

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО ЦДТ
МР Гафурийский район РБ
Протокол №1 от 29.08.2025г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
МБУ ДО ЦДТ
МР Гафурийский район РБ
Р.Н.Кинзябаев
Приказ № 194 от 29.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность программы: туристско-краеведческая
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 1 год обучения

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Файрузов Салават Галимович

с. Красноусольский
2025 г.

Пояснительная записка

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности с обучающимися системы дополнительного образования детей. Она определяется тем, что современная жизнь с ее загруженностью компьютерными и информационными средствами снижает двигательную активность людей, в том числе и подростков. С учетом этих обстоятельств и требований здорового образа жизни и составлена данная программа. Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Программа разработана в соответствии с современными требованиями к программам и учебным планам коллективов учреждений дополнительного образования детей, сформулированными в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

В программе отводится 144 и 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности – 4 и 6 часов в неделю.

Основа занятий - изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Цель занятий в объединении туристской направленности состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся средних классов, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности. При этом предполагается решение следующих

основных задач:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма и краеведения.

Особенности реализации программы.

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным

уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Характеристика контингента обучающихся

Содержание программ рассчитано на три года занятий с детьми среднего и старшего возраста, проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Основные формы и методы работы.

В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и специально подготовленного организатора детской оздоровительно-познавательной, туристской деятельности (педагог, родитель, обучающийся). Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни - окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатое, О.И. Мотков) и предполагает активное участие детей и их родителей в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности.

Программа построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности детей.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии, беседы; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов, рисование природных объектов).

«Образовательные маршруты» должны проходить через такие образовательные области, как словесность, естествознание, искусство, физическая культура и оздоровительно-познавательный туризм, социальная практика, технология, психологическая культура и др. Они должны способствовать освоению занимающимися основ краеведения; приобретению санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в

полевых условиях; ориентирования на местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формированию физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливанию организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программ составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности, использования должностно - ролевой системы творческого самоуправления и развития творческой самодетельности участников творческого объединения.

Условия реализации программы.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, во дворе МБУ ДО ЦДТ или в парке «Юность» (лесопарке). В осенние, зимние и весенние каникулы предполагается активное участие занимающихся в туристско-краеведческих и спортивно-оздоровительных мероприятиях в рамках программы «Каникулы». Место реализации программы: парк «Юность», на базе МБУ ДО ЦДТ. Условия приема свободные.

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог имел средне – специальное или высшее образование и туристскую квалификацию, соответствующую спортивной программе.

Форма подведения итогов.

Педагогическая эффективность оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения соответствующих его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам игровых должностей (ролей): организационно-хозяйственных (командир, физорг, ремонтный мастер, штурман, дежурный, заведующий снаряжением, санинструктор и т. д.) и познавательно-краеведческих (знаток погоды, знаток птиц, знаток растений, знаток трав, знаток улицы, знаток достопримечательностей и т. д.). При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение

к исполнению должностно-ролевых обязанностей, пунктуальность, инициативность, коллективизм.

Календарный учебный график

Год обучения	Форма обучения/контроля	Количество занятий в неделю/продолжительность одного занятия	Всего академических часов в год	Количество академических часов в неделю
1 год обучения (10-16 лет) гр. 1	Очная форма обучения	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 мин)	144	4
1 год обучения (10-16 лет) гр. 2	Очная форма обучения	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 мин)	144	4
1 год обучения (10-16 лет) гр. 3	Очная форма обучения	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 мин)	144	4
1 год обучения (10-16 лет) гр. 4	Очная форма обучения	3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 мин)	216	6
1 год обучения (10-16 лет) гр. 5	Очная форма обучения	3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 мин)	216	6

Учебный план (4 часа в неделю, 144 часа в год)

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	2	2	Оформление газеты опрос
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов	2	-	2	
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	28	14	14	Распознавание лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Оказание
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	1	1	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	

