

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
педагогов дополнительного образования  
протокол № 8  
от « 16 » марта 2023 г.



Утверждаю

Директор МОУ «СШ № 2»

Т.В. Долгушина

« 21 » марта 2023 г.

Региональный проект «Успех каждого ребёнка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Азбука туризма»**

Программа туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 9 — 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Фомина Наталья Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Городской округ город Переславль-Залесский

г. Переславль – Залесский, 2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности детей средствами туризма и краеведения. Преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка происходит в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Туристско-краеведческая деятельность включает нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, расширяет кругозор, содействует умственному развитию ребенка.

**Цель программы:** Развитие познавательной и эмоциональной сфер, двигательной активности детей средствами туристско-краеведческой деятельности, формирование связи с природой, которая будет способствовать развитию внутренней культуры личности, самостоятельности, ответственности.

### Задачи программы:

- Формирование навыков наблюдения за объектами живой и неживой природы;
- Формирование у детей эмоционально-положительного отношения к природе и навыков поведения в ней;
- Развитие и поддержание у детей устойчивого интереса к получению знаний об истории своего города;
- Воспитание чувства милосердия, доброты, сопереживания, ответственности за свои действия в природе и обществе;
- Формирование у детей ответственного отношения к своей жизни, здоровью, жизни и здоровью других людей;
- Развитие выносливости детей, закаливание организма через экскурсии и походы;
- Введение учащихся в мир туризма, спортивного ориентирования, краеведения.

### 2. Общая характеристика программы.

Программа рассчитана на детей 9 – 11 лет проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению и экологии. Программа рассчитана на 2 года реализации и может быть продлена на неограниченное количество лет.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения 12-15 человек, 2-го года 10-12 человек.

Занятия проводятся в очной форме, 2 раза в неделю продолжительностью по 2 академических часа на протяжении 36-х учебных недель (144 часа в год). При этом 2 часа в неделю занятия проводятся в урочной форме, оставшиеся 2 часа отдаются на практические занятия: занятия на местности, игры, викторины, экскурсии, походы, участие в городских и областных конкурсах и соревнованиях. При проведении экскурсий и походов и прочих мероприятий превышающих интервал в 1 учебный час, занятия проводятся раз в несколько

недель. При возможности и приемлемых погодных условиях, урочные занятия проводятся на свежем воздухе.

Программа может корректироваться, дополняться, изменяться, в зависимости от потребностей группы, места проведения занятий, погодных условий и прочих условий реализации.

Программа реализуется, опираясь на следующие принципы:

- принцип индивидуализации – учитываются индивидуальные, личностные особенности детей;
- принцип доступности – методы и формы обучения соответствуют возрастным особенностям детей;
- принцип систематичности и последовательности – задачи реализуются непрерывно, регулярно, планомерно;
- принцип научности лежит в основе всех технологий, применяемых для развития и обучения детей.

### 3. Содержание программы.

Программа состоит из 4-х модулей, каждый из которых реализуется в течение 1-го полугодия, и разделена на тематические блоки.

Блок **«Основы туристской подготовки»** включает в себя знакомство и освоение базовых туристских навыков, способствующих развитию познавательной и эмоциональной сфер, двигательной активности детей

Блок **«Топография»** подразумевает обучение навыкам ориентирования с помощью графических карт, планов, знаков и пр., что способствует развитию познавательной сферы, внимания, памяти и мышления.

Блок **«Краеведение»** знакомит с историей города Переславля-Залесского, с устройством и развитием городской среды, с древними архитектурными и природными памятниками города и окрестностей, со связью истории Переславля и переславцев со значимыми событиями мировой истории, привлекает внимание к своему роду, что развивает и поддерживает устойчивый интерес к получению знаний об истории своего города, своего рода.

Блок **«Здоровье»** подразумевает формирование базовых знаний о здоровье и здоровом образе жизни, о поддержании своего здоровья, о средствах и способах оказании первой медицинской помощи в случае получения травм, обморожений, ожогов, что воспитывает чувство милосердия, доброты, сопереживания, формирует ответственное отношение к своей жизни, здоровью, жизни и здоровью других людей.

