

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА» ГОРОДА УЛАН-УДЭ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «28» августа 2026 г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«ГЦЮНТУР»  
Б.П. Чимитов  
«28» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Юный путешественник»**

**Туристско-краеведческой направленности**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Цынгueva Антонида Сергеевна

г. Улан-Удэ  
2026 г.

## **Содержание**

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

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты освоения программы
- 1.4. Учебно-тематический план
- 1.5. Содержание учебно-тематического плана

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Формы аттестации/контроля
- 2.3. Материально-техническое обеспечение программы
- 2.4. Кадровое обеспечение программы
- 2.5. Воспитательный компонент

### **3. Список литературы**

### **4. Календарно-тематический план**

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный путешественник» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации: Устав образовательной организации МАОУ ДО "ГЦДЮнТур"; Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур"; Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО "ГЦДЮнТур";

**Направленность (профиль):** туристско-краеведческая

### **Актуальность программы:**

Туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний, полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний. Главная задача туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо

использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

**Вид программы:** Туристско-краеведческая деятельность является одной из самых доступных и эффективных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени, интерактивного развития ребенка. Она тесно связана с такими основными сторонами воспитания как нравственное, трудовое, эстетическое, физическое и значительно расширяет кругозор, способствует интенсивному умственному развитию. Экскурсии, путешествия и систематические краеведческие наблюдения воспитывают у детей чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, расширяют кругозор детей, способствует освоению разносторонних практических навыков, так как в основе деятельности лежат системно-ценностный, личностно-ориентированный, созидающе-деятельностный принципы воспитания и образования. Изучение родного края выступает как ведущий фактор воспитания патриотизма.

Познание своего жизненного пространства, его природной, социальной и культурной специфики, осознание процессов, происходящих в непосредственной близости от нас, помогает каждому человеку активно и продуктивно взаимодействовать с окружающим миром, чувствовать себя в нем комфортно и уверенно, понимать его проблемы и видеть возможные пути решения этих проблем.

Данная программа предполагает подготовку и проведение занятий по краеведению и туризму, туристских мероприятий через непосредственный контакт с окружающей природой и социальной средой. Занятия носят в основном познавательную, воспитательную и практическую направленность. Программа отвечает туристско-краеведческой направленности в системе дополнительного образования.

**Адресат программы:** Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 12-16.

Программа направлена на расширение системы представлений и знаний в области гуманитарных наук, развитие «универсальных» компетенций (критическое мышление, креативность, умение работать в команде, коммуникативные навыки, навыки разрешения конфликтов, способности принимать решения, социального проектирования и др.), «современной грамотности» (базовые умения действовать в типовых жизненных ситуациях, в меняющихся социально-экономических условиях (финансовая, правовая, информационная и др.)), развитие личностных качеств и социально-эмоционального интеллекта (ответственность, инициативность, стремление к саморазвитию и самопознанию, саморегулирование, мотивации достижений

и др.), развитие личностного и профессионального самоопределения (ориентации детей на группу профессий «человек – человек»).

Уровень освоения программы: базовый

Объем программы: 216 часов

Срок освоения программы: 2 года

Форма обучения: очно-заочная

Особенности организации образовательной деятельности: Для реализации программы могут использоваться разнообразные формы работы: проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины)

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 2 учебных года. 216 часов в год, 6 часов в неделю. Планируется проведение занятий 2 раза в неделю. 2 часа в будни, 4 часа в выходные дни (практические занятия, участие в соревнованиях, походах, экскурсии).

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи: Задачи программы:**

*Образовательные:*

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

*Развивающие:*

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края.

*Воспитательные:*

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

По завершении первого года обучения должны знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- историю города.

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны уметь:

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе.

#### **Метапредметные результаты:**

- демонстрировать первоначальные умения работы в команде: выполнять функций отведенной роли, конструктивно взаимодействовать с участниками команды;
  - проявлять активное участие в обсуждении, уверенно высказывать собственную точку зрения;
  - проявлять стремление представить индивидуальный и коллективный результат;
  - участвовать в постановке цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;
  - демонстрировать первоначальные навыки самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;
  - проявлять первоначальные умения в сборе и презентации информации;

#### **Личностные результаты:**

- проявлять личностные качества: целеустремленность, сила воли, трудолюбие, дисциплинированность, дружелюбие;
- проявлять навыки укрепления и сохранения здоровья: регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;
- проявлять основы экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