2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	помощи младшим и престарелым, девочкам. Иgra-сорязание «Мастер на все руки»
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	2	
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	
2.8	Туристская группа в походном строю	4	2	2	
3	Основы топографии	12	6	6	Топографический диктант, кроссворд
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	4	2	2	
3.2	План местности	4	2	2	
3.3	Условные топографические знаки	4	2	2	
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	22	10	12	Ориентирование по легенде Прохождение маршрута
4.1	Компас и его устройство	4	2	2	
4.2	Ориентирование по компасу	4	2	2	
4.3	Ориентирование по плану	4	2	2	
4.4	Ориентирование на местности	4	2	2	
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2	
4.6	Экскурсионное ориентированно	2	-	2	
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	8	8	Оказание первой доврачебной помощи Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-	
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	4	2	2	
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2	

5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2	
6	Основы краеведения	12	6	6	Ведение дневников наблюдений, впечатлений
6.1	Родословие	4	2	2	
6.2	Земляки	4	2	2	
6.3	Азбука краеведения	4	2	2	
7	Спортивно-оздоровительный и туризм	32	8	24	Элементы разработки тактики прохождения Вязание узлов
7.1	Пешеходный туризм	10	2	8	
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	6	2	4	
7.3	Туристские узлы и их применение	6	2	4	
7.4	Лыжный туризм	10	2	8	
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	4	14	Общая физическая подготовка
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	4	14	
	ИТОГО	144	60	84	

Учебный план (6 часов в неделю, 216 часа в год)

№ п / п	наименование тем и разделов	количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	2	2	Оформление газеты опрос
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	
1.2	Правила поведения юных туристов	2	-	2	
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	38	16	22	Распознавание лекарственных и съедобных дикорастущих
2.1	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	4	2	2	
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	

2. 4	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	растений (цветов), грибов и ягод. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам. Игра-соревнование «Мастер на все руки»
2. 5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	
2. 6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	6	2	4	
2. 7	Организация биваков и охрана природы	6	2	4	
2. 8	Туристская группа в походном строю	6	2	4	
3	Основы топографии	22	8	14	Топографический диктант, кроссворд
3. 1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	2	4	
3. 2	План местности	6	2	4	
3. 3	Условные топографические знаки	10	4	6	Ориентирование по легенде Прохождение маршрута
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	32	12	20	
4. 1	Компас и его устройство	4	2	2	
4. 2	Ориентирование по компасу	4	2	2	
4. 3	Ориентирование по плану	6	2	4	
4. 4	Ориентирование на местности	6	2	4	
4. 5	Виды туристского ориентирования	6	2	4	
4. 6	Экскурсионное ориентирование	6	2	4	
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	26	10	16	Оказание первой

5.1	Личная гигиена туриста	4	2	2	доврачебной помощи
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	Изготовление средств
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	6	2	4	для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	2	4	
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
6	Основы краеведения	22	6	16	Ведение дневников наблюдений, впечатлений
6.1	Родословие	6	2	4	
6.2	Земляки	8	2	6	
6.3	Азбука краеведения	8	2	6	
7	Спортивно-оздоровительный и туризм	42	16	26	Элементы разработки тактики прохождения
7.1	Пешеходный туризм	10	4	6	Вязание узлов
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень)	6	2	4	
7.3	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна)	6	2	4	
7.4	Туристские узлы и их применение	10	4	6	
7.5	Лыжный туризм	10	4	6	
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	10	18	Общая физическая подготовка
8.1	Общая спортивная физическая подготовка	8	2	6	
8.2	Общая оздоровительная физическая подготовка	10	4	6	
8.3	Оздоровление организма	10	4	6	
9	Итоговое занятие	2	-	2	
	ИТОГО	216	80	136	

Содержание

1. Введение

1.1. Познавательная роль туризма

Туризм - средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с занимающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на новый год.

Практические занятия

Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении - в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практические занятия

Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания занимающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участию в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы - основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практические занятия

Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревога. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практические занятия

Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь - и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи,

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практические занятия

Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы

Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющей» (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном

маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практические занятия

Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближнему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки

Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Компас и его устройство

Знакомство с компасом - прибором для определения сторон горизонта, История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские,

геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практические занятия

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. Ориентирование по плану

Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте).

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети.

