

Департамент образования Администрации городского округа  
город Рыбинск Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова

Принято на заседании  
педагогического совета  
от « 07 » 06 2022  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор Центра туризма и экскурсий  
\_\_\_\_\_ Е.В. Косолюбова  
Приказ № 05-10/125 от 07.06.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Туристенок. Курс для начинающих туристов»**

Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор: Парамонова  
Алевтина Александровна  
Педагог-организатор  
Туристско-массового отдела

Рыбинск  
2002 г.

Откорректирована в 2019 году, 2020 г., 2021 г., 2022 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Введение .....	3
Направленность программы.....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....	3
Цель и задачи программы .....	3
Отличительные особенности данной программы.....	4
Возраст детей.....	4
Сроки реализации .....	4
Формы работы и режим занятий .....	4
Ожидаемые результаты программы и способы их проверки.....	5
Формы подведения итогов реализации программы.....	7
Работа с родителями .....	7
1.2. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (1-й год обучения) .....	7
1.3. Содержание программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (1-й год обучения).....	8
1.4. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (2-й год обучения) .....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана (2-й год обучения) .....	11
1.6. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (3-й год обучения) .....	13
1.7. Содержание учебно-тематического плана программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (3-й год обучения).....	13
1.8. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (4-й год обучения) .....	15
1.9. Содержание учебно-тематического плана (4-й год обучения) .....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Методическое обеспечение программы.....	18
Методическое обеспечение программы.....	19
2.3. Ресурсное обеспечение программы.....	19
2.4. Рабочая программа воспитания .....	20
Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год.....	22
3. Рекомендуемая литература.....	23

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок. Курс для начинающих» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и соответствующие локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» им. Е.П. Балагурова.

### **Введение**

Туризм является важным средством гармоничного развития личности, способствует укреплению здоровья, позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, на развитие морально-волевых качеств. Занятия туризмом включают в себя разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями.

Наш Центр уже не первый год сотрудничает со школами, организуя для начальной школы объединения туристской и краеведческой направленности как на базе Центра, так и на базе других образовательных учреждений.

### **Направленность программы**

Направленность программы - туристско-краеведческая.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

В настоящее время дети с раннего возраста получают большой объём информации, причём не всегда нужной, а подчас и вредной, мало общаются друг с другом, мало играют в коллективные игры. Актуальность данной программы заключается в том, что занятия туризмом способствуют развитию таких качеств как коллективизм, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Содержание предлагаемого курса имеет ознакомительный характер.

### **Цель и задачи программы**

Целью программы «Туристёнок. Курс для начинающих» является развитие познавательной активности учащихся, формирование потребности в активном и здоровом

образе жизни и грамотного отношения к природе.

*Задачи:*

обучающие:

- научить первоначальным навыкам выживания в природной среде,
- расширить знания учащихся по школьным предметам;

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей, их физическому развитию;
- развивать умения и навыки ориентирования в пространстве;

воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю;
- помочь ребёнку понять, какие качества ценятся в людях;

### **Отличительные особенности данной программы**

Отличительной особенностью программы «Туристёнок. Курс для начинающих» от существующих программ для младших школьников туристско-краеведческого направления является усиление туристского компонента и физической подготовки. Обосновано это тем, чтобы дать учащимся начальной школы больше возможностей в посильной физической активности. Как показывает опыт, приобщение к здоровому образу жизни необходимо начинать как можно раньше, то есть с детского сада и начальной школы, когда в детях ещё не заглушена цивилизацией естественная связь с природой.

### **Возраст детей**

Программа рассчитана на учащихся 6 -10 лет. Как уже говорилось, заниматься по ней можно с учащимися 1-4 классов по 1 - 2 часа в неделю. Дети должны пройти медицинский осмотр. Ограничения врача к занятиям физической культурой и спортом не являются препятствием для зачисления в данное объединение, потому как занятия и тренировки строятся с учётом их физических возможностей.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 4 года обучения, но возможен вариант одного года или двух лет обучения.

### **Формы работы и режим занятий**

Набор в объединения проводится в начале учебного года. Минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек.

