

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**ПРИНЯТА:**  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом и. о. директора МОУ ДО ДЮЦ  
от «29» августа 2025 г. № 200 о/д  
\_\_\_\_\_ А.О. Золотарева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Школа юного туриста»**

Возраст обучающихся: 9 -15 лет  
Срок реализации образовательной программы 1год  
Количество часов: 72

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Кузьмина Ирина Анатольевна

Волосово  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 - 5
2. Учебный план.....	5
3. Учебно-тематическое планирование.....	5 - 9
4. Содержание изучаемого курса.....	9 - 14
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	14 - 16
6. Планируемые результаты.....	16
7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	17
8. Список литературы.....	17 - 18
9. Приложения.....	19

**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско – краеведческой направленности  
«Школа юного туриста»**

**1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» разработана на основе программы «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ» (авторы Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы, М.: ЦДЮТиК, 2006г.)

Программа «Юные туристы-краеведы» рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» способствовать всестороннему развитию личности ребенка, совершенствовать его интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной исследовательской деятельности.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Юный турист»:

**Обучающие:**

- приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований,

оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении;

***Развивающие:***

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и лично-значимых целей.

- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

- развитие физических качеств: выносливости, силы, ловкости.

***Воспитательные:***

- приобщение к здоровому образу жизни,

- воспитание чувства коллективизма,

- воспитание у школьников патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста»

Современные подростки много времени проводят у экрана компьютера, ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Туризм является привлекательным занятием для большинства мальчишек и девчонок, пешие прогулки, экскурсии и походы вызывают эмоциональный подъем, а также способствуют воспитанию морально – этических качеств детей, помогают педагогу лучше узнать воспитанников в неформальной обстановке, более эффективно организовывать учебно- воспитательный процесс.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско – краеведческой направленности «Юный турист» предусматривает учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся предусмотрена строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» - 1 год

Программа обучения рассчитана на 72 учебных часов за 1 года.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа – 9-15 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 9 лет.

Идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово , ул .Восстания дом13 и МКОУ "Кикеринская СОШ".расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, Театральная ул., 1, посёлок Кикерино

**Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:**

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня.
2. МКОУ "Кикеринская СОШ» является базой для проведения занятий с необходимым оборудованием с участием специалистов образовательной организации.

## 2. Учебный план.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	Беседа
2.	Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Волосовского района.	14	3	11	Практическая работа
3.	Топографическая подготовка и ориентирование.	20	5	15	Практическая работа
4.	Начальная туристская подготовка.	23	3	20	Зачёт
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	5	1	4	Решение практических задач
6.	Физическая подготовка.	8	1	7	Зачёт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

## 3. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>1. Введение в программу.</b>	<b>2</b>
1	Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».	1
2	Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей, Волосовского района, Ленинградской области. Основные сведения о природных условиях Волосовского района и Ленинградской области: рельеф, климат, рек	1
	<b>2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Волосовского района.</b>	<b>14</b>
3	Основные сведения о природных условиях Волосовского района и Ленинградской области: растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.	1
4	Сведения об истории своего населенного пункта, Волосовского района: возникновение и развитие.	1

5	Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.	1
6	Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.	1
7	Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Кикеринского сельского поселения	1
8	Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Волосовского района.	1
9-16	Заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Волосовского района.	8
	<b>3. Топографическая подготовка и ориентирование.</b>	<b>20</b>
17	Понятие топографической карты, ее значение для туристов	1
18	Топографические знаки Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.	1
19	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	1
20	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.	1
21	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу.	1
22	Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.	1
23	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	1
24	Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	1
25	Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента,	1

	обзорная карта?	
26	Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	1
27	Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.	1
28	Условия в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой.	1
29	Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	1
30	Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика	1
31	Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.	1
32	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу.	1
33	Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	1
34	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде	1
35-36	Глазомерная съемка и составление карты местности.	2
	<b>4. Начальная туристская подготовка.</b>	<b>23</b>
37	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.	1
38	Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.	1
39	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	1
40	Подбор и подготовка личного туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1

41	Укладка рюкзака	1
42	Подбор и подготовка группового снаряжения туристов.	1
43	Подбор и подготовка специального снаряжения туристов.	1
44	Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.	1
45	Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе	1
46	Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).	1
47	Вязка узлов на время.	1
48	Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов.	1
49	Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути.	1
50	Расчет продуктов питания для одно-двух-трехдневного похода. Составление меню.	1
51	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака	1
52	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	1
53	Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.	1
54	Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности	1
55	Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.	1
56	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	1
57	Страховка и самостраховка.	1
58	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.	1
59	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.	1
	<b>5. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.</b>	<b>5</b>
60	Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.	1
61	Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	1



	Выявление причин и устранение простых недугов: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.	
62	Клещи, меры профилактики и безопасности. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	1
63	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний.	1
64	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.	1
	<b>6. Физическая подготовка.</b>	<b>8</b>
65	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки.	1
66	Закаливание, комплекс утренней зарядки.	1
67	Маршевая подготовка.	1
68	Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.	1
69	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления	1
70	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления	1
71	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.	1
72	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.	1
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>

#### 4. Содержание изучаемого курса

##### 1. Введение в программу.

Беседа о спорте и туризме. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Нормативы значков «Юный турист» и «Турист России».