#### 1.4. Учебный план 1 года обучения

|    | Наименование разделов                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля                                                                   |
|----|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             | Всего            | Теория | Практика |                                                                                               |
| 1. | Вводное занятие                             | 6                | 2      | 4        | Входной контроль, собеседование, диагностика                                                  |
| 2. | Туристская подготовка                       | 80               | 15     | 65       | Рассказ, объяснение с демонстрацией, презентацией, походы, соревнования, практические задания |
| 3. | Топография и ориентирование                 | 18               | 8      | 10       | Работа с картами, походы, соревнования, практические задания, тестирование                    |
| 4. | Обеспечение безопасности                    | 34               | 6      | 28       | Игры, практические задания, тестирование                                                      |
| 5. | Краеведение                                 | 18               | 6      | 12       | Рассказ, тестирование<br>Собеседование, опрос, демонстрация презентаций                       |
| 6. | История развития экскурсионного дела в мире | 60               | 13     | 47       | Рассказ, тестирование, собеседование, опрос, демонстрация презентаций, практическая работа    |
|    | Всего часов                                 | 216              | 50     | 166      |                                                                                               |

#### Содержание программы.

##### I раздел. Введение.

Инструктаж по технике безопасности, правила техники безопасности и поведения юного туриста в природной среде, во время экскурсии, в классе.

##### II раздел. Туристская подготовка

2.1. Личное и групповое снаряжение. Подготовка снаряжения к экспедиции.

Практические занятия

2.2 Туристский быт, привалы и ночлег.

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Ночлег в палатке без печки. Практические занятия: Организация ночлега в условиях поздней осени.

2.3. Питание в туристском походе.

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус), Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы. Практические занятия: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в поход.

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту. Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка. Преодоление брода. Практические занятия: Отработка техники преодоления препятствий.

2.5. Организация и проведение туристского похода, путешествий.

Разработка маршрута похода, экскурсии. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов на проведение похода. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт.

Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

2.6. Подведение итогов похода, путешествия Практические занятия

Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе.

2.7. Физическая подготовка. Практические занятия, подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, лыжная подготовка, плавание.

### **III. Топография и ориентирование.**

3.1. Топографическая и спортивная карты. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Определение азимута по карте и на местности. Определение точки стояния на карте. Практические занятия, описание маршрута. Игры и упражнения с использованием спортивной карты

3.2. Спортивное ориентирование. Ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, на маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **IV. Обеспечение безопасности**

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода и успешности работы. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения. Практические занятия: Проигрывание и разбор конфликтных ситуаций.

4.2. Безопасность в походе, экспедиции при проведении исследовательских работ. Наблюдение за погодой- одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Действия в случае потери ориентировки: остановка движения, определение местонахождения, поиск ориентиров, дорог, следов. Действия при отставании от группы. Ожидание

помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Действия группы при потере участника. Практические занятия: Отработка действий группы в искусственно созданных экстремальных ситуациях.

4.3. Безопасность при преодолении естественных препятствий. Преодоление различных препятствий с использованием страховочных систем. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по склону. Приемы и способы страховки. Страховка групповая, самостраховка, комбинированная. Узлы: удавка, булинь, академический и др. Техника их вязания. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

4.4. Первая доврачебная помощь. Отработка приемов оказания первой медицинской помощи при переломах, ранах, ушибах, вывихах, кровотечениях. Помощь при травмах брюшной полости, укусах ядовитых насекомых и пресмыкающихся. Составление заданий и тестов по определению различных травм и оказанию первой доврачебной помощи.

4.5. Транспортировка пострадавшего. Практические занятия. Иммобилизация пострадавшего. Наложение повязок, шин. Изготовление транспортно-транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

## **V. Краеведение**

5.1. Общегеографическая характеристика края. Исследование особенностей рельефа, гидрографии, растительности, климата родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Развитие промышленного освоения территории края, экологические проблемы края. Практические занятия: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Участие научно-практической конференции.

5.2. Туристские возможности края. Исторические и культурные центры края. Туризм и рекреация. Практические занятия: Экскурсии.

## **VI. История развития экскурсионного дела в мире.**

6.1. Экскурсии: сущность, функции и признаки. Экскурсия одна из основных форм изучения родного края. Знакомство с объектами площадок Улан-Удэ. Экскурсия по городу на тему «история города в названиях улиц».