Программа предусматривает возможность проведения групповых и массовых открытых занятий.

Наиболее распространенным в практике преподавания является комбинированное занятие, т.е. оно включает в себя две или несколько равных по своему значению частей: теоретическую и практическую.

Все занятия предусматривают следующие этапы работы:

1. Организационная часть.
2. Повторение пройденного материала.
3. Изложение нового материала.
4. Задания и упражнения на закрепление нового материала.
5. Туристская или физическая подготовка.
6. Подведение итогов занятия.

Повторение пройденного, изложение и закрепление нового материала можно

проводить в форме беседы, игры, викторины, тестирования, соревнований и т.д.

### **Ожидаемые результаты программы и способы их проверки**

За время обучения учащимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по туризму и краеведению, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности и туризма, санитарии и личной гигиене, основам здорового образа жизни и закаливания организма.

Оценкой результата работы объединения является:

Для учащихся по годичной программе - выполнение тестов контроля не ниже среднего уровня, участие в городских соревнованиях «Туристёнок».

#### **1 год обучения:**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, на дороге;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 2-3 ядовитых растения, 2-3 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (5-6 обитателей);
- памятники известным землякам в нашем городе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических карт (не менее 8);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (2-3);

Уметь:

- собрать рюкзак на прогулку;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 4 узла (прямой, контрольный, проводник, булинь),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках.

#### **2 год обучения:**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 4-5 ядовитых растения, 5-6 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (7-10 обитателей);
- памятники известным землякам в городе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических карт (не менее 12);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (4-5);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 6 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь),
- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски),

- ориентироваться на местности,
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках.

### 3 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 4-6 ядовитых растения, 7-9 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (10-14 обитателей);
- памятники известным землякам в городе и районе;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 12);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (6-8);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону на прогулку;
- вязать 8 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь, проводник 8, встречный),
- ориентироваться на местности по компасу,
- преодолевать несложные естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.

### 4 год обучения:

Учащиеся должны знать:

- правила поведения в лесу, на транспорте, у костра, на воде;
- технику безопасности при проведении прогулок и на занятиях;
- основные растения области (деревья, кустарники, цветы);
- 6-8 ядовитых растения, 7-10 съедобных дикорастущих растения;
- животный мир (птиц, рыб, зверей не менее 7 -10);
- памятники известным землякам в городе, районе, области;
- стороны горизонта, условные знаки топографических и спортивных карт (не менее 15-18);
- туристские обязанности в походе;
- признаки ухудшения и улучшения погоды (10-12);

Уметь:

- собрать рюкзак для однодневного похода;
- одеться по сезону в поход или на прогулку;
- вязать 10-12 узлов (схватывающий, двойной проводник, прямой, проводник, контрольный, булинь, проводник 8, встречный, шкотовый, брамшкотовый, академический, срединный проводник),
- ориентироваться на местности с компасом и картой,

- преодолевать естественные препятствия (подъёмы, спуски, овраги и водные преграды),
- оказать простейшую доврачебную помощь,
- транспортировать пострадавшего на руках и на носилках.

Завершающим этапом программы является участие в муниципальной туристско-краеведческой игре «Туристёнок», объединяющей комплексную проверку знаний и умений учащихся.

### Формы подведения итогов реализации программы

В нашем Центре приняты следующие виды контроля знаний, умений и навыков:

**Начальный** - позволяющий определить начальный уровень подготовки детей. Проводится в начале учебного года либо в начале новой темы в виде анкетирования, тестирования на мышление, внимание; определение физических данных;

**Промежуточный** - проводится в ходе учебного процесса по темам в виде игр, тестов, соревнований;

**Итоговый** - проводится в конце учебного года в виде тестов, соревнований, участия в однодневном походе или в муниципальной туристско-краеведческой игре «Туристёнок». Учащийся, достигший среднего и выше уровней, считается освоившим программу.

### Работа с родителями

Для наиболее успешного усвоения программы необходима заинтересованность родителей в занятиях ребёнка. Прежде всего родителей нужно ознакомить на родительском собрании с учебной программой, рассказать о том, что дают детям занятия туризмом, а также пригласить родителей к сотрудничеству, т.к. туризм как нельзя лучше способствует духовному сближению родителей и детей.