Блок **«Практические занятия на местности, экскурсии и походы»** является практическим, и позволяет в непосредственном контакте с природой и социальной средой применить и закрепить полученные теоретические знания на местности, способствует развитию выносливости, закаливанию организма, развитию внимательности, наблюдательности, памяти и мышления.

#### Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Т е м а	количество часов		
		всего	теория	практ.
<b>1</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>50</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2	Воспитательная роль туризма.	1	1	-
1.3	Личное и групповое снаряжение.	5	1	4
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
1.5	Подготовка к походу и путешествию.	6	1	5
1.6	Питание в туристском походе.	4	1	3
1.7	Туристские должности в группе. Узлы.	8	1	7
1.8	Техника безопасности при проведении походов, занятий. Спасательные работы. Спуски, подъемы, переправы.	6	1	5
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	8	1	7
1.10	Туристские слеты, соревнования.	10	1	9

1.11	Подведение итогов похода.	6	1	5
<b>2</b>	<b>Топография.</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
2.1	Условные знаки.	4	1	3
2.2	Компас. Работа с компасом.	8	2	6
2.3	Способы ориентирования.	6	1	5
2.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации.	10	2	8
<b>3</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные люди.	4	1	3
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	1	3
3.3	Изучение района путешествия.	6	2	4
3.4	Общественно полезная работа в походе, охрана природы.	4	1	3
<b>4</b>	<b>Здоровье.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка. Лекарственные растения.	2	1	1
	Оказание первой медицинской помощи.	4	1	3
	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
<b>5</b>	<b>Общая, специальная физ. подготовка.</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>
5.1	Влияние физических упражнений при занятиях туризмом.	2	1	1
	Врачебный контроль, предупреждение травм на тренировках и в походе.	3	1	2
5.2	Общая физическая подготовка.	10	1	9
5.3.	Специальная физическая подготовка.	10	1	9
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

### Календарный учебный график

#### 1-го года обучения

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	144	МОУ СШ №2	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Основы туристской подготовки.

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм - средство познания своего края, физическое и духовное развитие, оздоровление, воспитание самостоятельности. История развития туризма в России и в нашем городе. Виды туризма и их характеристика. Разрядные нормативы по туризму.

#### 1.2. Воспитательная роль туризма.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке и защите Родины. Общественно-полезная работа. Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

#### 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие и личное и групповое снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и трехдневных походов, требования к ним. Укладка рюкзака. Типы рюкзаков. Одежда для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремнабор. Хозяйственный набор.

#### Практические занятия.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров и их безопасность. Уборка места лагеря перед уходом. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатках.

#### Практические занятия.

Определение места для привалов и ночлегов. Разжигание костра.

#### 1.5. Подготовка к походу.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. План подготовки к походу. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### Практические занятия.

Составление плана похода, изучение маршрутов похода. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Питание в туристском походе.

Значение питания в походе и его организация в 2-х и 3-х дневных походах. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### Практические занятия.

Приготовление пищи на костре, составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.

#### 1.7. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы, заместитель, завпит, командир по снаряжению, штурман, краевед, санитар, фотограф и др.

#### Практические занятия.

Выявления обязанностей по должностям в период подготовки, проведения походов и подведение итогов.

1.8. Техника безопасности в походе. Спасательные работы. Спуск и подъем, переправа. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация и самостраховка. Правила поведения в населенных пунктах.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок.

1.9. Правила движения в походе. Преодоление препятствий

Порядок движения в походе. Преодоление препятствий в парах. Страховка.

1.10. Туристские слеты и соревнования. Знакомство с положением о соревновании. Подведение итогов. Подготовка инвентаря, оборудования, выбор места. Ремонт и сдача инвентаря.

Практические занятия.

Участие в городских соревнованиях. Ремонт инвентаря.

1.11. Подведение итогов похода.

