

«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

**«Туризм и спортивное ориентирование»**

Программа туристско-краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 11 — 13 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**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческую направленность. По уровню усвоения содержание является базовой.

По степени авторского вклада в программу: модифицированная, составлена на основе типовой программы «Туризм и спортивное ориентирование» Ю.С. Константинова.

### **Актуальность**

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» ориентирована на расширение теоретических знаний и практических навыков по туризму, раскрытию творческих способностей в краеведении.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что обучающиеся глубже познакомятся с организацией туризма, детально изучают вопросы топографии, ориентирования, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях, совершенствуют физическую подготовку.

Обучающиеся принимают участие в школьном туристическом слете, закрепляют знания, полученные на занятиях в объединении.

### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте 11–13 лет.

### **Организация учебного процесса**

Срок реализации программы 2 года. Общее количество часов по программе – 144 часа в год.

**Режим и формы организации занятий:** занятия проводятся в группах, наполняемость группы 12-15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа с перерывом. Большая часть программы предполагает практические занятия на местности, походы, экскурсии.

**Формы организации занятий:** лекции, беседы, экскурсии, поход, мастер-класс, соревнования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование личности обучающихся и развитие углубленных знаний средствами туризма и краеведения.

#### **Задачи:**

- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экскурсий;
- расширить спектр специальных знаний в области поисково-исследовательской деятельности.
- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- развивать лидерские качества обучающихся и умения строить отношения взаимопонимания и сотрудничества в группе.
- воспитывать самостоятельность, ответственность;

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос, беседа, наблюдение,
2.	Краеведение.	20	8	12	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие
3.	Основы туристской подготовки.	50	12	38	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование
4.	Основы техники и тактики пешеходного туризма.	18	4	14	Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие
5.	Основы топографии и ориентирования.	24	8	16	Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие
6.	Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.	8	2	6	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование
7.	Походы, экскурсии	22	2	20	
Итого:		144	58	86	

**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

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос, беседа, наблюдение
2.	Краеведение.	20	8	12	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие
3.	Туристская подготовка.	52	12	40	Опрос, беседа, наблюдение, практическое занятие, тестирование
4.	Топография и ориентирование	24	10	14	Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие
5.	Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.	10	4	4	Опрос, беседа, тестирование, наблюдение, практическое занятие
6.	Походы, экскурсии, участие в соревнованиях	36	4	32	
Итого:		144	39	105	

**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

### 1 год обучения.

#### 1. Вводное занятие. (2 ч.)

1.1. Инструктаж по Технике безопасности. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория: Туризм - средство познания своего района, края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение обучающихся, основные направления движения.

1.2. Всероссийское туристское движение. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Его цели и задачи. История создания Всероссийского движения обучающихся «Школа безопасности». Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности жизнедеятельности», совершенствовании умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### 2. Краеведение. (20ч.)

2.1. Ярославская область. Город Переславль-Залесский. Природные особенности, история, известные земляки.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Сведения о прошлом края.

2.2. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История города.

Практика: Знакомство с картой Ярославской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

2.3. Туристские возможности родного посёлка, района, края страны.

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края страны. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края, страны в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3. Основы туристской подготовки. (50 ч.)**

#### **3.1. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **3.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих 9 предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### **3.3. Подготовка к походу, путешествию.**

Теория: Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута,

составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 3.4. Питание в туристском походе.

Теория: Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 3.5. Туристские должности в группе.

Теория: Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### 3.6. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

3.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, соревнований.

Теория: Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### 3.8. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

## **4. Основы техники и тактики пешеходного туризма. (18ч.)**

### 4.1. Техника и тактика движения группы.

Теория: Понятие о тактике движения. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и при необходимости маркировка. Техника движения на равнине, в гористой местности.

Практика: Отработка техники движения команды.

### 4.2. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.(12ч.)

Теория: Использование специального снаряжения. Преодоление технических этапов. Броды через реки.

Практика: Отработка техники преодоления этапов с организацией самонаведения (спуск, подъём, бревно, траверс, навесная переправа, брод).

## **5. Топография и ориентирование. (24ч.)**

### 5.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория: Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### 5.2. Понятие топографических знаков.

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение.



Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

### 5.3 Компас, работа с компасом.

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения - нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### 5.4. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: 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.

### 5.5. Ориентирование по местным предметам

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

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

### 5.6 Действия в случае потери ориентировки

Теория: Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование источников света в ночное время.