4.4. Ориентирование на местности

Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту, Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковки карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5 - 6 обучающихся (в сопровождении старшеклассников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5 - 6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5 - 6 человек в ближнем окружении ЦДТ или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору, Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5 - 6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении ЦДТ или в парке группами по 5 - 6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. д. в ближнем окружении школы, микрорайона (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста

Соблюдение правил «Чистота - залог здоровья» и «В здоровом теле - здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практические занятия

Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса вовремя зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса. Работа санитара в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработки ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практические занятия

(составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.2. Земляки

Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.3. Азбука краеведения

Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.)

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления

естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организации бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир: живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия

спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение.

Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4 Лыжный туризм

Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега

ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5-6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

Планируемые результаты:

обучающиеся будут знать и уметь:

Знать: основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

Знать: опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

Знать: гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

Уметь: ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

Знать: состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке;

назначение и дозировку препаратов; сосав личной аптечки.

Уметь: подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

Знать: правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Уметь: оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

Знать: санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Уметь: оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

Знать: способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

Уметь: изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

Знать: перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

Уметь: составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

Знать: устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

Уметь: установить палатку и разместить в ней вещи.

Знать: основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

Уметь: выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

Знать: перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

Уметь: производить подвеску котлов различными способами;

пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

Знать: состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

Уметь: составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

Знать: основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свёртыванию лагеря. Меры безопасности.

Уметь: выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

Знать: основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

Уметь: составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

Знать: оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

Уметь: определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

Знать: топографических условных знаков; пояснительные знаки.

Уметь: читать внесматштабные условные знаки (линейные, фигурные).

Знать: способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

Уметь: определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

Знать: масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

Уметь: пользоваться масштабом численным и линейным.

Знать: группы условных топонимов.

Уметь: работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

Знать: градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

Уметь: измерить и построить азимут.

Знать: устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

Уметь: обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

Знать: способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

Уметь: ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

Знать: способы измерения расстояний на местности.

Уметь: измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступных предметов.

Знать: понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

Уметь: пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

Знать: перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

Уметь: выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Знать: основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы. режим движения и отдыха.

Уметь: соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

Знать: общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

Уметь: преодолевать несложные естественные препятствия.

Знать: меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

Уметь: производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

Знать: обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

Знать: последовательность и порядок подготовки к походу.

Уметь: составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего

Знать: деление узлов на группы по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчётом.

Уметь: составить техническое описание маршрута.

Знать: признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

Уметь: определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

Знать: основные сведения о географическом положении, рельефе, климате,

Знать: административное деление; основные города; знаменитые люди.

Знать: транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

Знать: основные сведения по истории, культуре района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события в период ВОВ.

Уметь: спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

Знать: значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

Знать: подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

Уметь: играть в различные игры.

Уметь: выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

Рабочая программа воспитания

Цели:

- Реализация разнообразных детских интересов.
- Развитие в каждом ребенке стремления стать лучше, знать больше, стремления преодолеть себя, столкнувшись с трудностями.
- Развитие стремления к социальной активности, направленной на социально значимое преобразование окружающей среды, инициативность, творчество, самостоятельность, нравственно положительную результативность.

Задачи:

- Социальная адаптация детей.
- Сотрудничество детей разного возраста взрослых при подготовке и проведении общественно полезных дел.
- Формирование ценностных ориентаций, побуждающих к самоанализу и рефлексии.
- Формирование общей культуры личности

Календарный план воспитательной работы

Месяца	Мероприятия	Дата и место проведения
СЕНТЯБРЬ	День открытых дверей. Презентация творческих объединений в ЦДТ. Участие	3, 4, 5 сентября 2025 г.
	День солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа	3 сентября 2025г. ЦДТ
	День национального костюма. Беседа	12 сентября 2025г.,
	День воссоединения ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей с РФ (3 года). Беседа	30 сентября 2025г.,
ОКТАБРЬ	Международный День пожилых людей. Беседа	1 октября 2025г.,
	Всемирный День учителя. Беседа	3-5 октября 2025г.,
	День педагога дополнительного образования (3 года). Беседа	8 октября 2025г

