

Министерство образования Псковской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования Псковской области
«ЛИДЕР»

ПРИНЯТА

на заседании малого педагогического
совета

Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора ГАОУ ДО «Лидер»
О.В. Сергеева



2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Мир пешеходного туризма»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Срок освоения: 108 часов

Разработал:

Макарчев Александр Игоревич,
педагог дополнительного образования

Псков,
2026 г.

Информационная карта программы

Наименование образовательного учреждения	Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Псковской области «Лидер»
Наименование программы:	«Мир пешеходного туризма»
Цель программы	Формирование у детей интереса к пешеходному туризму через развитие начальных туристских навыков, познание природы и культуры родного края, воспитание ответственного отношения к окружающей среде.
Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень программы:	базовый (1 год обучения).
Форма обучения:	очная
Срок освоения программы:	108 часов (36 недель)
Возраст обучающихся:	13-17 лет
Количество обучающихся в группе:	20 детей
Описание программы:	Программа «Мир пешеходного туризма» для детей 13-17 лет направлена на формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.
Особенности реализации программы:	Особенности включают практико-ориентированный подход с организацией ежемесячных учебных походов, соревнований, систему наставничества (старшие участники помогают младшим), а также применение цифровых инструментов (мобильные приложения для ориентирования, поэтапном повышении сложности маршрутов в соответствии с возрастными возможностями участников).

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир пешеходного туризма» реализуется в рамках туристско-краеведческой направленности, ориентирована на формирование у обучающихся компетенции в сфере туризма, краеведения, ведения здорового и безопасного образа жизни; патриотическое и гражданское воспитание обучающихся, а также формирование компетенций по перспективным профессиям в сфере туризма, краеведения и безопасности жизнедеятельности.

Данная программа разработана согласно требованиям:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации редакция от 01.03.2026 № 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»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»/ поправки от 30.04.2026 №1020-р)
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

1.1.1. Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

1.1.2. Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13 – 17 лет. Группы могут быть разновозрастные. Она ориентирована на начинающих туристов без специальной подготовки, а также на детей, проявляющих интерес к природе, истории и активному образу жизни

1.1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что туристские походы однодневные, многодневные, степенные и категорийные очень привлекательны для детей любого возраста, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей Родины. Важнейшей целью учебной группы является содействие становлению личности, способной принимать решения в ситуациях морального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой

и обществом через занятия в туристско-краеведческом объединении, кружке, так же дать ребятам возможность освоить азы пешеходного туризма, привить им любовь к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

1.1.4. Уровень освоения.

Обучающиеся получают базовый уровень знаний и умений туристской подготовки, технико-тактических действий в экстремальных ситуациях.

Базовый уровень программы обусловлен ориентацией на имеющийся уровень освоения начальный: он обеспечивает безопасное погружение в туризм через необходимую теорию и практико-ориентированные форматы (игры, викторины, походы), исключает перегрузки, соответствует возрастным возможностям 13-17 лет, а также позволяет гибко адаптировать содержание под интересы группы, формируя базовый интерес.

1.1.5. Срок усвоения программы.

Данная программа обучения рассчитана на 1 год, необходимый для освоения программы. 1 год – 108 часов.

1.1.7. Режим занятий и особенности реализации программы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью по 3 часа (40 минут занятие, перерыв не менее 10 минут).

Количество обучающихся в группе составляет 20 детей.

1.1.8. Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинированные занятия. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения туристической техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у детей интереса к пешеходному туризму через развитие начальных туристских навыков, познание природы и культуры родного края, воспитание ответственного отношения к окружающей среде.

Задачи:

Образовательные:

- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;

- дать базовые знания, умения и навыки по технике пешеходного туризма, походам и ориентированию.

- ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий по общеразвивающей программе, проведении туристических соревнований и походов.

Развивающие:

- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке.

