

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 15  
от 31.05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»

«1» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»**

возраст учащихся 8-18 лет  
срок реализации программы -1 год  
количество часов - 333  
ID- номер программы в Навигаторе - 36

Педагог дополнительного образования:  
Бажуков Алексей Валерьевич

г. Нарьян-Мар  
2023 г.

## Содержание

1. Паспорт программы-----	3
2. Пояснительная записка-----	4
3. Режим учебного процесса-----	6
4. Учебный план-----	7
5. Календарный учебный график-----	8
6. Содержание изучаемого курса -----	9
7. Планируемые результаты-----	13
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства) -----	14
9. Материально-техническое обеспечение -----	15
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	16

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Бажуков Алексей Валерьевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	Туристско-краеведческая
Продолжительность реализации Программы	1 год
Объём часов по годам обучения	333 часа
Возраст учащихся	8-18 лет
Цель программы	Создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков
Сроки реализации программы	2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы туристско-краеведческая.*

*Уровень освоения базовый.*

*Актуальность Программы обусловлена тем, что спортивно туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему*

оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

*Новизна данной Программы* заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

*Воспитательная работа* состоит в неисчерпаемых развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма. Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм, повышает творческую активность. Успешное освоение Программы позволяет обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессиям спасателя, пожарного, высотника, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии

*Язык реализации Программы* русский.

*Цель* – создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических туристских навыков.

*Задачи:*

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств целеустремленности, настойчивости, инициативы, ответственности, чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований;
- формирование представления о правилах поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и экскурсий;
- содействие развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности детей в общении.

Развивающие:

- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- содействие развитию гармоничной, многогранной личности, стремящейся к постоянному росту.

Обучающие:

- усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основ краеведческой работы.

*Программа разработана* на один год обучения, на 333 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 8-18 лет.

## Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	9	8-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности	6	8	14	беседа тестирование
2	Основы ориентирования на местности	8	15	23	тестирование практические задания
3	Использование туристического снаряжения	6	20	26	тестирование практические задания поход
4	Основы рационального питания в походе	12	22	34	беседа тестирование практические задания
5	Классификация туристических походов	6		6	беседа тестирование
6	Первая помощь	12	8	20	тестирование практические задания
7	Организация быта при проведении походов	9	21	30	тестирование практические задания поход
8	Организация походов разной сложности	4	10	14	тестирование практические задания поход
9	Техника преодоления локальных препятствий	9	26	35	беседа тестирование поход
10	Сооружение укрытий в экстремальных ситуациях	2	18	20	практические задания поход
11	Общая физическая подготовка	37	74	111	игра зачет сдача контрольных нормативов
Итого		111	222	333	

## Календарный учебный график

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1.	Техника безопасности	10	4								14
Ё	Основы ориентирования на местности		19	4							23
3.	Использование туристического снаряжения		6	14	6						26
4.	Основы рационального питания в походе			10	13	11					34
5.	Классификация туристических походов				6						6
6	Первая помощь				5	15					20
7	Организация быта при проведении походов					1	24	5			30
8	Организация походов разной сложности							14			14
9	Техника преодоления локальных препятствий							11	23	1	35
10	Сооружение укрытий в экстремальных ситуациях									20	20
11	Общая физическая подготовка	11	13	11	12	12	12	12	13	15	111
Итого											333

## Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия	Кол-во часов
Техника безопасности (14 часов)		
1	Основы безопасного поведения в лесу	2
2	Безопасное передвижение по суше и воде	2
3	Оценка риска при прохождении различных маршрутов	2
4	Особенности зимних маршрутов	2
5	Безопасное передвижение по льду	2
6	Основные правила поведения на воде	2
7	Требования техники безопасности лыжных/пеших/водных путешествий	2
Основы ориентирования на местности (23 часа)		
8	Основные правила ориентирования на местности	5
9	Правила работы с картой и компасом	5
10	Ориентирование по местным признакам	5
11	Условные обозначения и масштаб карты	5
12	Выбор маршрутов путешествий разного уровня сложности	3
Использование туристического снаряжения (26 часов)		
16	Классификация снаряжения: личное и групповое	4
17	Особенности использования снаряжения в зимних условиях	5
18	Основные требования к личному снаряжению	4
19	Характеристики и возможности современного снаряжения	4
20	Снаряжение в различных видах путешествий	4
21	Ремонт снаряжения в походных условиях	2
22	Ремнабор	1
	Подбор снаряжения для водного похода	2
Основы рационального питания в походе (34 часов)		
23	Основные требования рационального питания в походе: учет калорийности, выбор продуктов, способы приготовления пищи	6
24	Составление раскладки продуктов	5
25	Составление меню	5

