

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

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



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

возраст учащихся 10-18 лет  
срок реализации программы -1 год  
количество часов - 333  
ID- номер программы в Навигаторе - 37

Педагог дополнительного образования:  
Романчук Мария Александровна

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-----	11
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства) -----	12
9. Материально-техническое обеспечение -----	13
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	14

## Паспорт программы

Ф.И.О. автора/ авторов	Романчук Мария Александровна
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	10-18 лет
Цель программы	Развитие физических и нравственных качеств личности ребенка, через творческое использование занятий спортивным туризмом для организации здорового образа жизни, подготовке к будущей военной службе
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 «Школа безопасности» (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* заключается в её практическом значении. Программа «Спортивный туризм» предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой: оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды; формирование координационных функций; развитие творческой и

исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала; вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

*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.

*Воспитательная работа.* 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* – развитие физических и нравственных качеств личности ребенка, через творческое использование занятий спортивным туризмом для организации здорового образа жизни, подготовке к будущей военной службе.

*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, 333 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 10-18 лет.

### Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год обучения	12-15	9	10-18 лет

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	6	8	14	беседа тестирование
2	Техника безопасности	8	15	23	тестирование практические задания
3	Краеведение	6	20	26	тестирование практические задания поход
4	Топография	12	22	34	беседа тестирование практические задания
5	Туристские узлы	6		6	беседа тестирование
6	Спортивное туристское многоборье	12	8	20	тестирование практические задания
7	Спортивное ориентирование	9	21	30	тестирование практические задания поход
8	Первая помощь	4	10	14	тестирование практические задания поход
9	Физическая подготовка	9	26	35	беседа тестирование поход
10	Походы выходного дня	2	18	20	практические задания поход
11	Спортивные походы	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.	Вводное занятие	10	4								14
2.	Техника безопасности		19	4							23
3.	Краеведение		6	14	6						26
4.	Топография			10	13	11					34
5.	Туристские узлы				6						6
6	Спортивное туристское многоборье				5	15					20
7	Спортивное ориентирование					1	24	5			30
8	Первая помощь							14			14
9	Физическая подготовка							11	23	1	35
10	Походы выходного дня									20	20
11	Спортивные походы	11	13	11	12	12	12	12	13	15	111
Итого											333

## Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия
1	Вводное занятие
	Спортивный туризм - вид спорта
	Порядок тренировок. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. ТБ
2	Техника безопасности
	Основы безопасного поведения в лесу
	Безопасное передвижение по суше и воде
	Оценка риска при прохождении различных маршрутов
	Особенности зимних маршрутов
	Безопасное передвижение по льду
	Основные правила поведения на воде
3	Краеведение
	Требования техники безопасности лыжных/пеших/водных путешествий
	Достопримечательности Ненецкого автономного округа
	«Северный Ледовитый океан и его моря»
	«Ненецкий автономный округ как часть России и Северо-Западного региона страны. Экономика»
	Официальные символы Ненецкого автономного округа»
	«Население округа. Жизнь и быт коренных народностей»
	«Памятники культуры и духовной жизни. Культурные объекты современности»
	«Современная литература. Периодические издания Ненецкого автономного округа»
	«Национальные игры и праздники. Современные творческие коллективы»
4	Топография
	Предметы топография и картография и их задачи
	История картографии
	Значение картографии в современном обществе
	Понятие о форме и размерах Земли
	Градусные измерения
	Общая характеристика топографических карт
	Содержание топографических карт
	Масштабы топографических карт. Практическая работа «Определение расстояний»
	Номенклатура и разграфка топографических карт
	«Определение магнитного и истинного азимутов»
	Определение расстояний по топографической карте
	Определение координат по километровой сетки
	Рельеф на топографических картах
5	Туристические узлы
	Правильный подбор веревки для туризма
	Туристические узлы для связывания двух веревок
	Туристические узлы: страховочные (стремя, схватывающий)
	Туристические узлы для связывания веревок различного диаметра (академический, прямой, брамшкотовый)
	Туристические узлы. Страховочные и для связывания веревок различного диаметра
	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой» Туристические узлы
	Работа с карабинами, работа с «восьмёркой». Туристические узлы
	Туристические узлы

	Туристические узлы: петли (проводник, булинь, восьмёрка)
6	Спортивное туристическое многоборье
	Переправы. Отработка приемов самонаведения
	Траверс. Отработка приемов самонаведения
	Спуск-подъем. Отработка приемов самонаведения
	Связки этапов. Прохождение комбинированных дистанций
	Бревно. Укладка и организация переправы
	Преодоление болот: кочки, жерди
	Страховка и самостраховка. Отработка приемов
	Ориентирование на местности
	Поисково-спасательные работы
	Спуски-подъемы на лыжах
7	Спортивное ориентирование
	Развитие физических качеств. Спортивная карта. Условные знаки топографической карты
	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы
	Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Развитие выносливости
	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств
	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении
	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности
	Техническая подготовка ориентировщика. Кросс
	Тактика ориентировщика. Ориентирование по выбору
	Определение азимута
	Определение расстояния по карте. Ориентирование в заданном направлении
8	Первая помощь
	Кровотечения и раны
	Переломы и вывихи
	Ожоги и отморожения
	Травмы головы, грудной клетки, живота. Транспортировка пострадавших
	Основы реанимационных мероприятий.
9	Физическая подготовка
	Бег на короткие дистанции
	Подвижные игры
	Развитие выносливости
	Развитие силы
10	Поход выходного дня
11	Спортивный поход

## Планируемые результаты

В результате изучения курса, обучающиеся будут знать и уметь:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму,
- туристские узлы;
- пользоваться краеведческой литературой;
- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка);
- навыки преодоления препятствий на пересеченной местности;
- навыки вязки туристских узлов.

## 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

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 «Спортивная школа «ТРУД», ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», другими образовательными организациями и учреждениями культуры.

Для реализации данной Программы имеются:  
помещения для проведения краеведческих занятий в ДЮЦ «Лидер»;  
туристическое снаряжение (личное и имеющееся в распоряжении ОО «Ненецкая окружная ассоциация скаутов», ГБУ НАО «Центр арктического туризма»);  
автотранспорт ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» для проведения краеведческих экскурсий и обеспечения безопасности походов, проводимых в окрестностях г. Нарьян-Мара.

Имеется возможность доступа к компьютерной технике,

Для организации лагерных палаточных сборов возможно на условиях сетевого взаимодействия использовать загородную базу ГБУ НАО «Центр арктического туризма» и лыже-роллерную базу ГБУ НАО «Спортивная школа «ТРУД».

## 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)