

**Управление образования администрации Туапсинского
муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр Детско-юношеского туризма г.Туапсе**

Методическая разработка

Курс пешеходного туризма

Педагог дополнительного образования:

Янов Игорь Валерьевич

Туапсе 2026г.

Методическая разработка: курс пешеходного туризма в палаточном лагере с играми и викторинами

Цель курса

Формирование у участников навыков безопасного поведения в природной среде, освоение основ пешеходного туризма, развитие физических качеств, познавательной активности и командного духа через практическую деятельность, игры и викторины.

Задачи

- Обучить основам туристской подготовки: укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, ориентирование на местности.
- Дать знания и навыки по оказанию первой помощи и безопасному поведению в походе.
- Развить выносливость, координацию, навыки работы в команде.
- Познакомить с основами экологии и правилами бережного отношения к природе.
- Воспитать ответственность, взаимопомощь и лидерские качества.

Целевая аудитория

Подростки 14–17 лет, без специальной подготовки (начальный уровень).

Продолжительность курса

В рамках смены палаточного лагеря.

План-график курса

1. Знакомство и вводный инструктаж

- **Теоретическая часть.** Вводный инструктаж по технике безопасности, правила поведения в лагере и на маршруте, знакомство с программой курса.
- **Практическая часть.** Знакомство с туристским снаряжением: укладка рюкзака, проверка экипировки.
- **Игра.** «Знакомство с командой»: участники делятся на группы, придумывают название, девиз и эмблему команды, презентуют её.
- **Викторина.** «Туристские загадки»: вопросы об элементарном туристском снаряжении, правилах поведения в лесу, основах безопасности.

2. Основы ориентирования на местности

- **Теория.** Работа с картой и компасом, чтение условных знаков, определение азимута.
- **Практика.** Отработка навыков ориентирования на территории лагеря: движение по азимуту, поиск контрольных точек.
- **Игра.** «Поиск сокровищ»: команды получают карту с отметками и должны найти «секретные точки» (заранее спрятанные предметы).
- **Вечер.** Викторина «Следопыт»: вопросы по ориентированию, природным ориентирам, поведению в лесу.

3. Туристский быт и бивак

- **Теория.** Выбор места для стоянки, установка палатки, правила разведения костра, заготовка дров.
- **Практика.** Установка палаток разных типов, отработка навыков разведения костра (на специально оборудованной площадке).
- **Игра.** «Лагерь за 15 минут»: команды соревнуются в скорости и правильности установки лагеря.
- **Викторина.** «Туристская азбука»: вопросы по базовым туристским терминам и правилам.

4. Узлы и снаряжение

- **Теория.** Основные туристские узлы (прямой, встречный, восьмёрка, проводник, схватывающий): назначение, способы вязки.
- **Практика.** Оработка вязки узлов на верёвках разного диаметра.
- **Игра.** «Скоростная вязка»: команды соревнуются на время в вязке узлов по заданию.
- **Вечер.** Викторина «Верёвочный мастер»: вопросы о видах верёвок, узлах и их применении в туризме.

5. Питание и гигиена в походе

- **Теория.** Основы походного рациона, нормы потребления воды, личная гигиена в полевых условиях, профилактика отравлений.
- **Практика.** Составление меню на 1 день, расчёт продуктов, отработка навыков приготовления пищи на костре.
- **Игра.** «Собери рюкзак»: команды собирают рюкзак по списку, соревнуюсь в скорости и правильности.
- **Викторина.** «Здоровый турист»: вопросы о питании, профилактике заболеваний и первой помощи.

6. Первая помощь в походе

- **Теория.** Основные виды травм в походе, правила оказания первой помощи, состав аптечки.
- **Практика.** Оработка навыков: наложение повязок, обработка ран, иммобилизация при подозрении на перелом.
- **Игра.** «Скорая помощь»: командам даются карточки с описанием ситуации (ушиб, порез, ожог), нужно продемонстрировать правильные действия.
- **Вечер.** Викторина «Спасатель»: вопросы по первой помощи и профилактике травм.