Обработка материалов. Составление отчета о походе, схемы маршрута, изготовление фотографий, просмотр видеофильма. Выполнение творческих работ о походе.

Практические занятия.

Отчетный вечер по итогам похода. Составление отчета о походе.

## **2. Топография.**

2.1. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

Изучение на местности изображение местных предметов. Топодиктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивные жидкостные компасы. Обращение с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасами: определение сторон горизонта, ориентирование по карте. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

Практические занятия.

Ориентирование по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.3. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Привязки по карте. Движение по легенде с помощью текста.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута на карте. Составление графика.

2.4. Ориентирование по местным предметам.

Определение азимута на солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Анализ пройденного маршрута. Ориентирование по местным предметам: церквям, деревьям, муравейникам, лишайникам, рекам.

#### Практические занятия.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте и топографической.

### **3. Краеведение.**

#### 3.1. Родной край, его природные особенности, история.

Климат, растительность, животный мир родного края. Известные люди нашего города и края. История Переславля.

#### Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Оформление отчетов.

#### 3.2. Туристские возможности родного края, экскурсии, музеи.

Интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

#### 3.3. Изучение района путешествия.

Цели и задачи похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

#### Практические занятия.

Подготовка к походу.

#### 3.4. Общественно полезная работа в походе, охрана природы.

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материала по истории, поисковая работа. Знакомство с правилами по охране природы. Охрана памятников истории.

#### Практическая работа.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала. Знакомство с краеведческими объектами. Уборка территории.

### **4. Здоровье.**

#### 4.1. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Личная гигиена туриста: гигиена тела, закаливания, купание, баня. Закаливание солнцем. Гигиена обуви и одежды. Гигиеническая характеристика походов.

#### Практические занятия.

Применение средств личной гигиены в походах. Подбор одежды и обуви для походов, уход за одеждой и обувью.

#### 4.2. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав аптечки для походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Помощь при различных травмах. Солнечный удар, ожог.

#### Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания воды. Оказание первой помощи. Переноска пострадавшего. Изготовление простых носилок.

### **5. Общая и специальная подготовка.**

#### 5.1. Влияние физических упражнений при занятиях туризмом. Врачебный контроль.

##### Предупреждение травм на тренировках и в походах.

Сведения о строении человека. Строение мышц и взаимодействие. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Порядок



осуществления врачебного контроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение при занятиях туризмом. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Изучение простых комплексов упражнений на расслабление.

### 5.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие и совершенствование физических, морально-волевых качеств туриста в походе и на тренировках. Требования к физической подготовке. Выбор места занятий. Индивидуальные занятия по физической подготовке. Развитие физических и индивидуальных качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы.

Практические занятия.

Выполнение комплекса упражнений на различные виды мышц.

Подвижные игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

Лыжные прогулки, бег по пересеченной местности.

Упражнения на развитие выносливости, гибкости, быстроты и силы.

### **Минимум знаний, умений и навыков к концу 1-го года обучения**

название разделов	знания	умения и навыки
1. Основы туристской подготовки.	Виды туризма.  Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юного туриста. Предъявляемые требования к туристскому снаряжению. Основные требования к месту бивака и привала. Основные типы костров и их значения. Меры безопасности при обращении с огнем. Основные требования к продуктам. Правила хранения продуктов. Основные правила движения групп на маршруте. Меры безопасности в походе. Виды туристских соревнований. Порядок подведения итогов.	Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, уход за снаряжением. Установка палатки, разведение костра, заготовка дров. Составление плана похода. Составление меню. Фасовка продуктов питания. Приготовление пищи на костре. Соблюдение правил и норм поведения. Использование самостраховки. Вязание узлов. Участие в туристских соревнованиях. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.
2. Топография и ориентирование.	Группы условных знаков. Устройство компаса. Стороны горизонта. Понятие азимута. Способы ориентирования с помощью карты. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам.	Определять масштаб и расстояние по карте. Читать карту. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса. Сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по местным предметам.
3. Краеведение.	Основные требования по истории и своему краю. Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи, улицы. Планирование маршрута.	Разработка маршрута по интересным местам нашего края. Разработка маршрута, сбор краеведческого

