20	6	14	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
6.1	Топографические знаки. Карта. Компас	12	4	8	
6.2	Спортивное ориентирование	8	2	6	
Раздел 7. Подведение итогов		4	2	2	Педагогическое наблюдение, тест
7.1	Итоговое занятие	4	2	2	
	Всего:	144	44	100	

Содержание учебного плана

№	Название модуля / темы	Теоретическая часть (описание)	Практическая часть (описание)
1	Введение. Техника безопасности	Правила поведения и техника безопасности в классе, на территории учреждения, в лесу, походах и на соревнованиях. Пожарная безопасность, поведение на воде и на дорогах. Правила эвакуации.	Отработка эвакуации при ЧС. Опрос по теории. Игра на сплочение коллектива. Обустройство территории под спортивный полигон.
2	Краеведение. Природные богатства Урала	Полезные ископаемые Урала. Главные богатства Асбеста и Сысертского района. Свойства минералов. Природные достопримечательности. Проектная деятельность в туризме.	Экскурсия в «Парк Сказов» или «Бажовские места». Опрос по теме экскурсии.
3	Походная деятельность. Техника безопасности	Правила поведения в походе и лесу. Движение в группе. Использование снаряжения. Экологические нормы и нормы общения.	Тестирование знаний техники безопасности.
4	Походная деятельность. Снаряжение туриста	Виды снаряжения. Правила укладки рюкзака для разных видов походов.	Укладка рюкзака. Установка палатки. Подбор снаряжения. Викторина.
5	Походная деятельность. Организация бивака	Выбор места для стоянки. Распределение обязанностей. Правила разведения костров (виды, назначение).	Демонстрация умений в полевом походе (3-дневный поход в НП «Таганай», 2-дневный на «Пионерские скалы»).

6	Походная деятельность. Организация похода	Этапы подготовки: выбор маршрута, составление нитки маршрута (карта, стоянки, выходы), меню, список снаряжения. Взаимодействие с МЧС.	Заполнение маршрутного листа.
7	Походная деятельность. Первая помощь	Основы оказания первой помощи при порезах, ушибах, обморожениях, ударах, переломах.	Решение ситуационных задач. Наложение шин и повязок.
8	Спортивная подготовка. ЗОЖ и физическая культура	Значение физподготовки и ЗОЖ. Правильная техника выполнения упражнений. Основы миофасциального релиза (МФР). Подбор экипировки.	Беседа о ЗОЖ. Демонстрация суставной зарядки, упражнений МФР и самомассажа.
9	Спортивная подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП)	Техника выполнения специальных упражнений (СБУ). Техника бега по разным поверхностям. Основы лыжной подготовки. Значение СФП в туризме.	Выполнение комплекса СБУ, беговых и лыжных упражнений. Сдача нормативов.
10	Техническая подготовка. Правила спортивного туризма	Изучение правил вида спорта «Спортивный туризм» (дисциплины). Работа судейской коллегии, судейские категории.	Организация локальных соревнований. Тест на знание правил.
11	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	Разработка тактики прохождения дистанции (личной, в связке, в группе).	Представление и демонстрация тактики на дистанции.
12	Техническая подготовка. Техническая подготовка (приёмы)	Правила безопасности при выполнении технических приёмов. Эксплуатация снаряжения. Применение узлов.	Выполнение технических упражнений (маркировка, перестёжка, вязание узлов). Работа на скалодроме, работа «юного судьи».
13	Техническая подготовка. Соревнования	Правила поведения и безопасность на слётах и соревнованиях.	Участие в соревнованиях. Анализ ошибок.
14	Ориентирование. Топография и работа с картой	Виды топографических знаков. Чтение карты и визуализация знаков на местности. Использование компаса и карты вместе и по отдельности.	Тест на знание знаков и правил работы с картой/компасом. Определение азимута, расстояний, высот на местности. Движение по карте.

15	Ориентирование. Спортивное ориентирование	Выбор скорости движения по карте. Разработка тактики и выбор оптимального маршрута.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
16	Подведение итогов	Повторение тем программы «Туристы-спортсмены». Итоговое тестирование по всем разделам. Саморефлексия (анализ достижений и неудач).	Поход выходного дня на карьер «Липовый лог». Демонстрация итоговых навыков и знаний.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	108
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	144
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	05.11.
8	Каникулы	31 декабря- 9 января
9	Выходные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая
10	Окончание учебного года	31.05.

2.2. Условия реализации программы

Помещение:

Занятия проводятся в стандартном учебном кабинете площадью 30 кв. м, что соответствует требованиям СанПиН (из расчёта 2 кв. м на одного обучающегося при численности группы 10–15 человек).