	Программа «Осенние каникулы». Показ образовательных фильмов в ART- зале во время осенних каникул. Участие	25 октября - 2 ноября 2025г.
НОЯБРЬ	Программа «Осенние каникулы». Участие	25 октября - 2 ноября 2025г.,
	День народного единства. Беседа	4 ноября 2025г.,
	День Матери в России. Беседа	28 ноября – 30 ноября 2025г.
ДЕКАБРЬ	Всемирный день борьбы с СПИДом. Беседа	1 декабря 2025г.,
	Международный День инвалидов. Беседа	3 декабря 2025г., По сообщению
	День Неизвестного солдата. Беседа	3 декабря 2025г.,
	День Героев Отечества. Беседа	9 декабря 2025г.,
	День конституции РФ (32 года). Беседа	12 декабря 2025г
ЯНВАРЬ 2026г	Игровая программа «Рождественские встречи». Участие	7 января 2026г., площадь перед Администрацией
	Программа «Зимние новогодние каникулы». Показ образовательных фильмов во время новогодних каникул. Участие	05.01.2026г. – 09.01.2026г., по программе
	Всероссийская акция "Блокадный хлеб". Беседа	Январь, 2026 г.
ФЕВРАЛ Ь	День Защитника Отечества. Беседа	февраль 2026г.,
	Программа «Весенние каникулы». Показ образовательных фильмов в ART- зале. Участие	30 марта-3 апреля 2026г.
	День национального костюма. Беседа	17 апреля 2026г.,
	12 апреля – День космонавтики. Беседа	Апрель, 2026г.
МАЙ	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка». Беседа	28.04.-09.05.2026 г.
	Участие в праздничной программе, посвящённой 81-летию Победы в ВОВ	9 мая 2026г., площадь перед Администрацией
	День пионерии (104 года). Беседа	19 мая 2026г. Аллея героев

Список литературы
Нормативно – правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2024 г.), статья 95;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г., №996-р.;
3. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27 мая 2015г.;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017г. № 48226);
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018г. № 298н, зарегистрирован в Минюсте РФ 28 августа 2018г., рег. №52016);
7. Приказ № 1309 от 09.11.2015г. «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
8. Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. Конвенция о правах ребенка;
13. Конституция Российской Федерации;
14. Трудовой кодекс РФ №197 –ФЗ от 30 декабря 2001 года введен в действие с 01.02.2002 г.;
15. Правила пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03). Введены в действия приказом министерства РФ по делам Гражданской обороны. Чрезвычайных ситуаций и ликвидации стихийных бедствий от 18 июня 2013 года №313;
16. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.(с изменениями от 21.10.2024 г.)
17. Постановление Правительства РБ от 01.11.2022 года № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 г.».
18. «Концепция духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России»;

19. «Примерная программа воспитания и социализация обучающихся».
20. Конституция Республики Башкортостан;
21. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013г. № 696-з «Об образовании в Республики Башкортостан»;
22. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утверждённая приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года №467 (редакция от 21 апреля 2023);
23. Локальные акты МБУ ДО ЦДТ о проведении НОК ДОД
24. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N212-ФЗ «Об основах общественного контроля в РФ» (с изменениями от 25 декабря 2023 г.);
25. Федеральный закон от 13.07.2020 N189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (ред. от 26.12.2024).
26. Постановление Правительства РФ от 13 февраля 2021 г. N 183 "Об утверждении Положения о структуре реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере и порядке формирования информации, включаемой в такой реестр, а также Правил исключения исполнителя государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере из реестра исполнителей государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере в соответствии с социальным сертификатом на получение государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере» (с изменениями от 30 мая 2023 г.).
27. Приказ Министерства образования и науки РБ «Об утверждении состава экспертов независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Республике Башкортостан» от 16.10.2024 г. № 2229 вместе с приказом Министерства образования и науки Республики Башкортостан «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Республике Башкортостан» от 7 июня 2019 г. № 727)
28. Приказ Минпросвещения России от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
29. Письмо Минпросвещения России от 28.02.2023 N 02-139 "О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями к Единому порядку расчета показателей независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам (с учетом отраслевых особенностей)»

30. Приказ Минпросвещения РФ от 29.12.2020 г. № 853 «Об утверждении Порядка рассмотрения результатов независимой оценки качества условий осуществления образовательной деятельности федеральными государственными образовательными организациями, а также иными организациями, осуществляющими образовательную деятельность за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 12.05.2023 г. № 366)

Список литературы для педагога

Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме.