7. Экология и природа

- **Теория.** Экологические проблемы леса, правила поведения на природе, влияние человека на экосистему.
- **Практика.** Изучение прибрежной зоны или лесной тропы: определение растений и животных, сбор мусора (экологический десант).
- **Игра.** «Экологический патруль»: команды соревнуются, кто соберёт больше мусора и правильно его отсортирует.
- **Викторина.** «Хранитель леса»: вопросы об экологии, редких видах растений и животных.

8. Подготовка к походу

- **Теория.** Планирование маршрута, распределение обязанностей в группе, правила движения в колонне.
- **Практика.** Тренировочный выход с отработкой движения в группе, остановок и перестроений.
- **Игра.** «Маршрут на карте»: команды получают фрагмент карты и должны проложить безопасный маршрут с учётом рельефа и препятствий.
- **Викторина.** «Походное право»: вопросы по правилам поведения в походе, взаимодействию в группе, технике безопасности.

9. Подведение итогов и награждение

- **Практика.** Мини-соревнования: эстафета с элементами пешеходного туризма (ориентирование, вязка узлов, установка палатки).
- **Викторина.** «Знарок пешеходного туризма»: обобщающая викторина по всем темам курса.
- **Награждение.** Вручение грамот и призов за лучшие результаты в номинациях: «Лучший следопыт», «Лучший спасатель», «Экологический лидер», «Мастер узлов» и др.
- **Рефлексия.** Обсуждение впечатлений, сбор обратной связи, вручение памятных сувениров.

Методические рекомендации

Формы работы

- **Теоретические занятия.** Краткие лекции (не более 20–30 минут) с демонстрацией наглядных материалов (плакаты, схемы, видео).
- **Практические занятия.** Отработка навыков на специально оборудованных площадках и в полевых условиях под контролем инструкторов.
- **Игры и соревнования.** Командные и индивидуальные задания, направленные на закрепление знаний и развитие навыков.
- **Викторины.** Используются для проверки знаний, проводятся в игровой форме с элементами соревнования.

Материально-техническое обеспечение

- Туристское снаряжение (палатки, костровое оборудование, топоры, пилы, верёвки).
- Наглядные материалы (карты, схемы, плакаты, компасы).
- Инвентарь для игр (конусы, флажки, карточки с заданиями).
- Аптечка первой помощи.
- Экологический инвентарь (перчатки, мешки для мусора).

Критерии оценки результатов

- **Знание теории.** Проверяется с помощью викторин и устных опросов.
- **Практические навыки.** Оцениваются по качеству выполнения заданий (ориентирование, установка палатки, вязка узлов).
- **Командная работа.** Наблюдение за взаимодействием участников в играх и походах.

- **Личная активность.** Участие в мероприятиях, инициативность, соблюдение правил безопасности.
- **Экологическая грамотность.** Знание правил бережного отношения к природе и их соблюдение.

Техника безопасности

- Все практические занятия проводятся под контролем инструкторов, имеющих соответствующую квалификацию.
- Запрет на выполнение опасных действий без разрешения инструктора.
- Контроль за соблюдением правил разведения костра и обращения с острыми инструментами.
- Обязательное наличие аптечки первой помощи и знание участниками базовых правил оказания первой помощи.
- Перед выходом на маршрут — проверка экипировки и снаряжения, инструктаж по маршруту.

Оценочные материалы
Диагностическая карта оценки ЗУН учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание основ туризма	Знание основ ориентирования	Оказание первой помощи в походе	Спуск, подъем	Параллельная и навесная переправы	Участие в соревнованиях	Умение слушать и слышать педагога	Инициативность и самостоятельность	Теория в тестах
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

0 баллов – критерий не проявляется;

1 балл – критерий проявляется редко, в минимальном объеме;

2 балла – критерий проявляется часто, в достаточном объеме;

3 балла – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.