

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа Воскресенского муниципального округа
Нижегородской области

Принята Педагогическим
советом школы
Протокол №1 от 28 августа
2024 года

Утверждена приказом
директора № 309(о) от 28
августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа туристско- краеведческой направленности по туризму
«Юные туристы»

Возраст обучающихся: 8 -10 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
В.И.Жильцова - педагог
дополнительного образования

р.п. Воскресенское
2024 г

1. Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
	Всего	Теор..	практ.	
Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	1	1		Контрольные нормативы
Наш край	4	1	3	Практические занятия
Организация туристского путешествия	4	1	3	Практические занятия
Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	10	4	6	Практические занятия
Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	12	2	10	Практические занятия
Особенности лыжных походов	4	2	2	Практические занятия
Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	4	2	2	Практические занятия
Изучение и охрана природы	3	1	2	Практические занятия
Изучение и охрана памятников истории культуры	2	1	1	Практические занятия
Наблюдения за погодой в походе	2	1	1	Практические занятия
Туристское снаряжение.	4	1	3	Практические занятия
Туристский быт	4	2	2	Практические занятия
Правила санитарии и гигиены Первая (доврачебная) помощь в походе	4	2	2	Практические занятия
Подведение итогов похода	4	2	2	Практические занятия
Инструкторская подготовка .	2	1	1	Практические занятия
Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	4	1	3	Практические занятия
Туристское путешествие	-	-	-	Контрольные нормативы
Итого	68	25	43	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 02.09.2024

Продолжительность реализации программы: 34 учебных недели

Количество учебных дней (занятий): 68 (2 занятия в неделю по 1 часу)

Дата окончания реализации программы: 23.05.2025

3. Список оборудования (получено в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка»):

1. Экшн-камера - 1 шт.
2. Спальный мешок - 12 шт.
3. Трекинговые палки - 12 шт.
4. Гермоупаковка не менее 80 литров - 12 шт.
5. Фонарь налобный - 12 шт.
6. Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) 3-хместная - 5 шт.
7. Палатка базовая - 1 шт.
8. Тент от дождя - 2 шт.
9. Оборудование для приготовления пищи - 1 комплект
10. Костровое оборудование - 1 комплект
11. Комплект котелков и посуды для приготовления пищи - 1 комплект
12. Топор туристский - 2 шт.
13. Пила туристская - 2 шт.
14. Лопата складная - 2 шт.
15. Фонарь групповой - 2 шт.
16. Курвиметр - 2 шт.
17. Компас жидкостный - 12 шт.
18. Школьный комплект системы электронной отметки - 1 комплект
19. Конус 750 мм - 20 шт.
20. Веха 1,5 м - 20 шт.
21. Система страховочная - 12 комплект
22. Каска - 12 шт.
23. Карабины туристские (5шт на 1чел) - 12 комплект
24. Перчатки туристские - 12 комплект
25. Спусковое устройство - 12 шт.
26. Зажим ручной Жумар - 12 шт.
27. Зажим (pantin) - 12 шт.
28. Ролик трек - 12 шт.
29. Лупа 4-х кратная - 2 шт.
30. Бинобль - 2 шт.
31. Термометр воздуха - 2 шт.
32. Водный термометр - 2 шт.

33. Транспорт - 12 шт.
34. Визирная линейка шт. 2
35. Историко-географические комплекты материалов - 6 шт.
36. Историко-этнографические комплекты материалов - 6 шт.
37. Историко-археологические комплекты материалов - 6 шт.
38. Спилс-карты РФ и Нижегородской области - 1 комплект
39. Картографические материалы - 6 шт.
40. Комплект минералов - 2 шт.
41. Методические пособия по экскурсоведению - 6 шт.
42. Радиостанции портативные туристические - 4 шт.
43. Навигационное устройство походного типа - 1 шт.
44. Спутниковый трек типа SPOT - 1 шт.
45. Зарядное устройство на солнечных батареях туристическое - 3 шт.

4. Рабочая программа

Планируемые результаты:

Обучающийся будет иметь теоретическую подготовку по следующим вопросам.