Воспитательные:

- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

правила безопасности участников туристских походов, соревнований по спортивному туризму, ориентированию, спасательным работам;

требования Единой спортивной классификации и порядок присвоения спортивных разрядов и званий;

правила прохождения и наведения этапов соревнований по технике пешеходного туризма;

правила организации самостраховки и командной страховки;

особенности организации бивака в различных природных условиях;

основы ориентирования на местности, условные знаки спортивных и топографических карт, устройство компаса;

порядок действий в экстремальной ситуации во время соревнований и путешествий;

порядок оказания первой медицинской помощи;

состав аптечки туристской группы и назначение лекарств;

способы транспортировки пострадавшего;

Обучающиеся должны уметь:

преодолевать разнообразные сложные препятствия во время походов и на дистанциях соревнований;

организовывать страховку и безопасное прохождение природных препятствий;

транспортировать пострадавшего с разными травмами;

придерживаться правил санитарии, гигиены и техники безопасности;

бережно относиться к оборудованию и снаряжению;

оценивать собственные достижения и достижения других обучающихся;

сотрудничать и распределять обязанности в туристской группе.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

- воспитание навыка самостоятельных занятий;

- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого навыка здорового образа жизни, заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

1.4. Формы аттестации

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);

диагностику обучаемости;

текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – промежуточная аттестация (декабрь - январь);

3 – итоговая аттестация (май).

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная диагностика проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый – второй месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Промежуточная аттестация проводится в декабре с целью выявления уровня освоения программы за первое полугодие.

3. Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж. Туристские путешествия, история развития туризма	3	2	1
1.2.	Виды туризма	3	3	-
1.3.	Входная диагностика. Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	1
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2
1.5.	Практическое применение навыков	12	-	12
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.7.	Питание в туристском походе. Составление меню	3	1	2
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	3	1	2
		36	12	24
2. Топография и ориентирование –				
2.1.	Топографическая и спортивная карты	3	1	2
2.2.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2
2.3.	Практическое применение навыков	3	-	3
		9	2	7
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края	3	1	2
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии.	3	1	2
3.3.	Практическое применение навыков	3	-	3
		9	2	7
4. Основы гигиены и первая помощь				
4.1.	Промежуточная аттестация. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1
4.2.	Походная медицинская аптечка.	3	-	3
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи.	6	1	5
4.4.	Практическое применение навыков	3	-	3
		15	3	12
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Сведения о строении организма человека.	3	2	1
5.2.	Практическое применение навыков	6	-	6
5.3.	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	6	2	4
5.4.	Общая физическая подготовка.	3	-	3
		18	4	14
6. Специальная подготовка				
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	6	5	1
6.2	Основы выживания в природных условиях	3	2	1
6.3	Практическое применение навыков	3	-	3
		12	7	5
7. Итоговая аттестация				
7.1.	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	3	1	2
7.2.	Практическое применение навыков. Участие в УТС	6	3	3
		9	4	5
ИТОГО за период обучения:		108	36	72

1. Основы туристской подготовки

1.1. Вводное занятие. Инструктаж. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма, а в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

1.2. Виды туризма

Теория.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм, комбинированный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.3. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Требования к месту бивуака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палаток в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря (бивака). Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Разжигание костра.

1.5. Практическое применение навыков

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (центров дополнительного образования, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория. Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктом и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Питание в туристском походе. Составление меню.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Питьевой режим на маршруте.

Практика.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Составление меню на 3-5 дней.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Теория. Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование сил трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографической карты.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование с помощью навигационного устройства.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Протокол движения.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремясь как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

2.3. Практическое применение навыков

Практика. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты, навигационного устройства. Определение своего местонахождения на различных картах.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

История своего населенного пункта.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населённого пункта.

Литература по изучению родного края.

Практика

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, интересными людьми.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии.

Теория. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

3.3 Практическое применение навыков

Практика

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на организм человека.

Практика.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Практика.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

4.4. Практическое применение навыков

Практика

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Сведения о строении организма человека.

Теория. 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 различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Практическое применение навыков

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

5.4. Общая физическая подготовка.