6.2. Личность экскурсовода. Знакомство с работой экскурсоводов. Основные требования к личности экскурсовода. Общение с экскурсантами. Психологические особенности личности экскурсовода

6.3. История города, связанная с объектами экскурсионной площадки. Зарождение понятия «экскурсия». Экскурсии путешественников в Древнем мире. Путешествия и экспедиции Средневековья. Экскурсионное дело в учебных заведениях Российской империи (конец XVIII — начало XX вв.). Возникновение первых туристских организаций в России. Становление в 1970 — 80-х гг. теоретических основ, методики и практики экскурсионного дела в стране. Знакомство с объектами площадок района.

6.4. Выбор экскурсионной темы.

6.5. Отработка и сдача экскурсии. Отработка и сдача всей экскурсии по выбранной теме. Выбор экскурсионной темы. Защита экскурсий.

## 6.6. Учебный план 2 года обучения

|    | Наименование разделов                       | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля                                                                   |
|----|---------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                             | Всего            | Теория | Практика |                                                                                               |
| 1. | Введение. Основы туристской подготовки      | 56               | 15     | 41       | Входной контроль, собеседование, диагностика                                                  |
| 2. | Топография и ориентирование                 | 52               | 11     | 41       | Рассказ, объяснение с демонстрацией, презентацией, походы, соревнования, практические задания |
| 3. | Краеведение                                 | 31               | 15     | 16       | Работа с картами, походы, соревнования, практические задания, тестирование                    |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 32               | 19     | 13       | Игры, практические задания, тестирование                                                      |
| 5. | Азбука спортивно-оздоровительного туризма.  | 45               | 15     | 30       | Рассказ, тестирование<br>Собеседование, опрос, демонстрация презентаций                       |
|    | Всего часов                                 | 216              | 75     | 141      |                                                                                               |

### Содержание программы.

#### I. Введение. Основы туристской подготовки.

1.1. Инструктаж по технике безопасности, правила техники безопасности и поведения юного туриста в природной среде, во время экскурсии, в классе. Оздоровительная и познавательная роль туризма. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и себя самого. Практическое занятие. Знакомство детей с помещениями и сооружениями (туристской спортивной площадкой).

1.2. Правила поведения юных туристов. История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами. Охрана природной среды. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Знакомство с кодексом чести юных туристов: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья». Юные туристы — хорошие товарищи и коллективисты.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

1.3. Личное и групповое снаряжение и уход за ним. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Требования к обуви и одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.). Личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением. Групповое снаряжение и уход за ним.

Групповое снаряжение: котелки, таганок, сапёрная лопатка, рукавицы, кухонная клеёнка и др. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Требования к уходу за снаряжением.

Практические занятия. Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке.

1.4. Туристско-бытовые навыки юного туриста. Организация биваков и охрана природы. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам. Устройство и оборудование бивака.

Практические занятия. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка и организация бивака на местности. Установка палаток. Устройство палаток. Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне. Занятия на местности. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. Личная гигиена туриста. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации привалов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями спортом и туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Практические занятия. Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке».

1.6. Питание и Питьевой режим на туристской прогулке. Питьевой режим и питание во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и питания, и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Практические занятия. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального её расходования во время туристской прогулки.

1.7. Туристская группа на туристской прогулке. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии).

Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лес, взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Туристская группа в походном строю. Направляющий замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Занятия на местности. Построение в походную колонну, организация движения группы.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб. Практические занятия. Игры на темы: «Что делать в случае. (задымления, обнаружения очагов возгорания и пр.)»

1.10. Туристские слеты и соревнования.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия.

## **II. Топография и ориентирование.**

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Определение азимута по карте и на местности. Определение точки стояния на карте. Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

2.2. Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Условные топографические знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора. Обязанности топографа туристской группы. Практические занятия. Рисование условных знаков местности, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Занятие на местности. Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимуту. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Практические занятия. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса.

2.4. Компас. Работа с компасом. Виды компасов по их назначению, Штурман в туристской группе. Практические занятия. Знакомство с компасом для

ориентирования на местности и правила работы с ним. Ориентирование по компасу

Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом. Занятия на местности. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки.

2.5. Измерение расстояний. План местности. Рисунок и простейший план местности. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Занятия на местности. Измерение расстояний на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

2.6. Способы ориентирования. Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры. Занятия на местности. Ориентирование с использованием легенды.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности. Способы отметки на КП. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Занятия на местности. Обучение навыкам отметки на КП. Экскурсионное ориентирование по легенде.

2.8. Виды туристского ориентирования

Виды туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Занятия на местности — прохождение маршрута ориентирования по легенде. Занятия на местности — прохождение маркированного маршрута. Занятия на местности — прохождение обозначенного маршрута. Занятия на местности — прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Занятия на местности — прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении.

