ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА ЯРОСЛАВЛЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЯРОСЛАВСКИЙ ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР ИМЕНИ АДМИРАЛА Ф.Ф. УШАКОВА»

Согласована:
Методический совет
11.06.2026 г.
Протокол № 2

Принята на заседании
педагогического совета
11.06.2026 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ ДО «Детский морской центр»
_____ Б.В. Везденко
11.06.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТУРИЗМ»

Возраст обучающихся – 10 – 17 лет

срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Николашкин Дмитрий Михайлович,
педагог дополнительного
образования

город Ярославль,
2026 год

Оглавление

Пояснительная записка……. 3
Учебно-тематический план……...7
Содержание программы…….9
Обеспечение программы…….....11
Формы контроля.....……..……..……..17
Список литературы для педагога.....……..……..……...20

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (ДООП «Туризм»), способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Программа предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой медицинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для участия в туристических походах. Программа разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов МОУ ДО «Детский морской центр».

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
5. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
6. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
15. Устав МОУ ДО «Детский морской центр».

Актуальность Программы

Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Систематические занятия по программе ДООП «Туризм» способствуют приобретению воспитанниками знаний: о физической культуре и спорте в своем крае; технике и тактике туристского многоборья, спортивных походах и путешествиях; ориентировании на местности; выполнении в походных условиях необходимых краеведческих наблюдений и исследований, оказании первой помощи, формировании здорового образа жизни, культуре межличностного общения.

Отличительные особенности Программы.

Программа отличается от уже существующих разнообразием видов деятельности. Она включает:

- максимальное использование соревновательных форм в построении учебных занятий;
- участие родителей в процессе обучения и совместных мероприятиях (слетах, походах);
- организация практической деятельности детей преимущественно на местности (в непосредственном контакте с природной средой).

Категория обучающихся.

Программа ориентирована на обучающихся 10-17 лет, которые принимаются без специальной подготовки. Зачисление обучающихся осуществляется в автоматизированной электронной системе ПФДО.

Срок реализации программы – 1 год, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Режим проведения занятий составляется педагогом дополнительного образования с учетом пожеланий детей, их родителей (законных представителей), согласовывается с заместителем директора по УВР, должен соответствовать требованиям СанПиН для дополнительного образования.

<u>Формы проведения занятий:</u>

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- игры;
- соревнования.

Цель программы – формирование здорового образа жизни средствами спортивного туризма и краеведения, создания условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления обучающихся.

Задачи программы:

- **обучающие:**
  - приобретение обучающимися умений и навыков в работе с личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
  - приобретение специальных знаний по вопросам спортивного туризма, туристического многоборья, спортивного ориентирования, первой помощи;

- **развивающие:**
  - укрепление общефизического состояния и здоровья учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с возрастными особенностями организма;
  - развитие и углубление знаний учащихся в области краеведения, экологии, физической подготовки;

- **воспитательные:**
  - содействие гармоничному развитию личности учащихся, совершенствование духовных и физических потребностей;
  - формирование самостоятельности и волевых качеств личности;
  - формирование гуманного отношения к природе и окружающей среде;
  - выработка организаторских навыков и умения вести себя в коллективе.

Планируемые результаты:

Обучающийся, освоивший ДООП «Туризм» будет

знать:
- родной край, его природные особенности, история, известных земляков;
- туристские возможности Кемеровской области, экскурсионные объекты, краеведческие музеи;
- технику безопасности в туристских походах и на занятиях;
- туристские должности в группе;
- основы питание в туристском походе (раскладка, меню);
- основы организации и проведения туристских слетов и соревнований;
- основные основы топографий, условные знаки;
- способы ориентирования, действия в случае потери ориентира;
- основы охраны природы и памятников культуры;
- основы личная гигиены туриста, профилактику различных заболеваний;
- содержимое походной медицинской аптечка;
- строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений;
- основы общей и физической подготовки.

уметь:
- организовывать туристского быта, привалы и ночлеги;
- пользоваться личным и групповым туристское снаряжение;
- подготовится к походу, путешествию;
- организовывать передвижения в походе, преодолевать препятствий;
- подводить итоги походов и соревнований;
- пользоваться спортивной картой;
- ориентироваться по сторонам горизонта, азимуту;
- пользоваться компасом;
- измерять расстояние;
- участвовать в соревнованиях по ориентированию;
- изучать район путешествия;
- выполнять общественно-полезную работу в походах;

- выполнять основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавшего;
- выполнять самоконтроль, предупреждать спортивные травмы;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.

