

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено на заседании ПМК  
Протокол № 11 от 30.08.2022 г.  
Руководитель ПМК  
Туктарева Т.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 69 с  
углубленным изучением отдельных  
предметов»

А.А.Лаварентьева  
Приказ № 217-А от 30.08.2022 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 11 от 30.08.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Туризм»**

возраст детей 16-18 лет  
срок реализации программы 1 год

Составитель:  
ФИО: Пятак Любовь Павловна,  
педагог дополнительного  
образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туризм и краеведение являются одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Это направление имеет широкую педагогическую идею в плане воспитания духовности, физической выносливости, уважения и любви к природе и истории своей Родины, края. Главная задача туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Возможности туризма также позволяют использовать его для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Школьный краеведческий туризм позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности.

Кроме того, в современном мире, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Отличительной особенностью данной программы является ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода или экспедиции, включающих в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, физики, биологии, истории, литературы, ОБЖ и других специальных знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» относится к *туристско-краеведческой направленности*. Она строится на следующих педагогических принципах:

- гуманистический подход к образованию;
- осуществление целостного подхода к воспитанию;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;
- деятельностный подход в обучении;
- формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

*Адресатом* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» являются дети в возрасте 16-18 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм» - *1 год*.

*Режим и продолжительность занятий*

Занятия проводятся в группах по 10-20 человек, 2 раз в неделю по 2 академических часа (144 часа в год). При теоретических занятиях после каждого академического часа занятия делается перерыв 10 минут, при практических – по мере необходимости.

**Объём программы** составляет 144 академических часа в год.

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные *формы организации деятельности*: работа в парах и группах, выполнение коллективной работы.

**Методы ведения занятия**: коллективный, групповой, индивидуальный.

**Типы занятий**: вводное, инструктаж, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, полевые занятия и тренинги, зачётные занятия, участие в походах и экспедициях.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы** - формирование здорового образа жизни учащихся средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, создание условий для физического, нравственного, этического развития детей и подростков, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой, раскрытия потенциала каждого ребенка, физического и психического развития детей, их физических и творческих способностей.

Цель обучения конкретизируется в следующих основных *задачах*:

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родной республики.
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие мышления, памяти, внимания, повышение стрессоустойчивости.
- приобретение навыков выживания в экстремальных условиях;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах и экспедициях (в том числе многодневных).

### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитание умения работать в коллективе,
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к природе, окружающей среде;
- воспитание сознательного отношения к труду.

### Учебно-тематический план

Виды деятельности	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		
Ориентирование на местности	10	4	6	Практический показ
Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь	6	2	4	Практический показ
Гигиена туриста	4	4		Практический показ
Безопасность	10	4	6	Практический показ
Туристическая техника	10		10	Практический показ
Организация, подготовка к туристическим походам	4	4		
Туристское снаряжение	8	2	6	Практический показ
Организация туристского быта.	10	4	6	Практический показ
Туристский бивак	8		8	Практический показ
Краеведение	12	10	2	опрос
Проведение походов выходного дня	20		20	Практический показ
Экспедиция	40		40	Практический показ
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### Содержание программы.

#### 1. Вводное занятие

- Знакомство с программой, целями и задачами кружка.

- - Инструктаж по ТБ.

#### 2. Физическая подготовка

Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка.

Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

Туристские узлы и их назначение: проводник (одним концом); двойной проводник; срединный проводник; восьмерка; булинь; брамшкотовый; прямой; академический; встречный; схватывающие: пруссик, австрийский, Бахмана (карабинный); стремя. Вязка узлов.

Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и самостраховка. Тренировки на местности.

#### 3. Ориентирование на местности.

## **План и карта.**

Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков) и умение по ним читать карту.

**Топография.** Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Чтение карты. Приёмы ориентирования карты.

Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.

Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Масштаб карты (линейный, числовой). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20-25 знаков).

Приложение на карте маршрута по его текстовому описанию (легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

**Ориентирование.** Компас и его устройство. Работа с компасом и картой. Ориентирование с помощью карты и компаса. Определение по компасу азимута. Движение по азимуту. Использование данных современных космических технологий при ориентировании на местности.

Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

**Ориентирование без компаса и карты.** Определение расстояний простейшими способами. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Видимый горизонт. Походные дальнометры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.). Ориентир по аэрофотоснимкам. Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и на открытой местности.

## **4. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь**

Что такое самоконтроль, умение измерить ЧСС. Признаки заболеваний и травм. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

## **5. Гигиена туриста.**

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Умение оказать помощь при потертостях, мозолях, при повреждениях кожи. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

## **6. Безопасность**

Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

Купание в походе.

Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии.

## **7. Туристская техника**

Вязка узлов. Подъем спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного «болота». Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Прохождение «траверса», параллельных перил.