## 1.2. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (1-й год обучения)

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	1			1
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
2.1.	Природа края	2	1	1	4
2.2.	История края	2			2
2.3.	Наблюдение за природой	1		1	2
2.4.	Охрана природы	1			1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1	1		2
3.2.	Туристские должности в группе	1	1		2
3.3.	Туристский быт	1	1	1	3

3.4.	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	2	4
3.5.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1		1	2
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
4.1.	Понятие о плане и карте	1			1
4.2.	Условные знаки топографических карт	1			1
4.3.	Измерение расстояний	1			1
4.4.	Ориентирование на местности	1			1
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>			<b>2</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание доврачебной помощи	1			1
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>36</b>

### 1.3. Содержание программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (1-й год обучения)

#### 1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения, о значении туризма, виды туризма. Показ фильмов и слайдов. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении.

#### 2. Родной край

##### 2.1. Природа края (растительный и животный мир, реки и озера, рельеф).

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, викторины о природе.

##### 2.2 История края

Сведения о прошлом края. Памятники истории, известные земляки, их вклад в развитие города (края). Знакомство с народными промыслами (плетение из бересты, лозоплетение, изготовление посуды, ткачество, гончарное производство и др.).

##### 2.3. Наблюдение за природой

Признаки изменения погоды, определение устойчивой погоды, ее перемены.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев.

##### 2.4. Охрана природы

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины. Охрана птиц. Правила посещения охраняемых территорий. Турист - друг природы.

#### 3. Основы туристской подготовки

##### 3.1. Туристское снаряжение

Понятие о туристском снаряжении. Как одеться для прогулок, однодневного похода.



Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия

Укладка рюкзака, подготовка снаряжения для прогулки.

3.2. Туристские должности в группе.

Туристские должности в походе, требования к ним и обязанности.

Практические занятия

Выполнение обязанностей во время прогулок, экскурсий и походов.

3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака. Установка палатки. Уборка места привала. Питание в походе.

Набор продуктов, их упаковка и переноска.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути.

3.4. Правила поведения во время прогулок и походов выходного дня. Правила движения по пересеченной местности.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия

Отработка техники преодоления препятствий (спусков, подъемов).

4. Топография и ориентирование.

4.1. Понятие о плане и карте

Что такое план и карта? План класса, как его изобразить на бумаге.

4.2. Условные топографические знаки

Знакомство с топографическими знаками. Работа с картой. Изображение рек, озер, дорог, лесов.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами во время движения. Величина шага, его измерение.

4.4. Ориентирование на местности.

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Поиск отличительных ориентиров.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Личная гигиена туриста. Первая помощь при порезах, ожогах, обморожениях.

Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

6. Физическая подготовка туриста

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода или прогулки.

**1.4. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (2-й год обучения)**

№ п\п	Наименование темы	36 часов			Всего
		теория	практика в классе	практика на месте	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Природа края	1	1	1	3
2.2.	История края	1	1		2
2.3.	Краеведческие наблюдения	1		1	2
2.4.	Охрана природы, памятников	1			1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристские должности в группе	1			1
3.3.	Туристский быт	1		1	2
3.4.	Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	3	5
3.5.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий.	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
4.1.	Понятие о плане и карте	1			1
4.2.	Условные знаки топографических карт	1			1
4.3.	Измерение расстояний			1	1
4.4.	Ориентирование по местным признакам	1	1	1	3
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание до врачебной помощи	1	1		2
<b>6.</b>	<b>Физическая подготовка туриста</b>		<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>36</b>

## 1.5. Содержание учебно-тематического плана (2-й год обучения)

### 1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения. Законы и традиции туризма. Показ фильмов и слайдов. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении.

### 2. Родной край

#### 2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, памятники природы, города области.

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, викторины о природе.

#### 2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры. Известные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города.

#### 2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке.

Признаки изменения погоды.

Практические занятия

Экскурсии на природу, фиксирование и наблюдение изменений в природе.

