

Управление образования администрации Большеболдинского муниципального округа  
Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Большеболдинский Дом детского творчества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от "01" сентября 2023 г  
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная  
программа туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»**

возраст детей: 10-15 лет  
срок реализации: 2 года

Автор - составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Башкиров Иван Вениаминович

с. Большое Болдино  
2023 год

## Пояснительная записка

*«Никому не поверю, что есть на нашей земле места скучные и не дающие никакой пищи ни глазу, ни слуху, ни человеческой мысли. Только ... исследуя какой-нибудь клочок нашей страны, можно понять, как она хороша, и как сердцем привязаны к каждой ее тропинке, роднику и даже робкому попискиванию лесной пичуги ...»*

*К. Г. Паустовский.*

Туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Но туризм – это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. Именно отсюда и начинается патриотизм – с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее - программа) разработана на основе *авторской программы курса «Пешеходный туризм» (Ткачев Г. С.)*.

Программа направлена на получение и расширение знаний по пешеходному туризму.

**Направленность** программы «Юный турист» – *туристско-краеведческая*. Данная программа является *модифицированной* и ранее была составлена на основе образовательной программы «Туризм и автономное существование» авторов М.В. Андреев, В. В. Андреев и др. По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности - *комплексная*

**Актуальность.** Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Современный ребенок за своими мониторами не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки. И как итог. Психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально. Так и физически – вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полной мере через путешествия, знакомящие с культурой, историей. Природой родного края и страны.

Данный курс призван сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

**Новизна программы** проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т. д.). Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

**Практическая значимость.** В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию. Образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, краеведением, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Основная ЦЕЛЬ** программы:

- всестороннее развитие личности школьников средствами туризма.
- формирование у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму, развитие и формирование здорового образа жизни, воспитание патриотизма и любви к окружающей природе родного края.

**ЗАДАЧИ** обучения:

- **ОБУЧАЮЩИЕ** (формировать туристские знания - топографии; умения- движения по азимуту, вязание узлов; навыки- ориентирования, разбивки бивака, разведение костра, оказания доврачебной помощи);
- **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ** (развивать интерес к активному познанию окружающего мира, приобретение знаний по истории родного края, города, поселка);
- **РАЗВИВАЮЩИЕ** (развивать личностные качества: активность, самостоятельность, ответственность за других, умение общаться, смелость, ловкость, решительность; развивать всестороннюю и гармоничную личность);
- **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ** (воспитывать чувство коллективизма, патриотизма и любви к родному краю);
- **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ** (способствовать укреплению здоровья, физическому развитию и повышению работоспособности).

Программа предусмотрена для работы с детьми 10-15 лет (разновозрастные). По сути и характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст является кризисным. В нем выделяют несколько видов существенных интересов (доминант), на которые ориентирована данная программа: «эгоцентрическая доминанта» – интерес к собственной личности; «доминанта дали» – установка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние; «доминанта усилия» – интерес к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, который может проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте; «доминанта романтики» – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму. Программа рассчитана на **2 года обучения**.

**Периодичность занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 часа, **108 часов в год**. Весь цикл обучения составляет 2 года, в группе 9-12 человек.

**Основные занятия - групповые**, проводятся в кабинете, зале, в лесу. При подготовке к различным конкурсам, соревнованиям, походам, турслетам - проводятся индивидуальные и групповые занятия.

Занимаются в объединении хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, консультируемся с врачом, а также с родителями по вопросу допуска учащихся к походам. Получаем письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий группы и его участие во всех походах. Следует включать в состав групп детей с отклонениями в поведении.

**Основные принципы обучения,** предусмотренные Программой

***Природосообразность*** - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.

***Наглядность*** – объяснение материала сопровождается демонстрацией наглядных пособий, схем, плакатов, проводится работа на местности.

***Системность*** – проведение занятий в определенной последовательности и системе.

***Гуманизация*** воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В Программе используются ***межпредметные*** связи с другими образовательными областями такими как география (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе).

**Педагогические технологии.** Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

### **Организация учебной деятельности.**

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: *фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.*

***Фронтальный метод*** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

***Групповой метод*** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

***Индивидуальный метод*** заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

***Круговой метод*** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации Программы «Юный турист» применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

### ***Словесные методы:***

- ***дидактический рассказ*** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- ***описание*** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- ***объяснение*** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;

- ***беседа*** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

- ***разбор*** – форма беседы, проводимая преподавателем с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- ***лекция*** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;

- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике.