**8. Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов.** Обеспечение безопасности. Цели и задачи похода. Комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, подготовка снаряжения. Организация питания в походе. Организация похода (обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Правила поведения в общественном транспорте. Значение дисциплины в походе. Правила обращения с огнем. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.

## **9. Туристское снаряжение.**

**Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.** Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

**Личное снаряжение.** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

**Групповое снаряжение.** Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды.

Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Состав и назначение ремаптечки, обязанности реммастера до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Обязанности завхоза группы по снаряжению.

## **10. Организация туристского быта.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала, ночлега. Основные требования к месту ночлега. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой обувью в походе. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

## **11. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров,

изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта

## **12. Краеведение.**

История Удмуртии. Географическое положение, рельеф и климат Удмуртии. Растительность и животный мир нашего края. Охрана природы. История края, памятные исторические места. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, используя данные современных космических технологий, сбор и оформление краеведческого материала. Ведение полевого дневника. Культурное наследие в виде памятников истории, архитектуры и зодчества. Составление отчетов.

## **13. Проведение туристических походов.**

Проведение туристических походов выходного дня (ПВД). В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями окрестностей своего города. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов.

## **14. Экспедиция.**

Участие в летней многодневной экспедиции. Приобретение и отработка навыков жизни в полевых условиях.

### **По завершении обучения, обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- опасных животных Удмуртии, способы их избегания и меры первой помощи при контакте.
- историю города.

### **По завершении обучения, обучающиеся должны уметь:**

- передвигаться по пересеченной местности в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для похода выходного дня (ПВД);
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в пригороде.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные:**

- овладение методами и практическими навыками туристической подготовки;

### **Личностные:**

- воспитание характера.
- формирование навыков самодисциплины, самовоспитания.
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

- развитие умений выживания в полевых условиях.

#### **Познавательные УУД:**

- сформирован интерес к пешеходному туризму.

#### **Коммуникативные УУД:**

- формирование умений работать в коллективе сверстников, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;
- формирование самостоятельности, инициативности, решительности, смелости, выдержки, самообладания.



## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Кабинет для проведения аудиторных занятий
- Площадка для организации спортивно-туристических игр на открытом воздухе
- Площадка для проведения тренировок
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Медицинская аптечка
- Туристическое снаряжение - палатки, тенты, туристические коврики, рюкзаки, костровое оборудование и т.п.
- Компасы, топокарты, репшнуры.

Теоретические занятия и часть практических при плохой погоде проводятся в школьном классе. Большинство занятий – практические, они проводятся на природе: в парке, в лесу и т.п.

Для проведения походов выходного дня и экспедиций необходимо общегрупповое оборудование (костровое, хозяйственный инвентарь – топоры, пилы, лопаты и т.п.), палатки, тенты, репшнуры, обвязки и пр.

У каждого учащегося должна быть соответствующая походная экипировка.

В программе предусмотрен **информационное обеспечение** – видеоматериалы (методические фильмы по данной тематике), интернет источники (сайты по туризму).

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

- ✓ наблюдение педагога за деятельностью кружковцев (в течение всего учебного года),
- ✓ опрос и практический показ по темам разделов программы,
- ✓ участие в ПВД, экспедициях.

### **СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Аттестация проводится в форме походов выходного дня.

### Список литературы для педагога

- Андреев Н.В. Основы топографии и картографии. - М.: Просвещение, 1972.
- Андреев Н.В. Топография и картография - М.: Просвещение 1985.
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
- Богданов М.Я., Краковяк Г.М. Гигиена – М. «ФиС» 1969.
- Евтушенко А. Организация, подготовка и проведение походов выходного дня - Методическая разработка, - Ставрополь, 2004.
- Кодыш Э.Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000.
- Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: ДОСААФ, 1969.
- Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Орлов Б.Н, Гелашвили Д.Б., Ибрагимов А.Н. Ядовитые животные и растения // М., 1990.
- Остапец А.Ю. На маршруте туристы-следопыты - М.: «Просвещение», 1987.
- Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов - М.: Профиздат, 1987.
- Спортивное ориентирование - М.: «ФиС», 1987.
- Тыкул В.И. Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990.
- Шальков Ю. «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Юньев И.А. Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974
- Географическое краеведение. Региональный компонент.6 класс. ТОИПКРО, 2006
- Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992
- Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983
- Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991
- Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989.
- Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989
- Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983
- Физическая подготовка туристов - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

### Список литературы для обучающихся

- Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- Вавриш П.Е., Горовой Л.Ф. Грибы в лесу и на столе. – Киев: Урожай, 1993
- Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991.
- «Походная туристская игротка» - М.: ЦРИБ «Турист» 1991.
- Андреев Н.В. Топография и картография - М.: Просвещение. 1985
- Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
- Кодыш Э. Н. Соревнование туристов. Пешеходный туризм – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Остапец А.Ю. На маршруте туристы-следопыты - М.: «Просвещение», 1987.