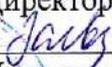


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»  
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 29.05.2024 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
 Г.П. Заева  
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Школа юного туриста»**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Лыхин Александр Николаевич,  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	5
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	5
	Планируемые результаты 1 года обучения	9
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	10
	Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	10
	Планируемые результаты 2 года обучения	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1.	Календарный учебный график 1 и 2 годов обучения	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	16
3.	Список литературы	17

## **1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. 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».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р.
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017г. № 1642
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019г. № 70-д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г. № 934-д (в соответствии с п. 3.6 приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
14. Письмо Минпросвещения России от 01 июня 2023г. № АБ-2324/5 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской

Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»).

15. Постановление Администрации города Екатеринбурга от 01.09.2023г. № 2350 «Об утверждении Стратегического проекта «ЕКБ\_ПРОФ – выбор будущего».

16. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

17. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

**Направленность программы.** Программа «Школа юного туриста» туристско-краеведческой направленности, является начальным звеном в комплексе разработанных преемственных общеобразовательных общеразвивающих программ по туризму для детей и подростков.

**Актуальность.** Программа курса актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей и подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** программы состоит в предоставлении возможности занятий по разным видам туризма в рамках одной программы.

**Педагогическая целесообразность программы.** Туристские путешествия во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края.

**Практическая значимость изучаемого предмета.** Программа дает возможность для обучающихся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении туристских маршрутов, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, самоопределится с перспективами развития в области туристских путешествий.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 7 - 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

**Периодичность и продолжительность занятий:**

1 год обучения - 2 часа в неделю - теоретическая подготовка, 4 часа в неделю - учебно-практическое занятие на местности, 1 час равен 45 минутам.

2 год обучения - 1 час в неделю - теоретическая подготовка, 1 час в неделю - общая физическая подготовка, 8 часов два раза в месяц - учебно-тренировочный поход, 1 час равен 45 минутам.

**Объем программы:**

1 год обучения - 216 часов в год.

2 год обучения - 228 часов в год.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Уровень освоения программы:**

1 год обучения – стартовый;

2 год обучения – базовый.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Учебный год начинается:

1 год обучения – с 01 сентября;

2 год обучения – с 01 сентября.

В воспитательно-образовательном процессе каждого года обучения выделено четыре раздела:

- раздел «Общая подготовка» - представлена информация о направлениях деятельности и возможностях, которые дает туризм, правилах поведения в лесу, требованиях к членам туристского клуба;

- раздел «Туристский поход» дает понятие о целях и задачах туристского похода, включает занятия на природе по технике в разных видах туризма, по правилам и приемам обеспечения безопасности туристских мероприятий и экологическому отношению к природе;

- раздел «Оздоровительный» включает общую физическую подготовку, спортивные игры, организацию оздоровительного режима дня и рационального питания в условиях многодневных путешествий;

- раздел «Досуговый» включает тематические мероприятия и экскурсии в школьный учебный период и организованный досуг в многодневных путешествиях.

Группа стартового уровня освоения программы комплектуется из обучающихся с 7 лет. В этом возрасте основной деятельностью является приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Учебный курс позволяет овладеть определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Группа базового уровня освоения программы комплектуется из обучающихся от 8 до 10 лет. В этом возрасте у детей формируется интерес к содержанию учебной деятельности и приобретению знаний. Учебный курс рассчитан на совершенствование приобретенных знаний и умений по разным видам туризма, формирование навыка работать в команде.

Обучающиеся являются основным составом детского объединения «Клуб путешествий»; состав группы постоянный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

**Формы обучения:** индивидуально-групповые, коллективные.

**Виды занятий:** беседа, теоретические и практические занятия в кабинете, в спортивном зале, учебно-практические занятия на природе, учебно-тренировочные походы и сборы, соревнования, экскурсии по городу и области, спортивные семейные праздники. В каникулярные периоды - туристско-спортивные и краеведческие походы, экскурсии.