Практика: Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

## **6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (8ч.)**

### **6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и, спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **6.2. Походная медицинская аптечка**

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

### **6.3. Приемы и оказание первой доврачебной помощи.**

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **6.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теория: Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества тех, кто оказывает помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из

веревки, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **7. Походы, экскурсии, участие в мероприятиях туристской направленности**

Пеший поход по маршруту: МОУ СШ №2 – м. Касарка. Лыжный поход МОУ СШ №2 – м. Касарка. Пеший поход - экологическая тропа «Медвежий угол». По окончании первого года обучения, проводится итоговый зачёт, цель которого проверить уровень освоения знаний умений и навыков. В процессе проведения зачёта, обучающиеся показывают уровень освоения программы первого года обучения в соответствии с разработанными критериями.

### **2 год обучения.**

#### **Содержание программы.**

#### **1. Вводное занятие. (2ч.)**

##### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.(2 ч.)**

Теория: История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### **2. Краеведение. (20ч.)**

##### **2.1.Туристские возможности родного края, страны**

Теория: Территория и границы родного района, края, страны. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат и его влияния на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Посёлок, район, край в период Великой Отечественной войны

##### **2.2. Обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Теория: Экскурсионные объекты на территории края; исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Литература по изучению родного края.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

##### **2.3. Изучения района путешествия.**

Теория: Туристские возможности родного района, края, страны. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в различных районах.

Практика: Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом намеченного района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте.

### **3. Туристская подготовка. (52ч.)**

#### **3.1. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, капы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

#### **3.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

#### **3.3. Подготовка к походу, путешествию.**

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **3.4. Обязанности членов туристской группы по должностям.**

Теория: Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя

группы или разделения группы. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### 3.5. Питание в туристском походе.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной

службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практика: Отработка безопасности на тренировочных занятиях.

### 3.7. Походы, туристские слеты и соревнования.

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях. Участие в однодневных и двух- трехдневных походах.

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

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, штык, грейпвайн. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

## **4. Топография и ориентирование.(24.)**

### 4.1. Топографическая и спортивная карты.

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### 4.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута напредмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 4.3. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### 4.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схеме. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### 4.5. Ориентирование по местным предметам.

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Выход на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в

нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

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

## **5. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь.10ч**

### **5.1. Личная гигиены туриста, профилактика различных заболеваний.**

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их применением. Сбор и использование лекарственных растений.

### **5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний: отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теория: Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение



полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **6. Походы, экскурсии, участие в мероприятиях туристской направленности**

По окончании второго года обучения проводится итоговый зачёт, цель которого проверить уровень освоения знаний умений и навыков. В процессе проведения зачёта, обучающиеся показывают уровень освоения программы второго года обучения в соответствии с разработанными критериями.

### **Условия реализации образовательной программы.**

*Материально-техническое обеспечение:*

Занятия проводятся в кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе.

В школе имеется необходимое туристическое снаряжение: компасы, палатки, рюкзаки, средства индивидуальной защиты, спортивный инвентарь.

*Информационное обеспечение:*

пособия по краеведению:

- Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе-М., 1996;
- Юный краевед. Научно-популярный журнал для детей и юношества. Издатель-ООО «Школьная библиотека». 2015-2016;
- туризму:
- Биржанов М.В. Введение в туризм-СПб: Питер, 2002;
- Смирнов И.П. Основы туристических навыков-М., Просвещение, 2010;
- видеоматериалы:
- Освоение практических навыков преодоление препятствий;
- Организация краеведческого изучения своей местности: природа как объект краеведческой деятельности;
- Карты:
  - России;
  - Ярославской области;
  - г. Переславль-Залесский
- Буклеты:
  - Действия при пожаре в лесу;
  - Первая медицинская помощь пострадавшему;
  - Животные Ярославской области;
  - Растения Ярославской области;
  - Животные и растения, занесённые в Красную книгу;

- Действия при ураганах и бурях.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Формы аттестации: контроль и оценивание результатов усвоения программы осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися итогового зачёта, который раскрывает и показывает уровень овладения обучающимися теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками.

Формы представления результатов: участие в туристских соревнованиях, походах, экскурсиях.

#### **Ожидаемый результат**

По окончании курса обучения обучающиеся будут:

**ЗНАТЬ:**

- Определение спортивного ориентирования как вида спорта.
- Основные правила противопожарной безопасности при нахождении в лесу.
- Правила поведения в походе. Необходимые туристские знания (групповое и личное снаряжение, виды костров, питание в походе).
- Устройство компаса. Его назначение. Знание сторон горизонта. Аварийный азимут.
- Правила личной гигиены. Экипировка ориентировщика.
- Условные знаки спортивных карт, легенды КП.
- Права и обязанности участников соревнований.