26	Особенности приготовления пищи на костре	6
27	Упаковка продуктов питания в разных видах путешествий	2
28	Специфика питания в пеших и зимних походах	3
	Питьевой режим в походе	2
	Сублимированные продукты	2
	Домашние заготовки для похода	3
Классификация туристических походов (6 часов)		
29	Классификация походов по уровню сложности	2
30	Требования к категорийным походам	1
31	Спортивные разряды в туризме	1
32	Сложность маршрутов, оценка препятствий	1
33	Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)	1
Первая помощь (20 часов)		
35	Требования к аптечке первой помощи	2
	Индивидуальная аптечка	1
	Личная гигиена	1
	Медицинский допуск для участия в походах и соревнованиях	1
	Правила оказания первой помощи: ушибы, травмы, ожоги, переохлаждения, шок, переломы, раны, потеря сознания	8
	Правила наложения жгута и повязок	3
	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	2
	Транспортировка пострадавшего	2
Организация быта при проведении походов (30 часов)		
	Подбор группового снаряжения	7
	Организация бивуака с учетом особенностей времени года и погодных условий путешествия	7
	«Костровое» оборудование	6
	Обязанности дежурных	2
	Техника безопасности при работе с топором и пилой	2
	Безопасное нахождение у костра	3
	Утилизация отходов	1

	Санитарно-гигиенические нормы организации быта	1
	Уборка территории	1
Организация походов разной сложности (14 часов)		
	Выбор маршрута	2
	Подбор и подготовка необходимого снаряжения	2
	Распределение обязанностей среди участников группы	1
	Определение сроков путешествия	1
	Согласование планов путешествия с реальными условиями	2
	Выбор запасного маршрута	2
	Учет погодных условий	1
	Скорость передвижения в походе	1
	Оценка рисков и способы их уменьшения	2
Техника преодоления локальных препятствий (35 часов)		
	Классификация локальных препятствий	2
	Способы преодоления локальных препятствий	6
	Организация страховки участников: командная страховка, личная страховка	5
	Требования к выбору снаряжения для страховки	4
	Узлы. «Пионеринг» (постройка сооружений в палаточном лагере)	9
	Альпинистское снаряжение и его использование	3
	Возможности современных средств страховки	2
	Основные требования к организации страховки в реальных условиях	3
	Тактика команды	1
Сооружение укрытий в экстремальных ситуациях (20 часов)		
Общая физическая подготовка (111 часов)		
	Итого	333

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» используется учебно-материальная база на основе партнёрства с ГБУ НАО «Центр арктического туризма», ГБУ НАО «Региональный центр молодежной политики и военно-патриотического воспитания молодежи», другими образовательными организациями и учреждениями культуры. Для организации полевых палаточных сборов возможно на условиях сетевого взаимодействия использовать загородную базу ГБУ НАО «Центр арктического туризма».

При организации образовательного процесса Программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Методы и средства обучения:

*Практические занятия* проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход.

*Устное изложение учебного материала* в виде объяснения, рассказа и лекции.

*Обсуждение изучаемого материала* применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

*Беседа* представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

*Классно-групповое занятие* во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучающиеся не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

*Показ (демонстрация)* – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

*Упражнение (тренировка)*. Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

*Практическая работа* выполняется, как правило после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

*Самостоятельное изучение* учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

## Планируемые результаты

В результате изучения курса, обучающиеся научатся:

- понятиям о личном и групповом снаряжении;
- основным требованиям к месту бивуака и работе на бивуаке;
- правилам движения в походе;
- понятиям о местных предметах и топографических знаках;
- основным и дополнительным направлениям по сторонам горизонта;
- устройству карабина и назначению страховочной системы;
- узнают об основных факторах, влияющих на здоровье;
- основам выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях;
- ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков;
- ставить палатку;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности;
- формировать походную аптечку;
- разжигать различные виды костров.

## **Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства)**

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная и итоговая аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль. Формы контроля различны: применяются как запланированные, так и скрытые формы (семинары, смотры, походы, экскурсии).

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Промежуточный контроль	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Тестирование</li><li>2. Выполнение практических заданий</li><li>3. Презентация и отчеты о походах и экскурсиях</li></ol>	Декабрь Май
Итоговая аттестация	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Тестирование</li><li>2. Выполнение практических заданий, как индивидуально, так и группой</li></ol>	По окончании обучения на каждом уровне программы или по окончании всего периода обучения по Программе

## Материально-техническое обеспечение Программы

1. Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;
2. Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения методических пособий;
3. Технические ресурсы: компьютер, экран, проектор;
4. Информационное обеспечение:
  - методические разработки по темам Программы;
  - подборка информационной справочной литературы;
  - сценарии массовых мероприятий, разработанные для досуга обучающихся;
  - наглядные пособия по темам;
  - карты индивидуального пользования по темам;
  - образцы творческих работ;
  - инструктаж последовательного выполнения работы;
  - диагностические методики для определения уровня ЗУН и творческих способностей детей;
  - новые педагогические технологии в образовательном процессе;
  - видео и фотоматериалы.

## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТиК, 2006.
2. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник «Туризм и краеведение» ЦОУОДО г. Москвы, 2007.
3. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001.
4. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур,1998.  
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>  
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)  
[http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)  
<http://topograf.h1.ru/>  
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>  
[http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)  
<http://skitalets.ru/books/metod/skyorient/index.htm>  
[http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)  
[http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)  
[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)  
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>  
[http://skitalets.ru/books/ogorod\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm)  
[http://www.outdoors.ru/book/sport\\_orient/orient\\_index.php](http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php)  
[http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm)  
<http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>  
<http://pohod.km.ru/morskie.htm>  
[http://skitalets.ru/books/knot\\_skryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm)  
[http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)