Формы контроля и аттестации

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий, итоговый контроль (аттестацию обучающихся).

Входная диагностика осуществляется в форме собеседования, наблюдений педагога.

Текущий контроль включает выполнение контрольных заданий по темам программы, практических заданий и сдача нормативов, а также наблюдения педагога.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, соревнованиях.

Итоговый контроль (аттестация обучающихся) проходит в форме подведения итогов результатов выполнения контрольных и практических заданий, сдачи нормативов.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки		**36**	**18**	**18**	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности	4	2	2	Тестирование
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Практическое задание
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Практическое задание
1.4	Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе	4	2	2	Практическое задание
1.5.	Питание в туристском походе	4	2	2	Практическое задание
1.6.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	Практическое задание
1.7.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	4	2	2	Практическое задание
1.8.	Подведение итогов похода и соревнований	4	2	2	Практическое задание
1.9.	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	Практическое задание
Раздел 2. Топография и ориентирование		**48**	**24**	**24**	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки	8	4	4	Практическое задание
2.2.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. Работа с компасом	8	4	4	Практическое задание
2.3.	Измерение расстояний	8	4	4	Практическое задание
2.4.	Способы ориентирования	8	4	4	Практическое задание
2.5.	Действия в случае потери ориентировки	8	4	4	Практическое задание
2.6.	Соревнования по ориентированию	8	4	4	Результативность участия
Раздел 3. Краеведение		**16**	**8**	**8**	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	Практическое задание
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	4	2	2	Практическое задание
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2	Практическое задание
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	4	2	2	Практическое задание
Раздел 4. Основы гигиены и первой помощи		**16**	**8**	**8**	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Практическое задание

4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Практическое задание
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	Практическое задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Практическое задание
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка		**28**	**6**	**22**	
5.1.	Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений	4	2	2	Практическое задание
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	8	4	4	Практическое задание
5.3.	Общая физическая подготовка	8	-	8	Сдача нормативов
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Сдача нормативов
	Итого:	**144**	**64**	**80**	

Содержание программы.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.(36ч)

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирования навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Техника безопасности во время занятий и спортивно-туристических мероприятий.

Выполнение общественно-полезной работы юными туристами-спортсменами.

Практические занятия.(2ч) Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для одно – трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия.(2ч) Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Привалы и ночлеги. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.). Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия.(2) Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

1.4. Подготовка к походу, путешествию. Туристские должности в группе.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Определение цели, задач и выбора района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культуролог, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия.(2ч) Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.5. Питание в туристском походе.(4)

Теоретические занятия.(2ч) Значение рационального питания в походе для здоровья туриста-спортсмена. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия.(2ч) Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Порядок движения группы. На маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия.(2ч) Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение техника вязания. Правила поведения туристов в населенных пунктах. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия.(2ч) Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.8. Подведение итогов похода и соревнований.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Подведение итогов соревнований, разбор действий участников, их ошибок, путей устранения, обсуждение полученных штрафов.

Практические занятия.(2ч) Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

1.9. Туристские слеты и соревнования.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места слета и соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов, награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнований. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнований.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия.(2ч) Участие в туристских соревнованиях школы, Центра туризма и краеведения района и города.

Раздел 2. Топография и ориентирование.(48ч)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч) Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т.д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы туристских и спортивных карт. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.(4ч) Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

2.2. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. Работа с компасом.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч) Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное сечение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компаса. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия.(4ч) Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную съемку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3. Измерение расстояний.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч). Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.(4ч) Измерение своего среднего шага (пара шагов), построение графиков перевода пара шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

2.4. Способы ориентирования.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч). Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия.(4ч) *О*тбор основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

2.5. Действия в случае потери ориентировки.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч). Суточное движение солнца по небосклону. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность хода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.(4ч) Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния по спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

2.6. Соревнования по ориентированию.(8ч)

Теоретические занятия.(4ч). Правила и условия организации соревнований. Виды соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование контрольных пунктов. Контролер контрольного пункта, его задачи и функции. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности.

Практические занятия.(4ч) Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества контрольных пунктов на карте и в легенде. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки контрольного пункта). Участие в соревнованиях школы, центра туризма и краеведения, района, города по ориентированию на местности.

Раздел 3. Краеведение.(16ч)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Климат, растительность и животный мир Ярославской области, ее рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление региона. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура Ярославля, перспектива его развития. Сведения о прошлом. Памятники истории и культуры. Знатные люди Ярославской земли, их вклад в его развитие. История города Ярославля.