**УМЕТЬ:**

- Выполнять физические упражнения на выносливость, скорость, ловкость, гибкость, силу, координацию.
- Различать объекты местности и обозначать их в условных знаках спортивных карт.
- Ориентировать спортивную карту по компасу, определять азимут.
- Определять расстояние по карте и на местности.
- Проводить простейшую линейную топосъемку.
- Выбирать кратчайший, оптимальный путь между КП вдоль линейных ориентиров.
- Проходить дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию на маркированной трассе, по выбору, в заданном направлении, соответствующие возрасту и уровню подготовки.
- Соблюдать режим дня, уметь организовывать своё свободное время для активных занятий физкультурой и спортом.

#### **Оценочные материалы.**

- Итоговая диагностика;
- Контрольные нормативы;
- Протоколы и итоги соревнований;

– Тесты и краеведческие викторины.

## Контрольно-измерительные материалы

### Тест

#### 1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта, в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта, в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

#### 2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

#### 3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

#### 4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

#### 5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

#### 6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

#### 7. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

#### 8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

#### 9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
- В) Не выходить на старт

#### Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке

- Б) Не отмечаясь, бежать на свой КП  
 В) Посмотреть номер, и бежать дальше

**Ключ**

1. – В
2. – Б
3. – В
4. – Б
5. – А
6. – А
7. – В
8. – Б
9. – А
- 10.- Б

**Методическое и материально-техническое обеспечение**

Для реализации поставленных задач программы эффективно используются такие методы обучения, как: наглядный, практический, поисковый, игровой, исследовательский.

В программе применяются педагогические технологии: коллективной творческой деятельности, разноуровневого обучения, индивидуального обучения.

Методические материалы:

методические разработки:

- сценарий творческого отчёта «Ходили мы походами»;

схемы по технике туризма и технике безопасности:

- организация прохождения технических этапов (навесная переправа, переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами);
- путеводители:

карточки-задания:

- транспортировка пострадавшего на технических этапах;
- самостоятельное наблюдение в природе;
- ориентирование на местности;

**Материальное обеспечение программы:**

Из перечня средств обучения, поставленных по проекту «Успех каждого ребёнка» для туристско-краеведческой направленности.

№ п/п	Наименование		Количество
1.	Рюкзак объемом не менее 80 литров	шт.	15
2.	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	шт.	4

3.	Палатка хозяйственная	шт.	1
4.	Спальный мешок	шт.	15
5.	Коврик теплоизоляционный	шт.	15
6.	Тент от дождя	шт.	3
7.	Оборудование для приготовления пищи (газовые плиты)	шт.	3
8.	Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)	шт.	1
9.	Компас жидкостный (спортивный)	шт.	15
10.	Каска туристическая	шт.	15
11.	Перчатки туристические	шт.	15
12.	Карабины туристские – 75 единиц (5 карабинов х 15 чел.)	шт.	75
13.	Система страховочная	шт.	15
14.	Спусковое устройство	шт.	15
15.	Жумар	шт.	15
16.	Веревка 10 мм	м	200
17.	Веревка 6 мм (репшнур)	м	50

## **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. 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

15. 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"

16. 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)

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

18. 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**

#### **Литература 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. Завгрудько В.Н «Выжить в тайге обязан», Хабаровск, Приамурское географическое общество, 2001г
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях» Москва, Эксмо, 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, ЦЦЮТиК, 2002г.
- 14.Константинов Ю.С. «Туристская игротка», Москва, Гуманитарный издательский центр, 2000г.
- 15.Крайнева И.Н. «Узлы. Простые, забавные, сложные», Санкт-Петербург, Кристалл, 1997г.
- 16.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, Москва, Профиздат, 1990г.
- 17.Куликов В.М. Ротпггейн Л.М. «Школа туристских вожаков», Москва, 1997г.
- 18.Литвинов Е.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», Москва, АСТ, 1997г.
- 19.Некляев С.Э. «Поведение учащихся в экстремальных условиях природы, Москва, Владос, 2003г.
- 20.Новиков В.В. «Узлы», Москва, Лабиринт пресс, 2003г.
- 21.Садков М, Никова В. «Отдых на природе», Санкт-Петербург, 200г.
- 22.Усыскин Г.С. «В классе, в парке, в лесу», Москва, ЦДЮТиЭ, 2001г.
- 23.Цвилюк Г. «Школа безопасности», Москва, Эксмо, 1995г.

### **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. учреждений. / 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: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
8. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.