### **Формы занятий и способы их организации**

В разделе «Краеведческая подготовка» занятия проводятся коллективно в **форме бесед, групповых теоретических занятий, коллективных походов и экскурсий, используя маршрутные карты и фотоаппарат.**

Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть. **Теоретическая часть** занятия проводится с использованием следующих **форм: рассказ, беседа, объяснение в сочетании с демонстрацией наглядных пособий, викторина, опрос, тестирование, работа с литературой, разгадывание кроссвордов.**

**Практическая часть** занятий проводится с использованием следующих **способов организации: соревнование, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, коллективно-творческое дело.**



## Учебный план

№ пп	Раздел	1 год обучения			2 год обучения		
		всего часов	теория	практика	всего часов	теория	практика
1.	Введение	2	2	-	2	-	-
2.	Краеведение	2	2	-	-	-	-
3.	Специальная туристическая подготовка	8	2	6	-	-	-
4.	Работа с веревками	4	-	4	-	-	-
5. -	Спортивное туристическое многоборье	14	2	12	12	1	11
6.	Походы выходного дня	32	9	23	-	-	-
7.	Спортивные походы	14	5	9	-	-	-
8.	Топография	12	2	10	10	2	8
9.	Ориентирование на местности	18	6	12	-	-	-
10.	Природа родного края. Его история	-	-	-	6	2	4
11.	Подготовка похода	-	-	-	10	5	5
12.	Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.	-	-	-	10	2	8
13.	Туристские узлы	-	-	-	8	2	6
14.	Спортивное ориентирование	-	-	-	12	2	10
15.	Ориентирование на лыжах	-	-	-	8	1	7
16.	Медицинская подготовка	-	-	-	6	3	3
17.	Туристская стенгазета	-	-	-	4	2	2
18.	Туристская песня	-	-	-	4	2	2
19.	Поход выходного дня	-	-	-	14	-	14
20.	Подведение итогов за год	2	1	1			
	Итого	108	32	76	108	24	84

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ пп	Раздел	Кол-во часов	теория	практика
1	1. Введение	2	2	-
1.1	Информация о работе детского объединения. Техника безопасности. Анкетирование.			
2.	<b>2. Краеведение</b>	2	2	-
2.1	Природа родного края. Охрана природы.	1	1	-
2.2	Виды туризма. Туристические возможности.	1	1	-
3	<b>3. Специальная туристическая подготовка</b>	8	2	6
3.1	Туристические узлы.	2	1	1
3.2	Узлы и их применение в туризме.	2	1	1
3.3	Узлы, прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, буань, удавка, карабиновая удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейтвейн.	2		2