Практические занятия.(2ч) Знакомство с картой Ярославской области. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности Ярославской области, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории области.

Практические занятия.(2ч) Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям города Ярославля, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе, планируемого похода, посещение музеев и т.п. подготовка сообщений о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.(2ч) Подготовка, заслушивание и обсуждение сообщений по району предстоящего похода.

3.4. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Практические занятия.(2ч) Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Раздел 4. Основы гигиены и первой помощи(16ч)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Систематические занятия упражнениями как важное условие укрепления

здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Здоровый образ жизни.

Практические занятия.(2ч) Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2. Походная медицинская аптечка.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.(2ч) Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.(2ч) Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.(2ч) Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.(28ч)

5.1. Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений.(4ч)

Теоретические занятия.(2ч) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Практические занятия.(2ч) Изучение комплексов упражнений для укрепления здоровья.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм(8ч)

Теоретические занятия.(4ч) Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия.(4ч) Дневник самоконтроля, правила ведения.

5.3. Общая физическая подготовка.(8ч)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия.(8ч) Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка.(8ч)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным условиям и нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.(8ч) Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.Походы в каникулярное время.Походы выходного дня с активным способом передвижения в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря. Летний многодневный степенной поход.

Методическое обеспечение.

В реализации программы применяются дидактические и методические материалы: спортивные карты, бланки карт-схем спортивного лабиринта, комплект обучающих таблиц-плакатов, видеофильмы, тематических профессиональных проб.

Организуемые виды занятий отличаются по поставленной цели, но имеют общую дидактическую структуру, которая характеризуется следующими компонентами:

- актуализация имеющихся знаний и способов действий;
- формирование новых знаний и способов действий;
- применение, т.е. формирование умений, навыков и установок.

Формы контроля

Реализация программы «Туризм» предусматривает мониторинг образовательной деятельности, умений и навыков обучающихся, а также динамику развития по изучаемым темам с целью определения степени усвоения детьми разделов программы. Для определения степени выраженности заданного критерия применяются следующие методы:

- наблюдение;
- опрос;
- тест,
- соревнование,
- зачет

Мониторинг образовательных результатов программы «Туризм».

Тема	Критерий	Показатель	Степень выраженности критерия
Воспитательная роль туризма. Техника безопасности.	Знание и умение применить основные способы выживания.	Владеет информацией по изученным темам.	Высокая
		Частично владеет информацией по изученным темам.	Средняя
		Не владеет информацией по изученным темам.	Низкая
Оказание первой доврачебной помощи	Знание основ оказания первой доврачебной помощи	Знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Высокая
		Частично знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Средняя
		Не знает основы оказания первой доврачебной помощи.	Низкая

	Умение оказывать первую доврачебную помощь.	Умеет оказать первую доврачебную помощи при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах, утоплении и удушении.	Высокая
		Частично умеет оказать первую доврачебную помощи при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах, утоплении и удушении.	Средняя
		Не умеет оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, кровотечениях, тепловых ударах, утоплении и удушении.	Низкая
Топографическая подготовка	Знание основ ориентирования на местности и топографических карт	Владеет знаниями по ориентированию на местности.	Высокая
		Частично владеет знаниями по ориентированию на местности.	Средняя
		Не владеет знаниями по ориентированию на местности.	Низкая
	Умение ориентироваться с помощью карты, компаса и без них	Умеет ориентироваться на месте с помощью карты и компаса.	Высокая
		Ориентируется на месте с помощью карты и компаса только с помощью преподавателя.	Средняя
		Не ориентируется на месте с помощью карты и компаса.	Низкая

Материально-техническое обеспечение

Необходимые материалы и оборудование:

Специально оборудованный спортивный зал с петлями для крепления альпинистских веревок. Спортивный стадион. Наличие свободной спортивной формы с длинными рукавами и спортивной обуви, элементы защиты рук (перчатки).