**Формы подведения результатов:** беседа, практическое занятие, соревнования, мастер-класс, презентация, открытое занятие.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** обучение детей начальным туристским умениям и навыкам по разным видам туризма.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучение технике пешеходного, горного видов туризма;
- обучение тактике пешеходного, горного, водного, лыжного видов туризма и горных лыж;

- обучение технике ориентирования по карте местности;
- обучение приемам оказания первой медицинской помощи;
- овладение навыками туристского быта.

**Развивающие:**

- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие волевых качеств в условиях непривычных походных ситуаций;
- развитие лидерских качеств.

**Воспитательные:**

- формирование у детей интереса к путешествиям и познанию родного края;
- формирование навыков культуры общения, сплочение группы;
- воспитание экологического отношения к природе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план 1 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Общая подготовка</b>					
1	Вводное занятие	6	1	5	1.Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	Значение путешествий в жизни человека	2	1	1	
3	География Свердловской области	3	1	2	
4	Краеведческие наблюдения	3	1	2	
5	Гигиена туриста	3	1	2	
6	Особенности зимних походов	3	1	2	
<b>Туристский поход</b>					
7	Горный туризм	28	3	25	1.Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3.Соревнования по видам туризма (практика)
8	Спортивное ориентирование	30	5	25	
9	Пешеходный туризм	29	4	25	
10	Лыжный туризм	6	1	5	
11	Горные лыжи	6	1	5	
12	Водный туризм	6	1	5	
13	Безопасность походов	55		55	
14	Туристское снаряжение	1	1		
15	Туристский бивак	6	1	5	
16	Туристские соревнования	12	2	10	
17	Многодневный поход	2	2		
<b>Досуговый раздел</b>					
18	Тематические мероприятия	15		15	1.Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>27 ч.</b>	<b>189 ч.</b>	

**Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения**

**Общая подготовка**

**Тема 1. Вводное занятие**

Теория: Цели и задачи клуба юных туристов. Направления деятельности по видам туризма. Требования к членам клуба юных туристов, их права и обязанности. Инструктаж по

правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Просмотр походных фото и видеоматериалов из архива клуба юных туристов.

Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы».

### **Тема 2. Значение путешествий в жизни человека**

Теория: Путешествия по родному краю - увлекательное занятие, приобщающее юных туристов к бережному отношению к природе, знакомство с особенностями родного края. Формирование физических, трудовых и прикладных навыков и умений, развитие самостоятельности и инициативы, чувства дружбы и ответственности.

Практика: Игра «Поход».

### **Тема 3. География Свердловской области**

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие наблюдения.

Практика: Определение пород деревьев, кустарников, видов цветов и птиц, встречающихся на маршруте.

### **Тема 4. Краеведческие наблюдения**

Теория: Мероприятия, проводимые во время походов и путешествий по охране природы. «Красная книга» Свердловской области.

Практика: Определение названий растений, животных и птиц, живущих в наших лесах.

### **Тема 5. Гигиена туриста**

Теория: Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим.

Практика: Приемы самоконтроля здоровья.

### **Тема 6. Особенности зимних походов**

Теория: Мороз и стужа. Как правильно собраться в зимний поход. Допустимая температура воздуха для занятий в природе. Организация привала. Костер на снегу. Меры против простудных заболеваний и обморожений.

Практика: Приемы оказания первой помощи при обморожении.

### **Туристский поход**

### **Тема 7. Горный туризм**

Теория: Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила обеспечения командной страховкой. Правила пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин спусковое устройство. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Техника подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам.