3.4	Отработка навыков завязывания туристских узлов	2	-	2
4.	<b>4.Работа с веревками</b>	4	-	4
4.1	Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.	2	-	2
4.2	Участие в личных зачетах при прохождении дистанций. (Тестирование)	2	-	2
5	<b>5. Спортивное туристическое многоборье</b>	14	2	12
5.1	Спортивное туристическое снаряжение.	2	1	1
5.2	Страховки и самостраховки.	2	1	1
5.3	Преодоление препятствия.	2	-	2
5.4	Горизонтальный и вертикальный маятник.	2	-	2
5.5	Переправа по веревке с перилами.	2	-	2
5.6	Подъем и спуск по склону по перилам спортивным способом.	2	-	2
5.7	Навесная переправа.	2	-	2
6	<b>6. Походы выходного дня</b>	32	9	23
6.1	Групповое снаряжение.	2	1	1
6.2	Подготовка к походу	2	1	1
6.3	Кухня юного туриста. Питание в походе.	2	1	1
6.4	Движение в походе. Организация бивака.	4	-	4
6.5	Преодоление опасностей в походе. Доврачебная подготовка. Оказание первой медицинской помощи.	8	2	6
6.6	Костры. Виды костров. Разжигание костра.	4	1	3
6.7	Палатки. Виды палаток. Установка палатки.	6	1	5
6.8	Разучивание туристических песен	4	2	2
7	<b>7. Спортивные походы</b>	14	5	9
7.1	Виды походов.	2	1	1
7.2	Пешеходный поход. Протяженность спортивных походов. Принцип комплектования групп. Требования к участникам похода.	2	1	
7.3	Ориентирование на маршруте. Краеведение на маршруте. Хронометраж на маршруте.	2	1	1
7.4	Подведение итогов похода. Подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута.	2	1	1
7.5	Ознакомление с собранным материалом добытым в походе.	2	1	1
7.6	Спортивный учебный поход.	4	-	4
8	<b>8. Топография</b>	12	2	10
8.1	Типы карт. Топографические карты.	2	1	1
8.2	Условные знаки. Топографические знаки рельефа.	2	1	1
8.3	Топографические знаки растительного и животного мира.	2	-	2
8.4	Топографические знаки искусственных объектов.	2	-	2
8.5	План местности.	2	-	2
8.6	Карта Большеболдинского района.	2	-	2
9	<b>9. Ориентирование на местности</b>	18	6	12
9.1	Стороны горизонта. Ориентирование в солнечную погоду по часам. Ориентирование в зимнее время по снегу.	2	1	1
9.2	Компас. Виды компасов. Ориентирование по компасу.	2	1	1
9.3	Азимут. Движение по азимуту. Сохранение заданного направления.	2	-	2
9.4	Определение расстояний с видами предметов.	2	-	2
9.5	Различные виды соревнований по ориентированию на	2	1	1



	местности. Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию.			
9.6	Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).	2	1	1
9.7	Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.	2	1	1
9.8	Спортивные лабиринты	4	1	3
10	Подведение итогов за год	2	1	1
		108	32	76

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ пп	Раздел	Кол-во часов	теория	практика
1	<b>1. Вводное занятие</b>	2		
1.1	Техника безопасности. Анкетирование	2	1	1
	<b>2. Природа родного края. Его история</b>	6	2	4
2.1	Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	2	1	1
2.2	История края, памятные исторические места, памятники. Предприятия, сельское хозяйство края. Знаменитые люди края. Охрана природы.	2	1	1
2.3	Краеведение и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей, личный и путевой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.	2	-	2
	<b>3. Подготовка похода</b>	10	5	5
3.1	Правила организации и проведение туристических походов на территории России. Инструкция по организации и проведение туристских походов и экскурсий.	2	2	-
3.2	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе, обязанности членов туристской группы.	2	1	1
3.3	Сбор сведений о районе похода. Изучение маршрута, карт, встреча с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Посещение музеев.	2	1	1
3.4	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план-график движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в походе. Дисциплина в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.	2	1	1
3.5	Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при	2	-	2

	укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Распределение обязанностей в походе			
	<b>4. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.</b>	10	2	8
4.1	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного передвижения. Поход и прогулка.	2	2	-
4.2	Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	2	-	2
4.3	Нормы походов Строй, темп, режим интервал, построение цепочки. Шаг туриста. Движение туриста по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу, по заболоченной местности, по склонам и горам.	2	-	2
4.4	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте, значение дисциплины. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения на привалах. Хронометраж движения групп по маршруту. Работа с картой в пути, разведки в пути.	2	-	2
4.5	Проведение учебного зачетного похода	2	-	2
	<b>5. Топография</b>	10	2	8
5.1	Топографическая карта. Чтение топографических карт.	2	1	1
5.2	Топографические знаки. Рисование топографических знаков	2	1	1
5.3	Топографические игры	2	-	2
5.4	Изображение высоты местности с помощью горизонта. Топографический диктант	2	-	2
5.5	Определение крутизны склона и его высоты. Топографическая съемка местности	2	-	2
	<b>6. Туристские узлы</b>	8	2	6
6.1	Узлы. Их назначение и применение в походе.	2	2	-
6.2	Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка	2	-	2
6.3	Узлы: стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, анедличный, схватывающий, грейнвейн, шкотовый, брамшкотовый	2	-	2
6.4	Отработка навыков завязывания туристских узлов	2	-	2
	<b>7. Спортивное туристское многоборье</b>	12	1	11
7.1	Спортивное туристское снаряжение Страховка и самостраховка	2	1	1
7.2	Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенстоком. Горизонтальный и вертикальный маятник.	2	-	2
7.3	Переправа по кочкам и горам. Спуск с крутого склона при помощи веревки	2	-	2
7.4	Переправа по бревну. Переправа по параллельно	2	-	2