	Сбор краеведческих сведений о районе похода. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	материала и сведений. Изучение краеведческих объектов.
4. Здоровье.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Состав медицинской аптечки, ее хранение и транспортировка. Правила оказания медицинской помощи при солнечном ударе и ожогах, обморожении. Наложение повязок. Способы транспортировки.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для похода. Подбор медицинской аптечки (групповой и личной). Применение медицинских препаратов. Оказание первой доврачебной помощи. Изготовление носилок.
5. Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о строении организма. Влияние физических упражнений. Значение регулярной общей физической подготовки и похода. Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.	Осуществление контроля. Выполнение нормативов по физической подготовке.

### Учебно-тематический план

#### 2-ой год обучения

№	тема	количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>62</b>	<b>16</b>	<b>46</b>
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-
1.2	Личное и групповое снаряжение, специальное.	8	2	6
1.3	Организация туристского быта.	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	8	2	6
1.5	Питание в походе.	8	2	6
1.6	Техника и тактика в туристском походе.	8	2	6
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	1	5
1.8	Действия группы в аварийных ситуациях.	8	2	6
1.9	Подведение итогов туристского путешествия.	6	1	5

<b>2.</b>	<b>Топография, ориентирование.</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
2.1	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2	Компас, работа с компасом.	6	2	4
2.3	Измерение расстояния.	3	1	2
2.4	Глазомерная съемка (полярная, ходовая).	8	2	6
2.5	Ориентирование по местным предметам.	8	2	6
2.6	Соревнования по ориентированию.	6	1	5
<b>3.</b>	<b>Краеведение.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2	1	1
3.2	Изучение района путешествия.	6	2	4
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	1	5
<b>4.</b>	<b>Здоровье.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.	3	1	2
4.3	Оказание первой медицинской помощи.	4	1	3
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего (вязка носилок).	3	1	2
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.	1	1	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2
5.3	Специальная и общефизическая подготовка. Специальные физические упражнения.	17	-	17
	<b>Итого :</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>

**Календарный учебный график  
2-го года обучения**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2024	31.05.2025	36	144	МОУ СШ №2	2 раза в неделю по 2 часа с перерывом

# Содержание программы

## 2-ой год обучения

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублений знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизм.

История освоения России, знание русских путешественников. История развития туризма в России. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, водный, горный. Разрядные требования.

#### 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних походов: тросики, топора, топоры, пилы, ремнабор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

#### Практические занятия.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Наличие питьевой воды, дров. Отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление отчетов о походе.

#### 1.5. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Техника и тактика в туристском походе.

Техника планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Дневки. Изучение сложных участков маршрута. Подведение итогов дневных переходов. Характеристика препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, болота. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование страховки и само страховки на

сложных участках маршрута. Использование снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.п.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, охватывающий, стремя, встречный и др. Техника вязания узлов.

#### Практические занятия.

Обработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективная опасность: недостаточная физподготовка, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, пренебрежение страховкой, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективная опасность: резкое изменение погоды, технически сложные участки. Разбор и анализ несчастных случаев.

#### 1.8. Действие группы в аварийных ситуациях.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация bivака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

#### Практические занятия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Проведение похода на выживание «Робинзон».

#### 1.9. Подведение итогов туристского путешествия.

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки по итогам похода.

### **2.Топография и ориентирование.**

#### 2.1. Топография и спортивная карта.

Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее значение. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

#### Практические занятия.

Упражнения на запоминание топографических знаков. Выбор путей движения группы.

#### 2.2. Компас. Работа с компасом.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### Практические занятия.

Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через КП по азимуту без использования карты. Участие в соревнованиях.

#### 2.3. Измерение расстояния.

Способы измерения расстояния на карте и на местности. Измерение среднего шага. Счет шагов. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета.