Практика: Обучение навыку пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин, спусковое устройство. Обучение навыку вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Обучение навыку подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 8. Спортивное ориентирование**

Теория: Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб карты. Устройство компаса и пользование им. Правила ориентирования по карте местности. Контрольный пункт и система отметки. Виды соревнований по ориентированию на местности.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение

направления движения, движение по заданному маршруту. Топографические игры. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 9. Пешеходный туризм**

Теория: Движение в походе - строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: Обучение навыку движения по пересеченной местности – постановка ног при подъеме и спуске с горы. Обучение навыку прохождения веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 10. Лыжный туризм**

Теория: Одежда туриста-лыжника. Снаряжение для лыжного похода. Транспортировка лыж. Лыжные ходы – попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный. Преодоление препятствий – подъем в гору елочкой и лесенкой, техника спуска с горы. Правила организации движения группы на маршруте. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 11. Горные лыжи**

Теория: Мир горных лыж. Горнолыжное снаряжение. Горнолыжные центры и горнолыжные трассы, виды подъемников. Безопасность на склоне. Правила пользования подъемниками. Техника торможения на горных лыжах, выполнения поворотов плуг и полуплуг, движения по горнолыжной трассе. Техника безопасного падения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 12. Водный туризм**

Теория: Особенности водного туризма. Снаряжение туриста-водника. Виды туристских судов – каяк, каноэ, катамаран, плот, рафт. Виды препятствий на реке. Слаломный канал. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная самостраховка. Посадка и выход из лодки. гребли прямыми, обратными и управляющими гребками. Обучение навыку гребли по прямой.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 13. Безопасность походов**

Теория: Кодекс туриста. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Опасности в туризме, мнимые и действительные: маршрут, снаряжение, путешественник, общество. Особенности многодневных походов. Необходимость дисциплины в походе. Безопасность движения в транспорте и на маршруте. Понятие страховки в туристском походе. Понятие стратегии похода. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их особенности, достоинства и недостатки. Стратегическое значение календарного плана похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от характера похода: возможность пополнения продовольственных запасов в пути, тщательный подбор необходимого снаряжения. Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Особые требования по обеспечению безопасности практических занятий.

Практика: **Техника безопасности при проведении бивачных работ:** техника безопасности при работе с пилой, топором, при заготовке дров. Работа дежурных у костра. Правила сушки

обуви и одежды у костра. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе.

**Техника безопасности в пешеходном и лыжном походе, при занятиях спортивным ориентированием:** меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой, за появлением признаков обморожения и зимнем походе. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Утомление и борьба с ним. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Правила безопасности при грозе. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В. Теплоуховым.

**Техника безопасности в горном походе:** правила безопасности при лазании по скалам. Приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Правила безопасности при движении в горах. Назначение спасательных служб в горах.

**Техника безопасности в водном походе:** опасные факторы водного потока: возможность утопления, переохлаждение организма, возможность получения травмы деталями судна при его перевороте, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле. Индивидуальное спасательное снаряжение. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах. Разведка в водном походе. Ориентирование на реке.

**Тактика в пешеходном и горном туризме, при занятиях спортивным ориентированием:** понятие о тактике похода. Основные тактические приемы организации движения на маршруте: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся на маршрутах связанных с рельефом, гидросетью, растительностью, опорной поверхностью (грунтом), метеоусловиями. Специфика акклиматизации. Порядок движения в различных природных условиях: в лесных чащах, лесотундре, по травянистым склонам. Организация связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по ровной местности, склонам, лесной чаще. Тактическая разработка линии движения по карте местности.

**Тактика в лыжном туризме:** основы тактики движения лыжников по открытой местности, в лесу, по склонам, оледенелым участкам. Организация движения, место руководителя и его обязанности. Роль и смена ведущих, способы прокладки лыжни: «карусель» и «малая карусель», режим движения. Распорядок дня. Дистанция при движении, порядок при спуске и подъеме. Место слабых участников. Распределение груза. Организация движения в условиях плохой видимости, при сильном встречном ветре и пониженной температуре. Движение по замерзшим водоемам и рекам.