Туристические возможности своего населенного пункта и его окрестностей, Волосовского района, Ленинградской области.

Заполнение анкет (туристских паспортов) членов объединения.

##### 2. Краеведение и экология. Изучение истории своего населенного пункта, Волосовского района.

Основные сведения о природных условиях Волосовского района и Ленинградской области: рельеф, климат, реки, растительность и животный мир, почвы, заповедники и заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта, Волосовского района: возникновение и развитие.

Охрана природы. Закон об охране природы. Роль туристов в охране природы.

Приметы о природе, их значение, правдивость прогнозов по приметам. Природный кодекс туриста. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов членов объединения о природе и достопримечательностях своего населенного пункта, Волосовского района.

*Экскурсии по природным, историческим и культурным объектам Кикеринского сельского поселения*

### **3. Топографическая подготовка и ориентирование.**

Понятие топографической карты, ее значение для туристов. Топографические знаки. Азимут. Масштаб. Виды масштабов. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом,

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Правила ориентирования.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, маршрутная лента, обзорная карта? Обязанности топографа группы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению. Топографические условные знаки. Масштаб карты. Работа с картами разного масштаба и назначения.

Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на карте. Что такое горизонталь, сечение? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона.

Условия в походе на закрытой местности, при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях: летом и зимой. Работа с картой и компасом, определение по карте своего местонахождения, определение расстояний: измерение шагами, измерения по видимым деталям предметов, определение высоты по тени предметов, определение сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу, ориентирование по звуку, следам, действия в случае потери ориентирования. Обязанности проводников и разведчиков.

#### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Разработка маршрута туристского похода по топографической карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

#### **4. Начальная туристская подготовка.**

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Кодекс Туриста.

Определение цели и района похода. Спортивное и краеведческое содержание похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита. Дисциплина в походе.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

##### Личное и групповое снаряжение

Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила пользования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для

карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т.д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы. Отчет тургруппы за произведенные расходы в походе.

### **Привалы и биваки**

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий. Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.

Место для подготовки палаток, использование полиэтиленовых пленок и полипропиленовых ковриков. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

- отставание одного или несколько участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, затяжные дожди, наводнения, грозы).

Навесная переправа, спуск, подъем со страховкой, переправа по перилам, траверс склона, переправа «маятник».

*Практические занятия.*

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорости. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

### Основные узлы, применяемые в туризме

Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

*Практические занятия.*

Вязка узлов на время.

### Питание в туристском походе

Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

*Практические занятия.*

Расчет продуктов питания для одно-двух-трех дневного похода. Составление меню.

### Туристский бивак

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

*Практические занятия.*

Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Отработка приемов развертывания и свертывания бивака.

Разведение костров разных типов. Простейшие соревнования.

Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности

Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса и рук при пешем передвижении.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по заболоченной местности. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Нормы переходов. Режим ходового дня и режим на дневке.

*Практические занятия.*

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Страховка и самостраховка.

Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление значков и разрядов.

*Практические занятия.*

Чистка, ремонт и сдача снаряжения.

Обсуждение похода в группе. Оформление туристского уголка, летописи туробъединения, фотогазеты.

Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспорта туриста), награждение участников.

## **5. Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь.**

Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Аптечка, ее состав, замена лекарств, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечения? Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.

#### **6. Физическая подготовка.**

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.

*Практические занятия.*

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы.

*Проведение походов выходного дня.*

*Участие в районных туристских соревнованиях.*

#### **5. Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы.**

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности** обучающихся: групповая, индивидуальная, всем составом участников объединения.

**Основные виды деятельности:**

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня,
- участие в туристских соревнованиях,
- научно – практические конференции.

**Наполняемость объединения** – от 15 до 30 человек

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы** туристско – краеведческой направленности «Школа юного туриста» - 1 года

Программа обучения рассчитана на 72 учебных часа

**Объем нагрузки в неделю** – 2 часа.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий, практических занятий в помещении и на местности, (в том числе подготовку походов, подведение их итогов, проведение учебных соревнований).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования и экскурсии за пределы населенного пункта не включены в сетку часов.

При проведении местных экскурсий (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 6-х часов; при проведении экскурсии с выездом (за

пределы своего населенного пункта) – от 4 до 8 часов. На однодневный поход и однодневные спортивные соревнования отводится до 8 часов.

Продолжительность занятия – от 40 до 60 минут.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков в соответствии с требованиями программы.

Занятия проводятся по 2 часа два раза в неделю, в условиях работы на местности длительность занятий может составлять 1-1,5 часа. Отдельные занятия могут проходить по группам в 2-3 человека (разработка маршрута, копирование и вычерчивание карт, работа хозгруппы и т.д.), каждая по своему графику.