	натянутым веревкам. Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа при помощи вертикального маятника			
7.5	Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.	2	-	2
7.6	Подъем по склону по судейским перилам с самостраховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.	2	-	2
	<b>8. Спортивное ориентирование</b>	12	2	10
8.1	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Гигиена спортсмена: гигиена сна, одежда и обувь. Спортивное снаряжение	2	2	-
8.2	Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.	2	-	2
8.3	Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты.	2	-	2
8.4	Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	2	-	2
8.5	Тренировка и соревнование по спортивному ориентированию	2	-	2
8.6	Спортивные лабиринты	2	-	2
	<b>9. Ориентирование на лыжах</b>	8	1	7
9.1	Лыжное снаряжение. Планшет для карт. Карта. Компас. Электронный чип.	2	1	1
9.2	Общефизическая и специальная физподготовка	2	-	2
9.3	Технико-тактическая подготовка к соревнованиям. Изучение правил соревнований. Инструкторская и судейская практика	2	-	2
9.4	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	2	-	2
	<b>10. Медицинская подготовка</b>	6	3	3
10.1	Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях. Головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Пр. занятие. Освоение приемов самоконтроля	2	2	-
10.2	Первая медицинская помощь при порезах. Ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся. При растяжении связок. Как остановить кровотечение Пр. занятие. перевязка ран, наложение жгута	2	1	1
10.3	Транспортировка пострадавшего. Наложение шин. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет право скрывать свое недомогание. Пр. занятие. Конкурс на лучшего санитаря группы	2		2
	<b>11. Туристская стенгазета</b>	4	2	2

11.1	Виды газет, работа редколлегии, название. Газетные рубрики и заголовки. Верстка и оформление	2	2	2
11.2	Выбор названия для туристкой газеты. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос.	2	-	2
	<b>12. Туристская песня</b>	4	2	2
12.1	Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, А. Якушевой, В Высоцкого, Ю. Кукина, О Митяева, В Берковского. Прослушивание песен.	2	2	-
12.2	Авторские песни. История туристских песен. Разучивание любимейшей песни.	2	-	2
	<b>13. Поход выходного дня</b>	14	-	14
13.1	Проведение похода выходного дня с целью посещения памятников и мемориальных досок	2	-	2
13.2	Проведение похода выходного дня с целью отработки навыков преодоления препятствий	2	-	2
13.3	Проведение похода выходного дня с целью отработки наблюдений за природой	2	-	2
13.4	Проведение похода выходного дня с целью изучения следов животных и птиц	2	-	2
13.5	Проведение похода выходного дня с целью отработки навыков спортивного ориентирования	2	-	2
13.6	Поход выходного дня по заранее намеченному маршруту	2	-	2
13.7	Поход выходного дня с целью отработки навыков по спортивному лабиринту	2	-	2
	<b>14. Итоги за год</b>	2	2	-
		108	24	84

## Содержание 1 год обучения

### 1. Введение

1. Информация о работе детского объединения. Техника безопасности. Анкетирование.

### 2. Краеведение

Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристические возможности.

### 3. Специальная туристическая подготовка

Туристические узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы, прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, буань, удавка, карабиновая удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейтвейн. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

### 4. Работа с веревками.

Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий. Участие в личных зачетах при прохождении дистанций.

### 5. Спортивное туристическое многоборье.

Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствия. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с

перилами. Подъем и спуск по склону по перилам спортивным способом. Навесная переправа.

## **6. Походы выходного дня**

Групповое снаряжение. Подготовка к походу. Кухня юного туриста. Питание в походе.

Движение в походе. Организация бивака. Преодоление опасностей в походе.

Доврачебная подготовка. Оказание первой медицинской помощи. Аптечка для туриста. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Пищевые отравления.

Травмы в походе. Транспортировка пострадавшего. Ожоги и обморожения. Лесная аптека. Костры. Виды костров. Разжигание костра. Палатки. Виды палаток.

Установка палатки. Туристская песня.