#### 2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины.

Охрана птиц. Правила посещения охраняемых территорий. Участие туристов в охране памятников.

### 3. Основы туристской подготовки.

#### 3.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое туристское снаряжение. Правила размещения предметов в рюкзаке.

#### 3.2. Туристские должности в группе

Временные и постоянные туристские должности в походе, требования к ним и обязанности.

#### 3.3. Туристский быт

Выбор места для бивака. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров).

Уборка места привала. Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути. Установка палатки.

#### 3.4. Правила поведения во время прогулок и походов ВД. Правила движения по пересеченной местности

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий.

3.5. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий.

4. Топография и ориентирование.

4.1. Понятие о плане и карте

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие.

4.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

4.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности: глазомерный, шагами, рулеткой и др. Величина шага, его измерение.

Практические занятия

Измерения своего шага. Тренировочные упражнения на глазомер.

4.4. Ориентирование по местным признакам.

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по компасу. Ориентирование по карте.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему, транспортировка пострадавшего на руках.

6. Физическая подготовка туриста

6.1. Физическая подготовка туриста, требования к ней

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода.

**1.6. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (3-й год обучения)**

№ п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
2.1.	Природа края	1			1
2.2.	История края	1		1	2
2.3.	Краеведческие наблюдения		1	1	2
2.4.	Охрана природы, памятников истории и культуры	1		1	2
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристский быт	1			1
3.3.	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	1	4	6
3.4.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов,	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.1.	План и карта, условные знаки топографических и спортивных	1	1		2
4.2.	Компас и работа с ним	1	1		2
4.3.	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	2	4
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>3</b>
5.1.	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Оказание доврачебной помощи	1	1		2
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>36</b>

**1.7. Содержание учебно-тематического плана программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (3-й год обучения)**

1. Введение

Беседа о туризме и работе объединения. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Показ фильмов о туризме.

2. Родной край

2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, полезные ископаемые, памятники природы, города области, туристские возможности края.

2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры. Известные люди и

их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города и района.

### 2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке. Признаки изменения погоды. Дневник наблюдений.

Практические занятия

Экскурсии на природу, фиксирование и наблюдение изменений в природе.

### 2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины. Правила посещения охраняемых территорий. Основные формы участия туристов в охране природы.

Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.

## 3. Основы туристской подготовки.

### 3.1. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода. Требования к снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке.

3.2. Туристский быт. Выбор места для бивака и требования к нему. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров). Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Уборка места привала.

Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

### 3.3. Правила движения по пересеченной местности

Понятие техники туризма. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по склонам с применением снаряжения. Способы переправы через овраги.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий.

3.4. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Меры безопасности при преодолении препятствий.

## 4. Топография и ориентирование.

### 4.1. План и карта, условные знаки топографических и спортивных карт.

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие. Определение понятия «масштаб».

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

Практические занятия

Рисование плана класса, стадиона, работа с картой.

Упражнения и игры для запоминания условных знаков.

4.2. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

4.3. Ориентирование по карте и компасу.

Ориентирование по карте и компасу.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде, по компасу. Ориентирование на местности по карте и компасу.

5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

5.2. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях. Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, ее состав.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Оказание помощи условно пострадавшему, транспортировка пострадавшего на руках и на носилках.

6. Физическая подготовка туриста

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Проведение однодневного похода.

### 1.8. Учебно-тематический план программы «Туристёнок. Курс для начинающих» (4-й год обучения)

п\п	Наименование темы	36 часов			
		теория	практика в классе	практика на месте	всего
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Родной край</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>6</b>
2.1.	Природа края	1		1	2
2.2.	История края	1		1	2
2.3.	Краеведческие наблюдения			1	1
2.4.	Охрана природы, памятников истории и культуры			1	1
<b>3.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
3.1.	Туристское снаряжение	1			1
3.2.	Туристский быт	1		1	2