Обеспечение занятий личным, групповым и специальным оборудованием:

- туристское снаряжение: веревки 6, 8, 10, 12 мм, карабины, страховые системы, жумары, спусковые устройства, блоки, каски, верхонки, мешок для транспортировки пострадавшего;
- палатки, рюкзаки, карематы, спальные мешки, костровое оборудование, ремнабор;
- спортивные карты, компас, спортивный лабиринт (компостеры);
- аптечка с полным набором медикаментов, плакаты: «Оказание первой помощи», «Виды транспортировки пострадавшего», шины, волокуша, медицинские справочники туриста.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Список литературы для педагога:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе/ А.А. Алексеев. – М.: 2005. – 64с, ил.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании/ В.М. Алешин. – М.: 1980. – 72 с.
3. Аппенянский, Л.И. Физические тренировки в туризме/ Л.И. Аппенянский. – М.: 1989. – 115 Балабанов, И.В. Узлы/ И.В. Балабанов. – М.:2006. – 80 с., ил. – ISBN 5-901049-44-6
4. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.
5. Буйлова, Л. Н. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015. – 120 с.
6. Буланова, Н.А. Как пойти в поход? /Н.А. Буланова. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000. – 140 с.
7. Варланов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе/ В.Г. Варланов. – М.: 1993. – 90 с.
8. Величенко, В.М., Юмашев, Г.С., Мусалатов, Х.А. и др. Первая доврачебная помощь/ В.М. Величенко, Г.С. Юмашев, Х.А. Мусалатов и др. – М.: Медицина, 1990. – 272 с., ил. - ISBN 5-225-01529-8
9. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков/ Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ, 1998. – 200с.
10. Ганапольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование/ В.И. Ганапольский. – М.: 1987. – 84с., ил.
11. Гоголев, М.И., Гайко, Б.А., Ушакова, В.И. Основы медицинских знаний учащихся/ М.И. Гоголев, Б.А. Гайко, В.И. Ушакова. – М.: Просвещение, 1991 – 112с., ил. – ISBN 5-09-003591-1
12. Головачев, М.В. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря/ М.В. Головачев. – Нижний Новгород: Издательство НГТУ, 2001. – 250 с., ил.
13. Господинов, Г.В., Сорокин, В.Н. Топография/ Г.В. Господинов, В.Н. Сорокин. – М.: Издательство Московского Университета, 1974. – 359 с.
14. Гуляев, И.В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности. (Методические рекомендации)/ И.В. Гуляев. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.
15. Гуляев, И.В. Перевалы и обзорные вершены южной части Кузнецкого Алатау/ И.В. Гуляев / под ред. В.А. Кропочева. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2002. – 38 с.
16. Дмитриев, О.К. Школа выживания: зимняя аварийная ситуация/ О.К. Дмитриев. – М.: 1991. – 201 с., ил.
17. Жохов, В.Н., Жохова, Е.В. 150 рецептов народной медицины/ В.Н. Жохов, Е.В. Жохова. – М.: 1990. – 182 с.
18. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов. – М.: Знание, 1990. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; № 5). – 95 с. – ISBN 5-07-001489-7
19. Кармачева, Э.В. Пособие по составлению отчета о туристском спортивном походе (Методические рекомендации)/ Э.В. Кармачева. – Новокузнецк: МОУ ДОД «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской», 2005. – 24 с.
20. Кацюба, Д.В. История Кузбасса/ Д.В. Кацюба. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1975. – 128 с.
21. Коваленко, Н.В. Научно-методическое сопровождение реализации системы непрерывного физического воспитания школьников/ Н.В. Коваленко. – Новокузнецк: Издательство ГНУ ИОВ РАО, 2005. – 109 с. – ISBN 5-258-00070-2
22. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование (рабочая тетрадь юного ориентировщика)/ Л.В. Колесникова. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с. – ISBN 5-85009-842-9
23. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся/ Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000. – 78 с.
24. Коструб, А.А.Медицинский справочник туриста/ А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1990. – 256 с., ил. – ISBN 5-255-00475-8

25. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников/ В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с., 50 ил. – ISBN 5-237-00116-5
26. Меньчуков, А.Е. В мире ориентиров/ А.Е. Меньчуков. – М.: Недра, 1977. – 296 с.
27. Моргунов, Б.П. Туризм/ Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978. – 168 с., ил.
28. Ривкин, Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками (практическое пособие)/ Е.Ю. Ривкин. – М.: АРКТИ,2001. – 80 с. – ISBN 5-89415-181-3
29. Сергеев, В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста/ В.Н. Сергеев. – М.: 1980. – 215 с.
30. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье/ Д.В. Смирнов. – М.: 2003. – 230 с.
31. Ужегов, Г.Н. Доврачебная помощь на дому/ Г.Н. Ужегов. – М.: Мир книги, 2004. – 304 с. – ISBN 5-8405-0738-5
32. Усыкин, Г.С. В классе, в парке, в лесу (игры и соревнования юных туристов)/ Г.С. Усыкин. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 28 с.
33. Шабалин, В.М. Тайны имен Земли Кузнецкой/ В.М. Шабалин. - Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1994. – 290 с.