## **7. Спортивные походы**

Виды походов. Пешеходный поход. Протяженность спортивных походов. Принцип комплектования групп. Требования к участникам похода. Ориентирование на маршруте. Краеведение на маршруте. Хронометраж на маршруте. Подведение итогов похода. Подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным материалом добытым в походе. Спортивный учебный поход.

## **8. Топография**

Типы карт. Топографические карты. Масштаб карты. Условные знаки.

Топографические знаки рельефа. Топографические знаки растительного и животного мира. Топографические знаки искусственных объектов. План местности. Карта Большеболдинского района.

## **9. Ориентирование на местности**

Стороны горизонта. Ориентирование в солнечную погоду по часам. Ориентирование в зимнее время по снегу. Компас. Виды компасов. Ориентирование по компасу. Азимут. Движение по азимуту. Сохранение заданного направления. Определение расстояний с видами предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимости повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количество контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Спортивные лабиринты.

### **Зачетный летний поход (вне сетки часов)**

Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спорт карты. Организация лагеря туристской группы,

бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сбора хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

## **Содержание 2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

Техника безопасности. Анкетирование

### **2. Природа родного края. Его история**

Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места, памятники. Предприятия, сельское хозяйство края. Знаменитые люди края. Охрана природы. Краеведение и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и путевой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Фотографирование в походе.

### **3. Подготовка похода**

Правила организации и проведение туристических походов на территории России. Инструкция по организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе, обязанности членов туристской группы. Сбор сведений о районе похода. Изучение маршрута, карт, встреча с людьми побывавшими в районе планируемого похода. Посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план-график движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в походе. Дисциплина в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Распределение обязанностей в походе.

### **4. Туристическая группа в походе. Обеспечение безопасности.**

Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного передвижения. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы походов Строй, темп, режим интервал, построение цепочки. Шаг туриста. Движение туриста по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу, по заболоченной местности, по склонам и горам. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте, значение дисциплины. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения на привалах. Хронометраж движения групп по маршруту. Работа с картой в пути, разведки в пути. Проведение учебного зачетного похода.

### **5. Топография**

Топографическая карта. Чтение топографических карт. Топографические знаки. Рисование топографических знаков. Топографические игры. Изображение высоты местности с помощью горизонта. Топографический диктант. Определение крутизны склона и его высоты. Топографическая съемка местности.

### **6. Туристские узлы**

Узлы. Их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, анедличный, схватывающий, грейнвейн, шкотовый, брамшкотовый. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

### **7. Спортивное туристское многоборье**

Спортивное туристское снаряжение Страховка и самостраховка. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенстоком. Горизонтальный и вертикальный. Переправа по кочкам и горам. Спуск с крутого склона при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи горизонтального маятника. Переправа при помощи вертикального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

### **8. Спортивное ориентирование**

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Гигиена спортсмена: гигиена сна, одежда и обувь. Спортивное снаряжение. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировка и соревнование по спортивному ориентированию. Спортивные лабиринты.

### **9. Ориентирование на лыжах**

Лыжное снаряжение. Планшет для карт. Карта. Компас. Электронный чип. Общефизическая и специальная физподготовка. Техничко-тактическая подготовка к соревнованиям. Изучение правил соревнований. Инструкторская и судейская практика. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

### **10 Медицинская подготовка**

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях. Головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Пр. зан. Освоение приемов самоконтроля. Первая медицинская помощь при порезах. Ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся. При растяжении связок. Как остановить кровотечение Пр. занятие. Перевязка ран, наложение жгута. Транспортировка пострадавшего. Наложение шин. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет право скрывать свое недомогание. Пр. занятие Конкурс на лучшего санитаря группы.

### **11. Туристская стенгазета**

Виды газет, работа редколлегии, название. Газетные рубрики и заголовки. Верстка и оформление. Выбор названия для туристской газеты. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос.

### **12 Туристская песня**

Бардовская песня, туристская песня. Песни Ю. Визбора, А. Якушевой, В Высоцкого, Ю. Кукина, О Митяева, В Берковского. Прослушивание песен. Авторские песни. История туристских песен. Разучивание любимившейся песни.