-М.: ЦРИБ «Турист», 1990.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации.

-Ростов-на-Дону, 1995.

Багутидинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. - М., 1992.

Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.

Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Барышева Ю.Л. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 1997.

Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.- М.: Просвещение, 1993.

Викулов АД., Бутии Я.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. - Ярославль, 1996.

Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха.

Интернет ресурсы: www.childtur.ru

Приложение 1

Календарно – тематический план (4 часа в неделю, 144 часа в год) гр. 1,2 (вторник, четверг)

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Даты
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	2	2	
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	02.09
1.2	Правила поведения юных туристов	2	-	2	04.09

2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	28	14	14	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	09.09
2.2.	Основы безопасности дома, в ЦДТ, в музее	2	1	1	11.09
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	16.09 18.09
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	23.09 25.09
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	30.09 02.10
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	2	07.10 09.10
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	14.10 16.10
2.8	Туристская группа в походном строю	4	2	2	21.10 23.10
3	Основы топографии	12	6	6	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	4	2	2	28.10 30.10
3.2	План местности	4	2	2	06.11 11.11
3.3	Условные топографические знаки	4	2	2	13.11 18.11
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	22	10	12	
4.1	Компас и его устройство	4	2	2	20.11 25.11
4.2	Ориентирование по компасу	4	2	2	27.11 02.12
4.3	Ориентирование по плану	4	2	2	04.12 09.12
4.4	Ориентирование на местности	4	2	2	11.12 16.12
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2	18.12 23.12
4.6	Экскурсионное ориентированно	2	-	2	25.12
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	8	8	
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-	30.12

5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	13.01 15.01
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	4	2	2	20.01 22.01
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2	27.01 29.01
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2	03.02
6	Основы краеведения	12	6	6	
6.1	Родословие	4	2	2	05.02 10.02
6.2	Земляки	4	2	2	12.02 17.02
6.3	Азбука краеведения	4	2	2	19.02 24.02
7	Спортивно-оздоровительный и туризм	32	8	24	
7.1	Пешеходный туризм	10	2	8	26.02 03.03 05.03 10.03 12.03
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	6	2	4	17.03 19.03 24.03
7.3	Туристские узлы и их применение	6	2	4	26.03 31.03 02.04
7.4	Лыжный туризм	10	2	8	07.04 09.04 14.04 16.04 21.04
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	4	14	

8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	4	14	23.04 28.04 30.04 05.05 07.05 12.05 14.05 19.05 21.05
	ИТОГО	144	60	84	

**Календарно – тематический план (4 часа в неделю, 144 часа в год) гр. 3
(понедельник, среда)**

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Даты
		всего	теория	практика	
1.	Введение	4	2	2	
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	01.09
1.2	Правила поведения юных туристов	2	-	2	03.09
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	28	14	14	
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	1	1	08.09
2.2.	Основы безопасности дома, в ЦДТ, в музее	2	1	1	10.09
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	15.09 17.09
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	22.09 24.09
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	29.09 01.10
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	4	2	2	06.10 08.10
2.7	Организация биваков и охрана природы	4	2	2	15.10 20.10
2.8	Туристская группа в походном строю	4	2	2	22.10 27.10
3	Основы топографии	12	6	6	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	4	2	2	29.10 05.11
3.2	План местности	4	2	2	10.11 12.11