#### Практические занятия.

Измерение шага. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

#### 2.4. Глазомерная съемка (полярная, шаговая).

Использовать способ засечки. Дать первые навыки.

#### 2.5. Ориентирование по местным предметам.

Определение сторон горизонта при помощи солнца, луны, Полярной звезды, местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Использование троп, рек, ручьев, жилья.

#### Практические занятия.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### 2.6. Соревнования по ориентированию.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе, соревнования по выбору. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение.**

#### 3.1 Туристские возможности родного края.

Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события. Знаменитые земляки. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные. Музеи. Литература по изучению родного края.

#### Практические занятия.

Экскурсии в музей, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

#### 3.2 Изучение района путешествия.

#### Практические занятия.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, литературой и другими источниками. Пути подъезда к маршруту.

#### 3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Приведение в порядок Семейной горы (Касарка) - очистка от мусора. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техническое наблюдение и организации: видео и фотосъемка, составление схем участков маршрута.

#### Практические занятия.

Сбор материала о маршруте. Участие в работе среди местного населения.

### **4. Основы гигиены туриста и первая доврачебная помощь.**

#### 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

#### Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для похода, уход за ними. Применение средств личной гигиены в походах.

#### 4.2 Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений.

Состав и перечень походной аптечки. Хранение и транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка.

#### Практические занятия.

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

#### 4.3 Оказание первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы: переутомление, утопление, предупреждение и лечение ангины, отравления грибами, ядовитыми ягодами и растениями, пищевые отравления, ушибы,

ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, солнечном ударе.

#### Практические занятия.

Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Оказание первой доврачебной помощи в походных условиях.

#### 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Положение тела при транспортировке. Вязка носилок из подручных средств. Способы транспортировки: на руках, носилках, при помощи наплечных лямок.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### 5.1 Краткое содержание о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система и ее влияние на организм в походных условиях.

#### 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Настроение в походных условиях. Утомление, перетренировка и меры предупреждения в процессе тренировки.

#### Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля 2 раза в год.

#### 5.3 Общая физическая подготовка.

#### Практические занятия.

Общие физические упражнения на ноги, туловище, упражнения для рук. Подвижные игры, футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты, бег на 60м. Лыжный спорт - прохождение на лыжах дистанций 3,5км, катание с гор. Гимнастические упражнения на перекладине- подтягивание. Плавание в летний период.

Специальные физические упражнения для развития выносливости - бег в равномерном темпе. Туристские походы (однодневные и многодневные).

Плавание в бассейне. Бег по пересеченной местности. Упражнения на ловкость и развитие силы. Упражнения для развития гибкости.

### **Минимум знаний, умений и навыков к концу 2-го года обучения**

<b>название разделов</b>	<b>знания</b>	<b>умения и навыки</b>
1. Основы туристской подготовки.	Роль туризма в формировании характера человека, воспитание патриотизма. История туризма, знаменитые русские путешественники и их значение в исследованиях. Виды туризма. Требования к туристскому снаряжению. Кухонное оборудование для походов. Использование снаряжения для краеведческих работ. Основные требования к организации	Составление перечня личного и группового снаряжения. Обеспечение основным туристским снаряжением в зимних походах. Ремонт основного туристского снаряжения (палаток, байдарок, одежды). Установка палатки в различных погодных условиях. Планирование места для бивака. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра в экстремальных условиях. Самостоятельное составление меню.