Оборудование и инвентарь:

Учебное оборудование: учебная доска, шкафы для хранения литературы, ноутбук.

Туристское снаряжение (на группу 10–15 человек):

Рюкзаки туристские – 10 шт.

Коврики туристские (пенка) – 10 шт.

Спальные мешки – 10 шт.

Палатки – 7 шт.

Верёвка статическая Ø10 мм (разной длины: 1м, 3м, 20м, 30м, 40м) – по 10 шт. каждого вида.

Карабины альпинистские с автоматической муфтой – 15 шт.

Зажимы (жумары, пантин) – по 12–15 шт.

Спусковые и страховочные устройства (ФСУ) – 15 шт.

Блоки и ролики для переправы – 4–15 шт.

Каски для спортивного туризма – 15 шт.

Системы страховочные (верх и низ) – по 15 шт.

Компасы жидкостные – 15 шт.

Дидактические материалы: топографические карты, фотоматериалы, таблицы, схемы, раздаточный материал.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий:

Образование не ниже среднего профессионального по направлению «Образование и педагогические науки».

Документ о прохождении курсов повышения квалификации по туристско-краеведческой направленности.

Приветствуется опыт походной, спортивной, инструкторской или судейской деятельности.

Информационное обеспечение

Учебно-методические материалы: учебные пособия по спортивному туризму и ориентированию, нормативные документы (правила вида спорта), учебные видеофильмы и презентации.

Цифровые ресурсы: доступ к интернет-ресурсам и сервисам, необходимым для подготовки (например, работа с картами).

2.3. Формы аттестации и контроль

Текущий контроль: осуществляется через устные опросы, тестирование и педагогическое наблюдение в ходе занятий.

Промежуточная аттестация: проводится в форме контрольных опросов и тестов в конце полугодия/года.

Мониторинг развития личности: оценка личностных результатов проводится с использованием методик:

«Лесенка» (В.Г. Щур);

Методика изучения мотивов участия в деятельности (Л.В. Байбородова);

«Мой личностный рост» (С.С. Кункевич).

Оценка предметных результатов: проводится с помощью тестов по спортивному туризму, карт самооценки физической и технической подготовки.

3 Список литературы

Нормативно-правовая база программы

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.

3.Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».

6.Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

7.Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

9. Устав МАНОУ «Центр молодёжи».

10. Положение о дополнительных общеобразовательных программах МАНОУ «Центр молодёжи».

Литература для педагога.

1. Берман, А. Е. Юный турист / А. Е. Берман. — Москва : Физкультура и спорт, 1977. — 159 с.
2. Константинов, Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. — Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. — 126 с.
3. Музеи Свердловской области : справочник / [сост.: Н. П. Архипова и др.]. — Екатеринбург : КВАДРАТ, 2006. — 200 с. : илл.
4. Никитин, П. Город горного льна / П. Никитин, Н. Рубцов. — Свердловск : Свердловское книжное издательство, 1963. — 218 с.
5. Никонов, М. А. Землеведение и краеведение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. А. Никонов, П. А. Данилов. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.
6. Природа Урала : сборник статей / [редкол.: ...]. — Свердловск : Свердловское областное издательство, 1963. — 355 с.
7. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов. — Москва : Советский спорт, 2004. — 464 с.
8. Ураласбест. — Екатеринбург, 2009. — 340 с.
9. Ферсман, А. Е. Занимательная минералогия / А. Е. Ферсман. — Свердловск : Свердловское книжное издательство, 1954. — 219 с.

Список литературы для обучающихся

1. Бажов, П. П. Уральские сказы / П. П. Бажов. — Москва : Советская Россия, 1987. — 352 с.
2. Большой атлас природы России / [гл. ред.: А. А. Цыганов]. — Москва : Эгмонт Россия Лтд., 2003. — 644 с.
3. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. — Москва : ЦДЮТиК МО РФ, 2005. — 328 с.
4. Мир географии. Занимательные рассказы о физической географии. — Санкт-Петербург : МиМ – Экспресс, 1995. — 176 с.
5. Питание в туристском походе / авт.-сост. А. А. Алексеев. — Москва : Балабанов, 2003. — 29 с.
6. Туристскими тропами из века в век. — Екатеринбург : ООО «Перспектив», 2014. — 208 с.

7.Шейкин, А. Л. Повесть о карте / А. Л. Шейкин. — Ленинград : Государственное издательство детской литературы Министерства просвещения РСФСР, 1949. — 25 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060906

Владелец Ткалич Светлана Анатольевна

Действителен с 09.04.2026 по 09.04.2027