3.3	Условные топографические знаки	4	2	2	17.11 19.11
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	22	10	12	
4.1	Компас и его устройство	4	2	2	24.11 26.11
4.2	Ориентирование по компасу	4	2	2	01.12 03.12
4.3	Ориентирование по плану	4	2	2	08.12 10.12
4.4	Ориентирование на местности	4	2	2	15.12 17.12
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2	22.12 24.12
4.6	Экскурсионное ориентированно	2	-	2	29.12
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	16	8	8	
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-	12.01
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	14.01 19.01
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	4	2	2	21.01 26.01
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	4	2	2	28.01 02.02
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2	04.02
6	Основы краеведения	12	6	6	
6.1	Родословие	4	2	2	09.02 11.02
6.2	Земляки	4	2	2	16.02 18.02
6.3	Азбука краеведения	4	2	2	25.02 02.03
7	Спортивно-оздоровительный и туризм	32	8	24	

7.1	Пешеходный туризм	10	2	8	04.03 11.03 16.03 18.03 23.03
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	6	2	4	25.03 30.03 01.04
7.3	Туристские узлы и их применение	6	2	4	06.04 08.04 13.04
7.4	Лыжный туризм	10	2	8	15.04 20.04 22.04 27.04 29.04
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	4	14	
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	4	14	04.05 06.05 13.05 18.05 20.05 25.05
	ИТОГО	144	60	84	

Календарно – тематический план гр № 4, 5
(6 часа в неделю, 216 часов в год)
(понедельник, среда, пятница)

№ п/п	наименование тем и разделов	количество часов			Даты
		всего	теор ия	прак тика	
1.	Введение	4	2	2	01.09
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-	03.09
1.2	Правила поведения юных туристов	2	-	2	
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	38	16	22	
2.1	Основы безопасности в природной среде	4	2	2	05.09 08.09
2.2.	Основы безопасности дома, в школе, в музее	4	2	2	10.09 12.09

2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	15.09 17.09
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	4	2	2	19.09 22.09
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	2	2	24.09 26.09
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	6	2	4	29.09 01.10 03.10
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	2	4	06.10 08.10 10.10
2.8	Туристская группа в походном строю	6	2	4	15.10 17.10 20.10
3	Основы топографии	22	8	14	
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	6	2	4	22.10 24.10 27.10
3.2	План местности	6	2	4	29.10 31.10 05.11
3.3	Условные топографические знаки	10	4	6	07.11 10.11 12.11 14.11 17.11
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	32	12	20	
4.1	Компас и его устройство	4	2	2	19.11 21.11
4.2	Ориентирование по компасу	4	2	2	24.11 26.11
4.3	Ориентирование по плану	6	2	4	28.11 01.12 03.12
4.4	Ориентирование на местности	6	2	4	05.12 08.12 10.12
4.5	Виды туристского ориентирования	6	2	4	12.12 15.12 17.12

4.6	Экскурсионное ориентированно	6	2	4	19.12 22.12 24.12
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	26	10	16	
5.1	Личная гигиена туриста	4	2	2	26.12 29.12
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	12.01 14.01
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	6	2	4	16.01 19.01 21.01
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	6	2	4	23.01 26.01 28.01
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4	30.01 02.02 04.02
6	Основы краеведения	22	6	16	
6.1	Родословие	6	2	4	06.02 09.02 11.02
6.2	Земляки	8	2	6	13.02 16.02 18.02 20.02
6.3	Азбука краеведения	8	2	6	25.02 27.02 02.03 04.03
7	Спортивно-оздоровительный и туризм	42	16	26	
7.1	Пешеходный туризм	10	4	6	06.03 11.03 13.03 16.03 18.03
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень)	6	2	4	23.03 25.03 27.03
7.3	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна)	6	2	4	30.03 01.04 03.04

7.4	Туристские узлы и их применение	10	4	6	06.04 08.04 10.04 13.04 15.04
7.5	Лыжный туризм	10	4	6	17.04 20.04 22.04 24.04 27.04
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	10	18	
8.1	Общая спортивная физическая подготовка	8	2	6	29.04 04.05 06.05 08.05
8.2	Общая оздоровительная физическая подготовка	10	4	6	13.05 15.05 18.05 20.05 22.05
8.3	Оздоровление организма	10	4	6	25.05 29.05
9	Итоговое занятие	2	-	2	
	ИТОГО	216	80	136	