### **13. Поход выходного дня**



Проведение похода выходного дня с целью посещения памятников и мемориальных досок, отработки навыков преодоления препятствий, отработки наблюдений за природой, изучения следов животных и птиц, отработки навыков спортивного ориентирования, по заранее намеченному маршруту, отработки навыков по спортивному лабиринту

#### **14.Итоги за год**

## Условия реализации программы

Программа может реализовываться с помощью информационных технологий.  
В «Одноклассниках» создана группа для дистанционного обучения «Я Турист»  
<https://ok.ru/group/52538092617982>

### Материально – техническое обеспечение программы

**Дидактический материал:** схемы, карты, образцы вязания узлов, специальная литература, диски, тематические презентации.

**Мультимедийное оборудование:** компьютер, проектор, ноутбук, DVD.

Основной затратной частью материального обеспечения является туристическое снаряжение, которое можно разделить на две группы: основное (используемое в течение всего года) и сезонное.

В разделе «Специальная подготовка» по туризму теоретические и практические занятия проводятся группами и коллективно, беседы и походы, где используются следующие материально-технические средства:

*Основное:*

1. палатка - 4 шт.,
2. спальный мешок-одеяло - 8 шт.,
3. коврик пенополиуретановый - 12 шт.,
4. тент от дождя (солнца) — 1 шт.,
5. костровые принадлежности: топор, саперная лопата, пила двуручная, костровые крючья, котлы- 2шт.:
6. верёвки: основная (12 мм) 20 м. - 2 шт., вспомогательная (6 мм) 20 м. - 1 шт., репшнуры (6 мм) 2 м. - 20шт.,
7. карабины с муфтой - 6 шт.,
8. петли прусика- 6шт.
9. ремонтный набор,
10. компас - 12 шт.,
11. рукавицы брезентовые- 12 шт.

*Сезонное снаряжение:*

1. лыжи с палками -12шт.
2. волокуша;
3. лопата для снега;
4. аптечка первой помощи.

### Методическое обеспечение 1 года обучения

#### 1. Практическая работа № 1

Задания:

1. Установка палатки на время
2. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время

#### 2. Практическая работа № 2. Подготовить мини-доклады о природе родного края.

#### 3. Практическая работа № 3

- 1) запомните за 5-10 сек. (рис. 1);

- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50 (рис. 2);
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3, 2, 1 мин.;
- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

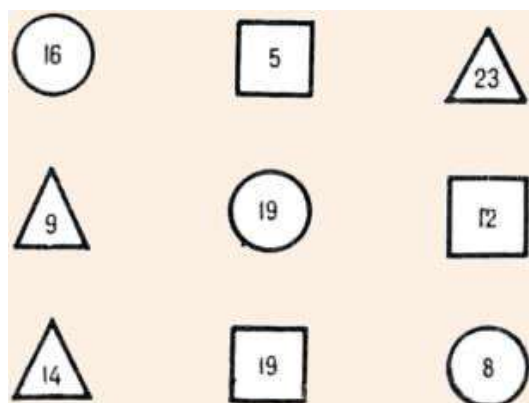


Рис 1. Упражнение "Запомните за 5-10 сек."

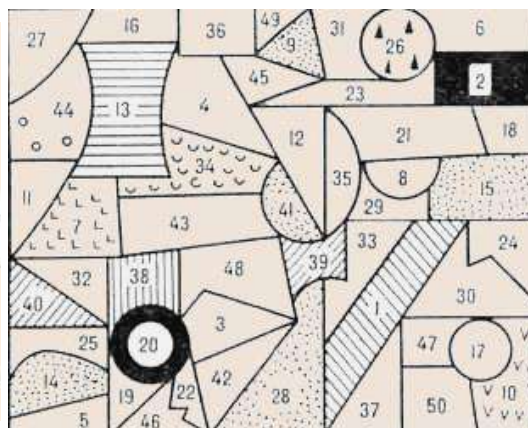


Рис. 2. Упражнение "Отыщите числа по порядку от 1 до 50"

#### 4. Устный опрос по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

1. Виды ожогов. Первая медицинская помощь
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.
3. Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.
5. Первая медицинская помощь при обморожениях.
6. Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.
7. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Первая медицинская помощь при утоплении.
9. Понятие о ране. Виды ран.
10. Различные виды искусственного дыхания.