Практика.

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры. Тема 5.4. Специальная физическая подготовка. Практика. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождение лабиринта.

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках

маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкие изменения погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

6.2. Основы выживания в природных условиях

Теория. Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Практическое применение навыков

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

7. Итоговая аттестация.

7.1 Итоговая аттестация. Сдача нормативов.

Проводится с обучающимися по окончании программы обучения. С помощью итоговой аттестации оцениваем, насколько хорошо обучающийся освоил программу и соотносим реальные результаты с теми целями, которые ставили в начале.

7.2. Практическое применение навыков. Участие в УТС

Итоговая аттестация проводится в два этапа. Первый этап - тестирование. Второй этап – участие в учебно-тренировочных сборах проводимых ГАОУ ДО «Лидер», где учащиеся применяют знания, умения, навыки, полученные в течении учебного года. Участие в учебно-тренировочных сборах является обязательным условием для завершения программы, перевода на другой год обучения и получения сертификата об обучении.

3. РАЗДЕЛ О ВОСПИТАНИИ

3.1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания обучающихся.

В воспитательной работе туристско-краеведческого объединения участие в мероприятиях ГАОУ ДО «Лидер» это **ключевой инструмент социализации, формирования патриотизма и командного духа** подростков 12–17 лет. В этом возрасте общение со сверстниками и признание в коллективе становятся главными стимулами развития. Участие в ключевых делах организации способствует формированию чувства общности, преемственности поколений и верности традициям объединения.

Цель: Формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи:

- реализовывать воспитательные возможности мероприятий объединения и учреждения;
- организовать работу с родителями обучающихся, направленную на совместное решение проблем личного развития детей;
- организовать профориентационную работу с обучающимися;
- развивать социальную активность обучающихся, вовлекать их в общественно-значимую деятельность.

3.2. Формы и методы воспитания

Работа в объединении:

- применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы;
- включение в занятие игровых процедур;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.

На индивидуальном уровне:

- индивидуальная помощь ребенку в освоении навыков подготовки и анализа соревновательной деятельности;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки и проведения соревнований;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним.

Профориентация:

- циклы профориентационных часов общения;
- экскурсии на предприятия и в учреждения спортивной направленности;
- встречи с профессиональными спортсменами-ориентировщиками, судьями, организаторами соревнований.

Работа с родителями:

- педагогическое просвещение родителей (родительские собрания, индивидуальные консультации);
- взаимодействие с родителями посредством сайта учреждения и социальных сетей;
- индивидуальное консультирование по вопросам развития ребенка;
- привлечение родителей к организации соревнований и походов.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Уровень интеграции обучающегося в воспитательную систему организации оценивается по степени его активности и инициативности при подготовке и проведении ключевых дел (от пассивного наблюдателя до организатора/лидера проекта)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
-------	-------------------------------	-------	------------------	--

1.	Знакомство с традициями коллектива	Сентябрь	Беседа.	Создание родительских и детских чатов для новых групп.
2.	Областной конкурс походов «От малых троп к большой дороге» среди обучающихся Псковской области	Сентябрь	Поход ко Дню Туризма	Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
3.	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди обучающихся «Золотая осень»	Октябрь	Соревнования	Протокол
4.	Беседа «Порядок действий при возникновении ЧС, террористической угрозы»	Октябрь	Беседа	Протокол/конспект
5.	Посещение пожарно-спасательной службы	Октябрь	Экскурсия	Фотоотчет
6.	Работа с родителями	Сентябрь Январь Май	Родительское собрание	Протоколы родительских собраний
7.	Посещение библиотеки (Центр детского чтения)	Ноябрь	экскурсия	Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер
8.	Участие во Всероссийском конкурсе краеведческих исследовательских и проектных работ "Отечество"	Декабрь	Конкурс	Протокол
9.	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди обучающихся «Победный май»	Май	Соревнования	Протокол
10.	Фестиваль посвященный Дню защиты детей	Июнь	Фестиваль	Фотоотчет. Заметка на странице VK ГАОУ ДО Лидер