3.3.	Правила передвижения по пересеченной местности.	1	2	2	5
3.4.	Техника безопасности при проведении прогулок, походов,	1			1
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование на местности</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
4.1.	План и карта	1			1
4.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	1			1
4.3.	Компас и работа с ним			1	1
4.4.	Ориентирование на местности по карте и компасу	1	1	3	5
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и оказание доврачебной помощи</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		<b>4</b>
5.1	Личная гигиена туриста	1			1
5.2.	Профилактика заболеваний в походе	1			1
5.3.	Оказание до врачебной помощи	1			1
5.4.	Транспортировка пострадавшего		1		1
<b>6.</b>	<b>Физ. подготовка туриста</b>			<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>36</b>

### 1.9. Содержание учебно-тематического плана (4-й год обучения)

#### 1. Введение

Беседа о работе объединения. Техника безопасности на занятиях в туристском объединении. Показ фильмов о туризме.

#### 2. Родной край

##### 2.1. Природа края.

Растительный и животный мир нашей области, реки, озера, рельеф, полезные ископаемые, памятники природы, города области.

Практические занятия

Прогулки, экскурсии, игры по краеведению и экологии.

##### 2.2. История края

Историческое прошлое нашего края. Памятники истории и культуры Ярославской области. Известные люди и их вклад в развитие края.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, по историческим местам города, района и области.

##### 2.3. Краеведческие наблюдения

Наблюдения за растительностью, насекомыми, птицами в городе, в лесу, на реке.

Признаки изменения погоды. Дневник наблюдений.

Практические занятия

Экскурсии на природу, сбор гербариев, фиксирование и наблюдение изменений в природе, ведение дневника.

##### 2.4. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Бережное отношение к растительности и животным, соблюдение чистоты и тишины.

Правила посещения охраняемых территорий. Основные формы участия туристов в охране природы. Практические занятия

Охрана природы во время прогулок и экскурсий.



Экскурсии и знакомство с памятниками истории, культуры города и района.

### 3. Основы туристской подготовки.

#### 3.1. Туристское снаряжение

Перечень снаряжения для однодневного похода. Требования к снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке. Ремонт снаряжения.

#### 3.2. Туристский быт

Выбор места для бивака и требования к нему. Оборудование бивака (установка палатки, заготовка дров). Типы костров и их назначение. Поведение туристов у костра. Соблюдение правил противопожарной безопасности. Уборка места привала.

Питание в походе. Набор продуктов, их упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Выбор места для привала. Игры на привале и в пути. Установка палатки.

#### 3.3. Правила движения по пересеченной местности

Понятие техники туризма. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, по склонам. Способы переправы через реки и овраги.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий с применением снаряжения.

#### 3.4. Техника безопасности при проведении прогулок, походов, занятий

Дисциплина в походе, на прогулке, на занятии - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездке в транспорте. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Меры безопасности при преодолении препятствий.

### 4. Топография и ориентирование.

#### 4.1. План и карта.

План класса, стадиона. Топографические и спортивные карты, их отличие. Определение понятия «масштаб».

#### 4.2. Условные топографические знаки

Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рек, озер, дорог, лесов, искусственных объектов.

#### 4.3. Компас и работа с ним.

Устройство компаса, виды компасов, работа с ним.

Практические занятия

Определение направления движения по компасу.

#### 4.4. Способы ориентирования

Суточное движение солнца по небосводу. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам, по компасу. Ориентирование по карте.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным признакам, по солнцу, Полярной звезде, по компасу. Ориентирование на местности по карте и компасу.

### 5. Основы гигиены и оказания доврачебной помощи.

#### 5.1. Личная гигиена туриста

Личная гигиена туриста, понятие о ней. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время прогулок, похода. Гигиенические требования к одежде. Питьевой режим. Предупреждение заболеваний. Закаливание организма воздухом, солнцем, водой. Занятия физкультурой, упражнениями для укрепления здоровья.

#### 5.2. Профилактика заболеваний в походе.

Заболевания в походе, их профилактика. Походная аптечка, её состав.

#### 5.3. Оказание доврачебной помощи

Походный травматизм и его предупреждение. Оказание первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, отравлениях.

#### 5.4. Транспортировка пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия

Транспортировка пострадавшего на руках.