1. История туризма в России.
2. Родной край, его туристские возможности.
3. Виды туризма.
4. Классификация походов по степеням, категориям и видам туризма.
5. Начальная топографическая подготовка (виды карт, масштаб, топографические знаки, начальная работа с картами) (Определение высоты дерева, кривизна склона, V-реки, расстояние до недоступного предмета).
6. Подготовка к 1-2-3-х дневному походу (списки личного, группового снаряжения, ремнабор, костровое хозяйство).
7. Оказание простейшей доврачебной медицинской помощи.
8. Правила охраны природы и исторических памятников.
9. Техника безопасности на мероприятии, биваке.
10. Питание в походе (хранение продуктов их упаковка, питьевой режим).
11. Нормативы по ОФП для данного возраста.
12. Гигиена туриста.
13. Преодоление естественных препятствий (автомагистрали, ж/д, заболоченные места, неглубокие водные преграды, склоны до 30 градусов)

Обучающийся будет знать и уметь практически выполнять.

1. Читать карту. Определять по карте и на местности по местным предметам, сторонам горизонта, расстояние, азимут.
2. Уметь собрать рюкзак к 1-2-3 дневному походу.
3. Ставить палатку.
4. Разжигать костер.
5. Заполнять дневник похода.
6. Пользоваться снаряжением для организации бивака.
7. Сушить одежду в походе.
8. Готовить на костре простые блюда.
9. Оказывать простую доврачебную медицинскую помощь.
10. Выполнять нормы ОФП для данного возраста.
11. Уметь вязать 3-5 необходимых узлов
12. Производить простой ремонт снаряжения.
13. Преодолевать естественные препятствия (заболоченный участок, брод, склоны не более 30 градусов, водные преграды).

Содержание программы

Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия 2ч

Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия

Теория 1ч Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и

коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму.

Наш край.

Теория 1 ч. Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеев края. Заповедники и заказники.

Практические занятия. 3 часа 1) Прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку. 2) Экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, музеи боевой славы, народные музеи предприятий, школ. Экскурсии на предприятия, к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

Организация туристского путешествия.

Теория 1 ч. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков "Юный турист", "Турист России", юношеских спортивных разрядов по туризму. Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

Практические занятия. 3 ч. 1) Разработка планов подготовки путешествия. Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода

(путешествия). 2) Разработка проектов маршрута. Составление вариантов смет, писем в организации по месту проведения похода (путешествия). 3) Исполнение каждым участником различных обязанностей в одно-, двух-, трехдневных походах.

Топографическая подготовка юного туриста.

Ориентирование на местности. (10ч)

Теория 4ч. 1) Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия. 6ч. 1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. 4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

Физическая и маршевая подготовка юного туриста.

Преодоление препятствий в походе. 12ч

Теория 2ч. 1) Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление

препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Практические занятия.10 ч. Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

Особенности лыжных походов. 4ч.

Теория 2ч. 1)Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь туриста-лыжника. Преодоление препятствий. 2)Режим дня. Организация привала. Костер и очаг на снегу. Устройство ночлега в школе. Меры против обморожений, простудных заболеваний.

Практические занятия.2 ч. 1)Подготовка лыж к пользованию. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий. 2)Изготовление бахил (чехлов на ботинки), маски. Ремонт лыж. Походы на лыжах в лесничество, охотохозяйство, к историческому памятнику.

Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе. 4ч.

Теория 2ч. 1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу. на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;

2) План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

Практические занятия.2.ч. 1) Изучение приборов и оборудования для исследовательской работы. Выполнение заданий научных и общественных организаций, самостоятельное ведение краеведческих наблюдений. Ведение дневниковых записей. Первичная обработка материалов для хранения. 2)

Проведение экскурсий, походов, путешествий и экспедиций; выполнение заданий музеев, научных и других организаций.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. 2ч.

Теория 1ч. Закон об охране и использовании памятников истории и культуры. Виды памятников: истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства, документальные памятники. Древние памятники, исторические, военные, трудовой славы, архитектурные и другие памятники, памятные места нашей области, края. Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры нашей области, края. Мероприятия при подготовке и проведении походов и путешествий по изучению и охране памятников истории и культуры.

Практические занятия.1ч. Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

Изучение и охрана природы. 3ч

Теория 1ч. Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы".

Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практические занятия 2ч. Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

Наблюдения за погодой в походе. 2ч.

Теория 1ч. Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья.

Практические занятия. 1ч. Экскурсия на метеостанцию.

Туристское снаряжение. 4ч.

Теория 1ч. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Практические занятия. 3ч. 1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Туристский быт. 4

Теория 2ч. 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

Практические занятия. 2ч. 1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 2) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи.

Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале.

Гигиена туриста. Первая (доврачебная) помощь в походе.4ч.

Теория 2ч. 1)Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2)Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия 2ч 1)Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2)Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки.

Подведение итогов похода.4ч

Теория 2ч. 1)Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. 2)отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка.

Практические занятия.2 1)Составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода. Изготовление коллекций, альбомов фотоснимков, иллюстрированных карт или схем маршрутов, макетов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах и т. д. тщательная обработка и окончательное редактирование путевого дневника, 2)Подготовка экспонатов для школьного музея, выставки, предметного кабинета. Оформление творческих работ участников походов - очерков, стихов, рисунков. Составление полного отчета с фотографиями для школы или организации, давшей задание.

Инструкторская подготовка для работы в школьных отрядах.2

Теория 1ч. Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Школьный туристский слет, соревнования, туристский вечер, выставка.

Практические занятия.1ч. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Стажировка (в объединении) в проведении занятий по подготовке к походу в своем отряде. Участие в организации и проведении похода своего отряда.

Специальная подготовка к летнему многодневному походу. 4ч.

Теория 1ч. ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута;

Практические занятия 3ч. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работ в походе ответственными исполнителями" Оформление документов на путешествие.

4.Оценочные и методические материалы

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: выполнение практических заданий, упражнений , игры соревнования .

Критериями оценки являются: правильное выполнение практических заданий, успешное выступление на соревнованиях, на турслетах, в конкурсах.

По итогам обучения определяется уровень освоения программы.

Программа освоена, если: Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности.

№ занятия	Наименование темы	Всего	Тео р..	практ.	Формы промежуточной аттестации
1-2	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	1	1		Контрольные нормативы
3	Наш край				Экскурсия в музей,
4-8	Организация туристского путешествия	4 4	1 1	3 3	участие в походе
9-15	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	10	4	6	Участие в соревнованиях
16-37	Физическая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	12	2	10	Участие в соревнованиях
38-42	Особенности лыжных походов				Участие в соревнованиях
43-44	Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе	4 4	2 2	2 2	участие в походе
45-46	Изучение и охрана природы				Творческие задания
47-48	Изучение и охрана памятников истории культуры	3 2	1 1	2 1	Экскурсия в музей
49	Наблюдения за погодой в походе	2	1	1	Экскурсия на метеостанцию.
50-55	Туристское снаряжение.	4	1	3	Участие в соревнованиях
56-61	Туристский быт	4	2	2	Практическое занятие
62-63	Правила санитарии и гигиены Первая (доврачебная) помощь в походе	4 4	2 2	2 2	Практическое занятие
64-65	Подведение итогов похода	2	1	1	Отчет о походе
66-67	Инструкторская подготовка .	4	1	3	Участие в соревнованиях
68-72	Специальная подготовка к летнему многодневному путешествию	-	-	-	Контрольные нормативы Тестирование участие в походе Участие в соревнованиях
	Туристское путешествие	не входит в рамки программы			
	Итого	68	25	43	

Знает историю туризма, отлично ориентируется в формулировках и темах, знает регламент и правила по спортивному туризму, владеет навыками, необходимыми для похода и соревнований, хорошо ориентируется на незнакомой местности, знает общие принципы и законы туристов, может результативно участвовать соревнованиях, конкурсах по спортивному туризму участвовать в турслетах.

Программа не усвоена, если:

Учащийся демонстрирует низкую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности. Слабо владеет материалом Программы и не может участвовать в соревнованиях.

При реализации Программы используются учебно-методические материалы: видеоролики, регламент по спортивному туризму, правила по виду спорта спортивный туризм и спортивное ориентирование. Канал «Моя академия туризма»:

<https://www.youtube.com/watch?v=hdMswWKwt6Q&t=5s>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426821

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024