### **III. Краеведение.**

3.1. Родной край, его природные особенности. Растения и животные родного края, микрорайона, леса. Сезонные изменения жизни флоры и фауны микрорайона школы. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных ближайшего леса, следы их жизнедеятельности в природе.

3.2. Туристские возможности родного края. Культурное наследие.

3.3. Изучение района путешествия. Ведение дневников наблюдений, впечатлений.

Практические занятия. Занятия на местности. Экскурсия в лес. Выполнение краеведческих заданий.

3.4. Общественно полезная работа во время путешествия, охрана природы и памятников войны.

### **IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

4.1. Личная гигиена юного туриста. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации приёма пищи. Способы

закаливания организма. Простейшие приёмы самомассажа и его значение для восстановления работоспособности и нормализации самочувствия. Практические занятия. Простейшие приёмы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Личная гигиена на привале.

4.2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования, Обязанности санитара (медика) группы. Практическое занятие. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при: простейших порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи при укусах животных или кровососущих насекомых; солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания. Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение повязок). Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика: при попадании в глаза посторонних предметов; при ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном, тепловом ударе.

4.4. Способы транспортировки пострадавшего. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Занятия на местности. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

## **V. Спортивно-оздоровительный туризм**

5.1. Пешеходный туризм. Способы преодоления простейших препятствий; организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград; преодоление крутых склонов; движение по дорогам; преодоление спусков.

Занятия на местности. Техника передвижения юных туристов: спуски, подъёмы. Движение по слабопересечённой и равнинной местности.

5.2. Полоса препятствий пешеходного туризма. Естественное и искусственное препятствие. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Занятия на местности. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», спуски и подъёмы, в том числе по песчаным склонам.

5.3. Туристские узлы и их применение. Туристские узлы: прямой, проводник, простой, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках. Практические занятия. Вязка узлов по названию и по их назначению.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

|                                         |                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------|
| Количество учебных недель               | 36                               |
| Количество учебных дней                 | (по УП)                          |
| Продолжительность каникул               | с 01.06.2027 г. по 31.08.2027 г. |
| Даты начала и окончания учебного года   | с 02.09.2026 по 31.05.2027 г.    |
| Сроки промежуточной аттестации          | 05.09.2026 г. ,                  |
| Сроки итоговой аттестации (при наличии) | 30.09.2027 г.                    |

**2.2. Формы аттестации:** беседа, лекция, экскурсия, трудовой десант, конференция, спортивная игра, соревнования, конкурс.

Методы обучения: Словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, проектный.

Формы организации образовательной деятельности: Индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, практическое занятие, беседа, защита проекта, игра, презентация, мини-конференция.

### **2.3. Материально-техническое обеспечение программы**

Эффективность преподавания по программе зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения. Это объясняется особенностями курса, в первую очередь его многопрофильностью и практической направленностью.

Занятия проводятся в учебном классе. Помещение оборудовано посадочными местами и столами, хорошо освещается.

Средствами оснащения являются: учебно-методическая литература, компьютер, аудиовидеоаппаратура, проекционная аппаратура, стенды, плакаты, средства индивидуальной защиты, аудиовизуальные пособия,

туристское снаряжение для похода; специальное снаряжение для спортивного туризма.

Перечень оборудования

Перечень туристского снаряжения и инвентаря

1. Палатки туристские – комплект
2. Верёвка основная
3. Верёвка вспомогательная
4. Репшнур
5. Система страховочная – комплект
6. Карабины альпинистские с муфтами (автоматические, полуавтоматические, механические)
7. Жюмары, спусковые тормозные устройства, блоки, ролики
8. Компас жидкостный
9. Призмы для ориентирования на местности – комплект
10. Компостеры для отметки прохождения КП – комплект
11. Карты топографические и спортивные, планы, схемы
12. Секундомер электронный – 2 штуки
13. Аптечка медицинская в упаковке – комплект
14. Коврик туристский

#### **2.4. Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **2.5. Воспитательный компонент**

Цель воспитательной работы

воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Задачи воспитательной работы

- Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- Организовывать профориентационную работу с учащимися.
- Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.
- Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, экологическое

воспитание.

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, дискуссия, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, вид.

Планируемые результаты воспитательной работы

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, проектная технология, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: Раздаточные материалы, инструкции, карты.

### 3. Список литературы

#### для педагога:

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
14. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

#### для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шибаев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397117

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 29.06.2026 по 29.06.2027