#### 6. Физическая подготовка туриста

##### 6.1. Физическая подготовка туриста.

Маршевая подготовка. Упражнения для укрепления и развития рук, плечевого пояса, туловища, ног. Беговые тренировки. Возможно проведение однодневного похода.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	36

### 2.2. Методическое обеспечение программы

Педагогические принципы реализации программы:

Организация образовательной деятельности предполагает использование разнообразных *форм работы*.

Подготовка учащихся предполагает использование разнообразных *активных методов и технологий*.

### Методическое обеспечение программы

Перечень разделов	Используемые формы занятий	Приёмы и методы	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
Введение	Беседа	Рассказ, просмотр видео, фотоматериалов, отчётов о походах.	Видеофильмы, фотоматериалы	Тестирование
Родной край	Практические занятия: работа с картой области, экскурсии по городу, в музеи, краеведческие игры	Рассказ, беседа	Викторины, видеофильмы, литература по родному краю, карта Ярославской области, набор открыток «Рыбинск»	Краеведческие викторины, участие в краеведческих играх
Основы туристской подготовки	Беседа, практические занятия по вязке узлов, преодолению препятствий, конкурсы, соревнования, игры	Беседа, рассказ, показ личного, группового и специального снаряжения, просмотр видео и фотоматериалов	Видео и фотоматериалы, стенды по туристской тематике, туристское снаряжение: палатки, коврики, рюкзаки, спальники, котлы	Тестирование, конкурсы, соревнования, игры «Мы собираемся в поход», «По стране Турляндии»
Топография и ориентирование на местности	Беседа, работа с картами, компасом, тренировки на местности, игры	Беседа, рассказ, показ снаряжения ориентировщика	Карты топографические, спортивные, Игры «Домино», «Мемори», «Стороны горизонта», «Цепочка знаков», «Нарисуй карту» и др.	Тестирование, игры, соревнования
Основы гигиены и оказание доврачебной помощи	Беседа, просмотр видеофильмов, игры	Рассказ, показ приёмов оказания доврачебной помощи	Кроссворд «Лесная аптека», игра «Сигналы бедствия», видеофильмы, походная аптечка	Тестирование
Физическая подготовка туриста	Беседа, соревнования, игры, однодневный поход	Упражнения на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты	Системы страховочные, карабины, мячи, верёвки	Тестирование, соревнования

### 2.3. Ресурсное обеспечение программы

Реализация программы осуществляется с использованием имеющихся ресурсов Центра туризма и экскурсий.

Для реализации программы требуются следующие условия:

- педагог должен иметь туристский опыт, позволяющий проводить походы 1-3 степени сложности;
- необходимо наличие материального оснащения для проведения занятий, походов и соревнований;
- обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям туризмом, а также уметь плавать.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

#### **2.4. Рабочая программа воспитания**

##### **Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристёнок. Курс для начинающих»**

Современная жизнь требует от человека таких качеств, как ориентирование в социально-экономической сфере жизни, инициатива, предприимчивость, способность оперативного принятия решений в экстремальных условиях, культура общения. Достижение этого невозможно без ранней социализации личности детей и подростков. Сегодня этот процесс в значительной мере происходит спонтанно, когда школьники разных возрастных групп самостоятельно входят во взрослую жизнь. При этом нередко происходит смещение ценностных ориентиров, проявляющееся в стремлении достичь успеха любой ценой, в забвении нравственных норм поведения, жестокости по отношению к партнерам по общему делу.

Очевидно, что процесс социализации личности школьника нуждается в педагогической инструментровке, позволяющей исключить или, по крайней мере, сгладить негативное воздействие неорганизованной социальной среды на формирующуюся личность. С этой точки зрения исключительно большими потенциальными возможностями обладает специально организованная туристско-краеведческая образовательная деятельность. Хорошо известно, что эта деятельность привлекательна для разных категорий детей и подростков: и «трудных», и педагогически запущенных, и излишне опекаемых. Она предоставляет широкие возможности проявления их личностных качеств под педагогическим контролем.