#### 5. Практическая работа № 4. «Разработка стратегии развития туризма»

Порядок выполнения работы

1. Определить статус ключевого участка и примерные границы выбранной туристической зоны.
2. Сформулировать миссию ключевого участка в сфере туризма.
3. Определить цели и задачи в сфере туризма.
4. Проанализировать существующую ситуацию, ресурсный и туристский потенциал территории.

5. Сформулировать стратегию развития туризма (включая основные целевые аудитории, приоритетные виды туризма и отдыха, механизмы регулирования и развития и т.п.) и составить долгосрочный план развития.
6. Подготовить туристское предложение и рассмотреть возможные варианты продвижения турпродукта

### **Методическое обеспечение 2 года обучения**

1. *Организация и проведение научно-практической конференции по итогам летнего сезона*

2. *Практическая работа № 1*

Задания:

1. Благоустройство лагеря
2. Составление меню питания
3. Установка палатки
4. Разведение костра
5. Приготовление пищи

3. *Практическая работа № 2*

1. Измерить шагами расстояние от исходного пункта до видимых ориентиров. Участники выполняют задание, записывая результаты в таблицу. Победитель определяется по наименьшей сумме ошибок в метрах.

2. Пройти ломаный маршрут по заданным азимутам и расстояниям, выйдя на «свою» точку финиша. На месте финиша устанавливаются 10—15 колышков на расстоянии 3—5 м.

Задание для каждого участника свое: каждый должен точно определить точку финиша.

За ошибку в 1 м штраф — 1 очко.

4. *Тест на туристскую тематику*

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
2. на запад
3. на восток

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. на восток
2. на юг
3. на север

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. на север
2. юг
3. запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. топор
3. компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50-60 градусов
2. 30-35 градусов
3. 40-45 градусов
7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
  1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
  2. Наличие дров, воды, безопасное место
  3. наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта
8. Что нельзя делать при обморожении?
  1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
  2. Растереть обмороженный участок тела
  3. Дать пострадавшему горячее питьё
9. Самое удобное движение группы в походе:
  1. Цепочкой – в колонну по одному
  2. По парам
  3. Идти как угодно
10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
  - а) спилить все;
  - б) оставить их в запас;
  - в) переставить лагерь в другое место.
11. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
  - а) стоять на той же стороне, что и ветки;
  - б) стоять на другой стороне от веток;
  - в) дерево между ног.
12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
  - а) идти всем вместе строем по одному;
  - б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
  - в) идти плотной группой, взявшись за руки.
13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:
  1. Узлы для крепления веревки к опоре
  2. Проводники
  3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра
14. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды:
  1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
  2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
  3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.
15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:
  1. Мелкомасштабные
  2. Среднемасштабные
  3. Крупномасштабные

### 5. Практическая работа № 3. Проектирование тура.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие процесс проектирования тура. Основные и специфические потребности туристов. Исходная дифференциация туристских маршрутов. Туристская технологическая документация по проектированию туров.

Задания:

1. Составьте проект программы обслуживания туристов по разработанному вами маршруту продолжительностью 3 дня/2 ночи.
2. Определите:
  - название тура
  - количество туристов
  - сроки обслуживания
  - перечень поставщиков тур услуг
  - период предоставления услуг каждым предприятием
  - перечень туристско-экскурсионных объектов показа, тематику экскурсий
  - комплекс культурно-развлекательных мероприятий
  - виды внутри маршрутного транспорта, количество использованных часов
  - содержание информационного листка к туристской путевке.

### Методическое обеспечение

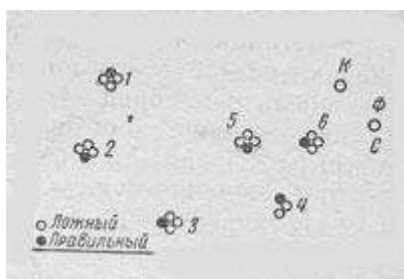
#### 1. Практическая работа № 1. Разработка концепции экологической тропы

Порядок выполнения работы

1. Оценить информационные, познавательные и рекреационные потребности предложенных целевых групп.
2. Выбрать целевую группу и определить основные требования к маршруту.
3. Выбрать территорию для проектирования маршрута тропы.
4. Провести обследование территории и составить перечень природных и исторических достопримечательностей, отметить их на плане, наметить соединяющий их маршрут (Прокладывать тропу следует с изгибами – по петляющей тропе идти интереснее и в то же время тропа не должна иметь траекторию, позволяющую туристу срезать путь по необорудованной территории).
5. Исходя из особенностей выбранного маршрута дать название тропе.
6. Разработать путеводитель по экологической тропе. Информация должна быть точной, интересной, краткой и доступной для выбранной целевой группы.
7. Наметить способы продвижения разработанной тропы как туристского продукта на рынок.