	<p>бивака. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Основные принципы подбора группы и распределение обязанностей. Составление графика похода. Значение, режим и особенности многодневного похода. Планирование нитки маршрута. Характеристика естественных препятствий. Обеспечение безопасности в туризме и меры их исключения. Планирование маршрута при аварийной ситуации. Организация страховки путем коллективных действий.</p>	<p>Фасовка и упаковка продуктов. Описание участков маршрута с использованием литературы. Фотосъемка и видеосъемка. Составление меню и списка продуктов питания. Приготовление пищи на костре. Преодоление естественных препятствий в экстремальных условиях. Правильный выход из аварийной ситуации. Отработка умений выживания в экстремальных условиях. Действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма.</p>
2. Топография и ориентирование.	<p>Понятие о топографической карте. Назначение туристских и спортивных карт. Азимутальное движение на ориентир-предмет. Влияние местных предметов на работу компаса. Особенности ориентирования в различных природных условиях: на воде, при зимних погодных условиях.</p>	<p>Моделирование рельефа в естественных условиях. Выбор путей движения по туристским картам. Взятие контрольных пунктов с точным азимутом. Местонахождение на различных картах. Ориентирование по местным предметам. Участие в туристских соревнованиях по ориентированию.</p>
3. Краеведение.	<p>История своего края, памятники, окружающие нас. Техника проведения краеведческих наблюдений, их фиксация. Правила сбора редкого материала.</p>	<p>Разработка маршрутов по Переславскому району. Оформление собранного материала, составление отчетов.</p>
4. Здоровье.	<p>Гигиенические требования при занятиях туризмом. Состав медицинской аптечки, хранение и дозировка медицинских препаратов. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Профилактика при отравлениях пищевыми продуктами.</p>	<p>Уход за телом, одеждой и обувью. Приемы массажа. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.</p>
5. Общая физическая подготовка.	<p>Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Роль органов дыхания и кровообращения при занятиях спортом. Влияние</p>	<p>Выполнение спортивных норм по ОФП. Самостоятельное контролирование физического состояния после нагрузки (пульс-работа сердца). Измерение пульса при</p>



	физических упражнений на обмен веществ. Значение врачебного контроля.	нагрузках.
--	---	------------

### Методическое обеспечение программы

#### Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо:

Информационное обеспечение: видео материал, сценарии, презентации, необходимые для проведения занятий и различных тематических мероприятий.

Материально-техническое обеспечение:

- Кабинет для занятий.
- Мебель: индивидуальная парта со стулом
- Мультимедийные средства (компьютер, проектор, ноутбук, экран), фотоаппарат

Снаряжение для походов:

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования бивака	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 компл.
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пила (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 компл.
7	Походный ремонтный набор	1 компл.
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горючего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Фотоаппарат	1 шт.

#### Учебно-методические материалы

- Презентации (творческие отчеты по программе);
- Фотоальбомы (туристические слёты, профильные лагеря, сводные отряды, походы)
- Методические рекомендации, разработки, конспекты открытых занятий.
- Дидактический материал (карточки с топографическими знаками, планы местности, карты, компасы и др.)
- Педагогическая копилка: творческие игры, психологические тесты, игры на внимание, кроссворды, викторины, сценарии проведения массовых мероприятий.
- Специальная литература;
- Интернет-ресурсы.

## Список информационных источников

### Перечень нормативно-правовых документов

#### Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
6. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.
10. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
12. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
15. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
16. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

18. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

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

#### Региональный уровень

Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»

Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)»

Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Большой энциклопедический словарь. — М., 1997.
4. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
5. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
6. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм-М: ЦДЮТур МО РФ, 1997
7. Жихарев А.М. «Собираемся в поход», Ярославль, Академия развития, 2004г.
8. Завгорудько В.Н «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001г
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях» Москва, Эскмо, 2003г.
- 10.Ильин А.А. «Учебник выживания в экстремальных ситуациях», Москва, Яуза, 2001г.
- 11.Ильин А.А. «Первые действия выживания в экстремальной ситуации», Москва, Эксмо, 2003г.
- 12.Ильин А.А. «Школа выживания в природных условиях», Москва, Эксмо, 2002г.
- 13.Константинов Ю.С., Куликов В.М. «Педагогика школьного туризма», Москва, ЦДЮТиК, 2002г.
- 14.Константинов Ю.С. «Туристская игротека», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
- 15.Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997г.

#### **Литература для учащихся:**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / ~А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Свырнова. — М., 2007.
2. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
3. Смирнов АТ. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10 — 11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — б-е изд. — М. 2006.
4. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.

5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1994.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦЦЮТур МО РФ, 1997.
7. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
8. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.