**Тактика в водном туризме:** типы рек: равнинные, горно-таежные, горные. Характер питания рек и водный режим. Паводок. Динамика водного потока - простейшие водные структуры - слив, вал, пенная яма, улов, сбойка струй. Естественные препятствия на реке – перекат, шивера, порог, каньон. Искусственные препятствия на реке: мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, ряжевые стены, молевой сплав. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Походный порядок судов. Разведка препятствий на реке. Организация страховки с берега и с воды. Выбор линии движения при прохождении участков реки без разведки согласно динамики

речного потока.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### **Тема 14. Туристское снаряжение**

Теория: Личное снаряжение. Значение умения одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона. Костровое имущество. Ознакомление с имеющимся снаряжением, правилами пользования.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### **Тема 15. Туристский бивак**

Теория: Выбор места для бивака с учетом правил охраны природы. Пилка дров при помощи двуручной и цепочной пилы. Установка и снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Игры в походе.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### **Тема 16. Туристские соревнования**

Теория: Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях по виду туризма. Участники соревнований, их права и обязанности. Требование к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

#### **Тема 17. Многодневный поход**

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного снаряжения. Походная постель. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников.

Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

#### **Досуговый раздел**

#### **Тема 18. Тематические мероприятия**

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

**Метапредметные** – формирование интереса к путешествиям и познанию родного края, формирование навыков культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.

**Личностные** – положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, развитие мотивации к учению и познанию.

**Предметные** – приобретение первоначальных туристских навыков по разным видам туризма, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

## Учебный (тематический) план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика		
<b>Общая подготовка</b>						
1	Вводное занятие	7	1	6	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)	
2	Великие путешественники	4	2	2		
3	География Свердловской области	4	1	3		
4	Краеведческие наблюдения	3	1	2		
5	Первая доврачебная помощь	3	1	2		
<b>Туристский поход</b>						
6	Горный туризм	24	4	20	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Соревнования по видам туризма (практика)	
7	Спортивное ориентирование	25	6	19		
8	Пешеходный туризм	24	5	19		
9	Лыжный туризм	8	1	7		
10	Горные лыжи	8	1	7		
11	Водный туризм	8	1	7		
12	Безопасность походов	2		2		
13	Туристское снаряжение	2	2			
14	Туристский бивак	8	1	7		
15	Туристские соревнования	18	2	16		
16	Многодневный поход					
<b>Оздоровительный раздел</b>						
17	Общая физическая подготовка	72		72		1. Наблюдение (практика)
<b>Досуговый раздел</b>						
18	Тематические мероприятия	8		8		1. Наблюдение (практика)
	<b>Итого:</b>	<b>228 ч.</b>	<b>29 ч.</b>	<b>199 ч.</b>		

### Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

#### Общая подготовка

##### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист». Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.

Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы» (для вновь прибывших).

##### Тема 2. Великие путешественники

Теория: Российские путешественники и путешественники других стран, их открытия и достижения – Александр Абакумович, Ермак, Демид Сафронов, Петр Бекетов, Дубенский, Василий Бугор, Иван Галкин, Курбат Иванов, Иван Похабов, Иван Москвитин, Василий Поярков, Ерофей Хабаров, Семен Дежнев, Витус Беринг, Григорий Шелехов, Петр

Семенов-Тянь-Шанский, Николай Пржевальский, Иван Крузенштерн, Юрий Лисянский, Фаддей Беллинсгаузен, Михаил Лазарев, Миклухо-Маклай, Георгий Седов, Иван Папанин, Евгений Федоров и др. Современные путешественники с мировым именем – Федор Конюхов, Валерий Сундаков, Джессика Уотсон, Антон Кулик и др.

Практика: Просмотр видеофильма. Проверочная работа.

### **Тема 3. География Свердловской области**

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера, полезные ископаемые, население области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

Практика: Викторина «География Свердловской области».

### **Тема 4. Краеведческие наблюдения**

Теория: Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. «Красная книга» Свердловской области и нашей страны.

Практика: Викторина «Безопасность в походе».

### **Тема 5. Первая доврачебная помощь**

Теория: Возможные травмы в походе – мозоль, царапина, ожог, заноза, порез и приемы оказания первой помощи. Медицинская аптечка. Особенности зимних походов. Профилактика травматизма.