#### 2. Практическая работа № 2. Кросс с ориентированием.

На карте отмечены точки шести пунктов. На местности около каждого КП два-три ложных.



Все КП имеют пароли. Участник записывает на обороте карты пароли найденных пунктов и приносит на финиш. За каждый ложный КП к общему времени прибавляется штрафное.

### **Формы аттестации:**

Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту, выполнения двигательного действия.

Аттестация осуществляется в виде: предварительная, текущая, промежуточная и по итогам реализации программы .

**Предварительная-** проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущая-** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля:

- наблюдение,
- вызов-опрос,

**Промежуточная и по итогам года – декабрь, май.**

- учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально;
- однодневные и двухдневные походы(мониторинг)

### **Оценочные материалы:**

Критерии оценки результативности текущего контроля:

**Высокий уровень** присваивается учащемуся, самостоятельно или при разовой помощи, выполняющему действия и операции, применяющему теоретические знания, осуществляющему перенос внутри предмета и на другие предметы и виды деятельности (использует умения и навыки в сходных учебных ситуациях, в различных ситуациях, уверенно использует в ежедневной практике).

**Средний уровень** присваивается учащемуся, выполняющему практические действия с помощью кого-либо (педагога, родителя (законного представителя несовершеннолетнего), более опытного учащегося), понимающему смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д.

**Низкий уровень** присваивается учащемуся, выполняющему практические действия со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя (законного представителя несовершеннолетнего), более опытного учащегося), не понимающему смысл и значение терминов и понятий.

Для внесения в журнал сведений о результатах текущего контроля используются следующие обозначения:

- Ву – высокий уровень
- Су – средний уровень
- Ну – низкий уровень

Если учащиеся в течение учебного года добиваются успехов (победители, призеры, дипломанты и др.) в районных, областных, городских, межрегиональных, международных, всероссийских и др. конкурсах, фестивалях, смотрах и т.п., то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры. Соотнесение уровня успешности выступления с уровнем аттестации выносится педагогом на обсуждение Педагогического совета.



## Список литературы

### Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 04.08.2023г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.21 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
8. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
10. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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".
12. Устав и нормативно-локальные акты МБУ ДО «Большеболдинский ДДТ».

### Список литературы для педагога

1. Бардин К. В. Азбука туризма. – М., 1981
2. Берман А. Е. Юный турист. – М., 1979
3. Гранильщикова Ю. В. Семейный туризм. – М., 1984
4. Кодыш Э. Н. и др. Туристические слеты и соревнования. – М., 1984
5. Лаптев А. П. Гигиена массового спорта. – М., 1980
6. Лебединский Ю. В. Слеты и соревнования юных туристов. – В-В., 1980
7. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе. – М., 1980
8. Минделевич С. Пора в поход. – М., 1985

9. Моругов Б. П. Туризм: Учебно-методическое пособие. – М., 1983
10. Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. – М., 1973
11. Остапец А. А. В походе юные. – М., 1978
12. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму. – М., 1982
13. Титова В. В. Туристско-краеведческие кружки в школе. – М., 1988
14. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 1983
15. Турист: Библиотека туриста. – М., 1974
16. Центральный совет по туризму и экскурсиям. Методические рекомендации. Центр детского туризма и международных школьных обменов. Вестник школьного туризма. – М., 1977
17. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. – М., 1983
18. Штюмер Ю. А. Охрана природы и туризм. М., 1988

#### Список литературы для детей и родителей

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. – М., Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР, 1988
2. Зубович С. Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Полымя, 1983
3. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977
4. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1977
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры, М.: Просвещение 1990
6. Огородников Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М.: Физкультура и спорт, 1983