Туристско-краеведческая педагогическая деятельность предполагает воспитание человека, ведущего здоровый образ жизни, обладающего большой общей культурой, познавательной, творческой и социальной активностью, хорошими коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью, верного отечественным культурно-историческим традициям.

Важно также, что в этой деятельности неизбежно реализуются идеи педагогики сотрудничества, субъект-субъектные отношения обучаемых и обучающихся.

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Азбука туризма» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

**Цель** воспитательной работы в объединении - формирование и развитие таких качеств, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям.

**Задачи:**

- воспитывать любовь к родному краю;
- формировать потребность бережного отношения к окружающей природе;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, самостоятельность.

Цели и задачам воспитания всегда соответствуют принципы:

1. Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся: использование видов деятельности, стимулирующих активность детей, их творческую свободу, при руководящей позиции педагога.
2. Принцип гуманизма, уважения к личности подростка в сочетании с требовательностью к нему: доверие, взаимное уважение к подростку, авторитет педагога, сотрудничество, доброжелательность.
3. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив: воспитание в группе в процессе общения основывается на позитивных межличностных отношениях.
4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: знание педагогом типичных возрастных особенностей обучающихся, а также индивидуальных различий детей в конкретной учебной группе.

Среди множества *направлений* воспитательной работы наиболее актуальными в объединении «Азбука туризма» являются:

нравственное воспитание: развитие жизненного оптимизма, способности к преодолению трудностей; усвоение и принятие обучающимися базовых национальных ценностей; формирование коммуникативной культуры: освоение норм и правил, регулирующих процесс общения; развитие позитивных личностных качеств подростка; способностей к взаимопониманию, взаимовлиянию, взаимообогащению, приобретение коммуникативного опыта в различных жизненных ситуациях;

Для реализации воспитательных задач используются следующие методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) - объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Одним из возможных путей совершенствования воспитательной работы является освоение использования *педагогических технологий*:

- технология организации и проведения группового воспитательного дела (по Н. Е. Щурковой): общая воспитательная цель любого группового дела - формирование относительно устойчивых отношений человека к себе, окружающим;
- педагогика сотрудничества отражает важнейшие тенденции, по которым развивается воспитание.

Планируемый результат воспитания

Ожидаемые результаты воспитания - это те изменения в личностном развитии учащихся, которые получены в ходе реализации рабочей программы воспитания:

#### **Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятия	Приоритетные направления воспитательной работы	Цель мероприятия	Дата проведения
1	Пеший поход на родину Ф.М. Харитонова	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с деятельностью известных земляков	По согласованию
2	Экскурсия в музей Советской эпохи	гражданско-патриотическое воспитание	Познакомить обучающихся с историей страны	По согласованию

### 3. Рекомендуемая литература

1. Ф.Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М., ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
2. К.В. Бардин. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. З.А. Клепинина. Природоведение (2-3 класс)
4. А.А. Коструб. Медицинский справочник туриста. М., ФИС, 1987.
5. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.
6. А.А. Остапец. На маршруте туристы-следопыты. М., Просвещение, 1987.
7. Л.М. Потапова. Детям о природе (Экология в играх). Я., Академия. К., 2000.
8. Л.П. Пронтишева. Истоки мастерства. М., Просвещение, 1987.
9. Г.С. Усыскин. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
10. Е.М. Елизарова. Знакомые незнакомцы. Волгоград. Учитель, 2007.
11. А.В. Шибяев. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве?

#### Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Л.М. Потапова. Детям о природе (Экология в играх). Я., Академия. К., 2000.
2. О.Д. Ушакова. Красная книга России. Справочник - словарь школьника. С-П. Издательский дом «Литера». 2009.
3. Г. Демькина. Валенбек - защитник маленьких. М., «Детская литература», 1980.
4. М. Заборский. Рыбьи дорожки. М., «Детская литература», 1961.
5. Н. Сладков. Под шапкой - невидимкой. Л., «Детская литература», 1986.
6. А. Дорофеев. Корабельные пути. М., «Малыш», 1989.
7. О. Орлов. К неведомым берегам. М., «Малыш», 1987.
8. А. Лейкин. Во льдах и снегах Таймыра. М., «Малыш», 1989.