Практика: Приемы оказания первой помощи.

### **Туристский поход**

### **Тема 6. Горный туризм**

Теория: Снаряжение для горного туриста – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила организации командной страховки, обязанности и взаимодействие со страхующим. Правила обеспечения командной страховкой. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Правила техники подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Практика: Овладение навыком вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Овладение техникой подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 7. Спортивное ориентирование**

Теория: Условные знаки. Правила ориентирования по карте местности. Схема маршрута. Топографические игры, решение топографических задач, путешествия по карте.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 8. Пешеходный туризм**

Теория: Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе. Обязанности ведущего и замыкающего.

Практика: Обучение технике движения по пересеченной местности – техника постановки ног при подъеме и спуске с горы. Обучение технике при прохождении веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 9. Лыжный туризм**

Теория: Одежда туриста-лыжника. Лыжные ходы, правила выполнения. Преодоление препятствий на лыжном маршруте. Правила организации движения группы. Организация ночлега в зимнем походе. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 10. Горные лыжи**

Теория: Безопасность на горнолыжном склоне. Правила нахождения на горнолыжном центре, поведения на трассе, при пользовании горнолыжным подъемником. Техника торможения на горных лыжах, техника выполнения поворотов плуг, полуплуг и повороты на параллельных лыжах, техника движения по горнолыжной трассе. Опасности зимних гор.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 11. Водный туризм**

Теория: Снаряжение туриста-водника. Виды препятствий на реке. Слаломная трасса. Комбинация гребков при прохождении ворот. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная само страховка. Техника гребли прямыми, обратными и управляющими гребками, комбинация гребков. Технике гребли по слаломной дистанции.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 12. Безопасность походов**

Теория: Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Основные методы обучения правилам безопасности: объяснение, описание, показ, наблюдение, упражнение. Возрастающее роли ряда неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений и непосредственно не зависящие от воли человека. Особенности физической подготовки туриста. Дисциплина – главное условие безаварийности в походе. Понятие само страховки и командной страховки в туристском походе. Планирование и организация графика движения, продолжительности дневных переходов, продолжительности и периодичности привалов, распорядка дня.

Практика: **Техника безопасности при проведении бивачных работ:** работа дежурных у костра. Техника безопасности при работе с газовой горелкой, при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе. Правила сушки обуви и одежды у печки. Правила пожарной безопасности.

**Техника безопасности в пешеходном походе, при занятиях спортивным ориентированием:** меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В.Теплоуховым.

**Техника безопасности в лыжном походе:** профилактические меры предупреждения случаев травматизма во время занятий и походов. Техника организации страховки на крутых снежных склонах по перилам на схватывающем узле. Правила безопасности при движении на лыжах в горах.

**Техника безопасности в горном походе:** приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Особенности организации страховки при движении на

каменистых склонах. Правила безопасности при организации бивака на горном склоне. Правила безопасности при движении в горах в зимних условиях.

**Техника безопасности в водном походе:** предпосредительные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, судов и спасательных средств, тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств, контрольный выход группы на воду. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный профилактический осмотр снаряжения, судов, спасательных средств и своевременный их ремонт, строгое соблюдение порядка движения судов, организация страховки. Страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах: страховка с берега спасательным концом (выброской); активная страховка каяками. Принципы организации страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Техническая подготовка гребца как средство обеспечения безопасности. Самостраховка пловца в пороге. Использование лодки для самостраховки. Купание в незнакомых водоемах. Разведка в водном походе.

**Тактика в горном туризме:** формы и элементы горного рельефа. Высотно-климатическая зональность. Основы тактического мышления – формирование, уточнение и совершенствование знаний о маршруте или трассе соревнований на скалах, особенностях и характере отдельных участков. Тактика индивидуального лазания. Передвижение связок. Психологическая и аутогенная подготовка.