*Учебный план* занятий предусматривают обучение воспитанников азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. А так же направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в школьных и районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

#### **Средства обучения.**

#### **Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления) предоставленные организацией участником**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Палатки туристские	Компл.
Тенты для палаток (нижние)	Компл.
Тенты для палаток (верхние)	Компл.
Кольшки для палаток	Компл.
Стойки для палаток	Компл.
Веревка основная (40 м)	2 шт.
Веревка основная (30 м)	1 шт.
Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
Система страховочная	Компл.
Карабин туристский	Компл.
Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
Секундомер электронный	2 шт.
Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
Тонометр	2 шт.
Топор в чехле	2 шт.
Таганок костровой	2 шт.
Тросик костровой	1 шт.
Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
Тент хозяйственный	1 шт.
Клеенка кухонная	2 шт.
Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.

Каны (котлы) туристские	2 компл.
Ремонтный набор в упаковке	Компл.
Лопата саперная в чехле	1 шт.
Карандаши цветные, чертежные	Компл.
Транспортир	Компл.
Карты топографические учебные	Компл.
Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
Условные знаки спортивных карт	Компл.
Условные знаки топографических карт	Компл.
Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Экран настенный	1
Компьютер	1
Магнитофон	1

**6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

*Ожидаемый социальный эффект*

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- решится проблема полезного проведения свободного времени у учащихся;
- подготовит юношей к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры воспитанников;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Туристская деятельность помогает успешно сформировать общие компетенции, обозначенные в ФГОС: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; использовать информационно-коммуникационные технологии; работать в команде, эффективно общаться; брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

**Ожидаемый результат:**

- Сформированность представлений о туризме как средстве оздоровления и познания мира;
- Освоение знаний и умений, обеспечивающих безопасность во время пешеходных походов, экскурсий, путешествий;
- Воспитание важнейших нравственных качеств: организованность, отзывчивость, доброжелательность.

**Планируемые результаты освоения программы**

1. Проведение туристских экскурсий по родному краю
2. Участие в фотоконкурсах, краеведческих викторинах, научно – практических конференциях.
3. Участие в туристических соревнованиях.



- 4 Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения у водоёмов, в лесу, на болоте, передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём, с инструментами.
- 5 Приобретение навыков разведения костра, приготовления пищи в походных условиях, оказания первой доврачебной помощи.

## **7. Система оценки результатов освоения образовательной программы.**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия.

В конце обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным разделам программы.

В конце обучения обучающиеся принимают участие в туристических соревнованиях школьного и районного уровней, где демонстрируют практическое овладение необходимыми умениями и навыками.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов породному краю, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и областные туристские органы.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

## **8. Список литературы.**

### **Основная литература**

1. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн., 2002.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Изд. второе, дополненное. 2001. - 72 с.
3. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 600 с.
5. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 312 с.
6. Мухина О., Налетов Д., Прохоров А. Как провести соревнования по спортивному ориентированию. ВГУ, Воронеж, 2008.
7. Озеров А.Г. Историко-этнографические исследования учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2007. - 160 с.
8. Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005. - 324 с.
9. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003.
10. Под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М.: Советский спорт, 2005. - 216 с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 292 с.
12. Персин А.И.: Учебно-методическое пособие.- М., ФЦДЮТиК, 2006. - С. 112.

13. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2009 г.
14. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей.
15. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей.
16. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья. – М., 2002.
17. Уховский Ф. Уроки ориентирования. Академпринт, М, 2008.
18. Учебно-методическое пособие посвящено историко-этнографическим исследованиям учащихся, их организации, содержанию и результатам.
19. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004.
20. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006.

#### **Дополнительная литература**

21. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
22. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
23. Бардин К.В., Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. – М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981 .
24. Картография с основами топографии. Под ред. А.В. Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
25. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Профиздат, 1990.
26. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов). Москва – 1989.
27. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
28. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В. Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
29. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
30. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
31. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
32. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С. Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
33. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва - 1984.
34. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.; Физкультура и спорт, 1989. - 463 с.
35. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

## Календарный учебный график 2025 - 2026

Общеразвивающая программа	<b>«Школа юного туриста»</b>	
Сроки освоения	1 год	
Начало учебного года	<b>С 02.09 2025 года</b>	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 02 сентября по 27 декабря 2025 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> С 09 января по 31 мая 2026 года	
Продолжительность учебного года	<b>36 недели</b>	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	<b>17</b>	<b>19</b>
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	<b>Продолжительность учебной недели – 5 дней.</b> Занятия проводятся по группам. Групповые – 15 человек	
Режим занятий	Вторник 15.00-15.45 16.00-16.30 (1 гр) Среда 15.00-15.45 16.00-16.30 (2 гр) <b>Продолжительность занятий – 45 минут</b> (академический час). <b>Перерыв – 15 минут</b> для отдыха детей между каждым занятием.	
Учебная нагрузка в неделю	<b>(4 часа в неделю)</b> Вторник: 15.00-15.45; 16.00-16.45 Среда: 15.00-15.45; 16.00-16.45	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04 ноября 2025 года; <u>во втором полугодии:</u> с 01 по 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 и 09 мая 2026 года.	
Промежуточная аттестация	По графику (согласно положения о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	<b>31 мая 2026 года</b>	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2026 года.	