**Тактика при занятиях спортивным ориентированием:** основы выбора маршрута движения и приемов отыскания контрольных пунктов в состязаниях по заданному направлению исходя из условий местности и степени своей физической и специальной подготовки. Изучение условий ориентирования: определение начертания дорог, просек, линий электропередач и других линейных ориентиров, идущих в направлении контрольного пункта; выявление объектов местности - привязки, которые могут быть использованы в качестве ориентиров в местах поворотов и для контроля правильности своего движения.

**Тактика в лыжном туризме:** планирование преодоления препятствия: учет времени подхода к препятствию, состояния и характера снежного покрова, силы и направление ветра, условий видимости, возможных изменений погоды. Разработка конкретного плана действий при решении преодолевать препятствие: выбор безопасного пути движения в обход опасных мест, определение способов страховки и самостраховки, действия участников в сложных ситуациях, которые могут возникнуть во время преодоления препятствия и при решении обойти препятствие. Тактика построения парной связки.

**Тактика в пешеходном туризме:** походная тактика - непрерывное корректирование общего плана похода и планов-графиков прохождения отдельных участков с учетом реальной обстановки, физического и морального состояния участников; выбор пути в конкретных условиях на конкретном рельефе; выбор и реальное осуществление порядка движения группы, а если надо, и связок внутри, при преодолении каждого участка маршрута; выбор технических приемов. Определяющие факторы в решении тактических вопросов: время и путь движения на конкретном рельефе. Тактика организации переправы через реку.

**Тактика в водном туризме:** динамика водного потока. Сбойки струй. Прямые стоячие валы. Структуры с противотоком: поверхностные бочки. Обливные камни. Походный порядок судов. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении

нескольких судов. Разведка препятствия на реке. Порядок разведки: оценка мощности, направления, чистоты отдельных струй и сливов, на которые разбивается поток, возможность перехода, в случае необходимости, из одной струи в другую; планирование линии движения; определение техники управления судном на каждом участке препятствия; выбор и запоминание ориентиров линии движения. Сигнальщики – свободные участники группы, подающие команды на корректировку линии движения. Определение необходимости выставления страховки, определение мест установки и способов страховки.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма.

Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 13. Туристское снаряжение**

Теория: Необходимое групповое, специальное и личное снаряжение в зависимости от вида туризма.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 14. Туристский бивак**

Теория: Типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Сушка одежды и обуви у костра. Костер на снегу.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео фильмов.

### **Тема 15. Туристские соревнования**

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Условия проведения соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

### **Тема 16. Многодневный поход**

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного, группового и специального снаряжения. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников.

Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

### **Оздоровительный раздел**

#### **Тема 17. Общая физическая подготовка**

Практика: Общая физическая подготовка, формирование физических качеств – сила, ловкость, гибкость, выносливость. Организация спортивных игр.

### **Досуговый раздел**

#### **Тема 18. Тематические мероприятия**

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

**Метапредметные** – рост мастерства юных туристов, развитие навыков культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.

**Личностные** – развитие волевых качеств в непривычных походных условиях, развитие лидерских качеств, развитие мотивации к обучению.

**Предметные** – совершенствование приобретенных знаний и умений по разным видам туризма и ориентированию на местности, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

## 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.24	31.05.25	38	103	216	2 занятия по 1 ч. в неделю, 1 занятие 4 ч. неделю
2	01.09.24	31.05.25	38	87	228	2 занятия по 1 ч. в неделю, 2 занятия по 8 ч. в месяц

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет, парты, стулья;
- снаряжение:

Вид туризма	Перечень инвентаря и снаряжения	Кол-во на 12 человек
Пешеходный и горный туризм	альпинистская веревка страховочная система восьмерка жумар карабин каска	300 м 12 шт. 12 шт. 12 шт. 30 шт. 12 шт.
Спортивное ориентирование	компас контрольный пункт набор спортивных карт GPS-навигатор	12 шт. 12 шт. 2 шт.
Бивачное оборудование	палатка 4-х местная рюкзак групповой тент пила топор котлы газовая горелка фотоаппарат видеокамера	4 шт. 12 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 комплект 1 шт. 1 шт. 1 шт.

### Состав медицинской аптечки

Наименование	Кол-во	Применение
бинты стерильные	6 уп.	перевязочный материал
вата	100г	
бинт эластичный	2 рул.	при растяжениях, вывихах
лейкопластырь	2 рул.	для закрепления повязок
бактерицидный пластырь	2 уп.	для дезинфекции ран
жгут	1 шт.	для остановки кровотечения
термометр	1 шт.	для измерения температуры тела
ножницы	1 шт.	
пантенол	1 шт.	от ожогов и ран

### Состав ремонтного набора

Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Нитки капроновые	1 рул.	Пуговицы	10 шт.
Нитки х/б	1 рул.	Изолента	1 рул.
Иголки	1 набор	Гвозди, шурупы	10 шт.
Наперсток	1 шт.	Шило	1 шт.
Ножницы	1 шт.	Отвертка	1 шт.
Тесьма	1 рулон	Пассатижи	1 шт.
Заплаточный материал	неогр.	Проволока	1 м

#### Информационное обеспечение:

- аудио-, видео-, фото-, Интернет источники.
- учебные видеофильмы.

#### Методические материалы:

- методические пособия по темам программы;
- географические карты Урала, России;
- учебно-методические плакаты;
- карты местности для спортивного ориентирования;
- маршрутный лист.

Используются методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный и методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формой аттестации обучающихся является промежуточный и итоговый контроль по теоретическим знаниям и практическим умениям согласно программе курса, итоги участия в соревнованиях по видам туризма, педагогическая диагностика.

Показатели педагогической диагностики:

Параметры	Уровень, балл	Характеристика уровня	Формы и способы в
Знание и использование в работе обеспечивающих технику безопасности	высокий 3	Сознательно использует в работе приемы, обеспечивающие технику безопасности	1. Наблюдение (теория и практика) 2. Опрос (теория)
	оптимальный 2	Знает и, в основном, умеет использовать приемы, обеспечивающие технику безопасности	
	достаточный 1	Имеет представление о приемах, обеспечивающих технику безопасности, но часто забывает о них	
	недостаточный 0	Пренебрегает правилами, обеспечивающими технику безопасности	
Приобретение умений и навыков по технике в разных видах туризма	высокий 3	Уверенно, выполняет приемы в разных видах туризма	1. Наблюдение (практика) 2. Соревнования по видам туризма (практика)
	оптимальный 2	Выполняет приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	достаточный 1	Выполняет отдельные приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	недостаточный 0	Не имеет умений выполнения приемов по технике туризме	

Согласно «Положения о системе поощрения в детском туризме» обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы награждаются значками базового уровня: «Юный путешественник 1-9 ступени».

### 3. Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.: Издательский дом Герда, 2007.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. - М.: ООО Фирма Издательство АСТ, 1999.
5. Балабанов И.В. Узлы. М.: Профиздат, 1998.
6. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
7. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2014.

8. Издательский дом «Первое сентября». – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://1september.ru/>
9. Интернет портал Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node>
10. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – М.: Эльф ИПР, 2004.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
12. Логинов Л.М. Кладовые природы. М.: ЦДЮТик, 2000.
13. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>
14. Плешанов Е.А. Я + Природа. Воронеж, 1997.
15. Положение «О системе поощрений в детском туризме». – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://turcentrf.ru/d/358156/d/selection-1.pdf>
16. Педсовет. Всероссийский интернет центр. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://pedsovet.org/>
17. Русский турист, нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2011 – 2016 гг. М.:ТСС России, 2011.
18. Сеть творческих учителей: официальный сайт. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/>
19. Уроки горных лыж. Сост. И пер. Г.Д. Салманова. М.: Физкультура и спорт, 1988.
20. Уральский Школьный Портал Новый информационный ресурс. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.gifted.ru>
21. Федоров Н.Ф. Соревнования туристов-водников. М.: Физкультура и спорт, 1980.
22. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: - Советский спорт, 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026