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2026	05.06.2027	36	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

Календарный учебный график учебных групп (приложение 1)

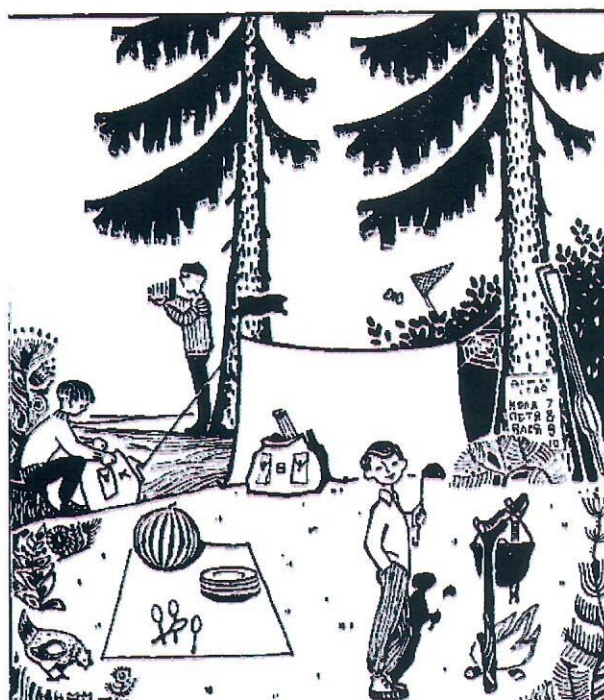
4.2. Методические материалы

- карты;
- планы местности;
- схемы узлов;
- фотографии;
- слайды презентаций;
- видеоуроки (например, по установке палатки или преодолению препятствий);
- краеведческие коллекции.

4.3. Оценочные материалы

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Надо внимательно рассмотреть рисунок и ответить на 9 вопросов (ответы обосновать):



1. Сколько туристов живет в этом лагере?

2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?

3. На чем они сюда приехали?

4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

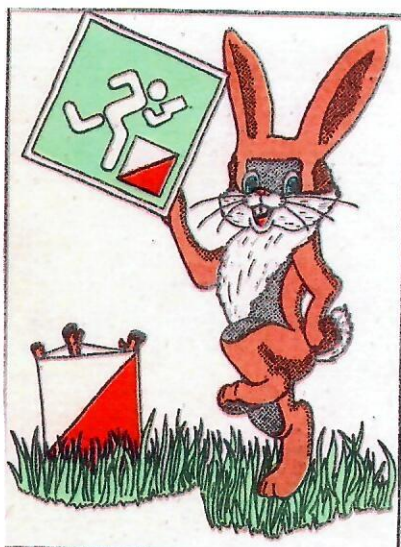
5. Откуда дует ветер: с севера или юга?

6. Какое сейчас время дня?

7. Куда ушел Шура?

8. Кто был вчера дежурным? (Назовите по имени.)

9. Какое число какого месяца на картинке?



Практическое задание по карте спортивного ориентирования
«Иноземцево»

Задание: На карте спортивного ориентирования «Иноземцево» определить азимуты и расстояния между КП и записать данные в таблицу.

Направление	Азимут, гр.	Расстояние, м
Старт – КП-1	328	300
КП-1 – КП-2		
КП-2 – КП-3		
КП-3 – КП-4		
КП-4 – КП-5		
КП-5 – КП-6		

КП-6 – КП-7		
КП-7 – КП-8		
КП-8 – КП-9		

Внимание! Масштаб на карте «Иноземцево» не указан! Его вы высчитываете самостоятельно.

Ответы на «Загадку для туристов»:

1. 4 (Коля, Петя, Вася, Шура)
2. Несколько дней назад, т.к. на палатке уже появилась паутина
3. На лодке, т.к. весла возле дерева стоят.
4. не далеко, т.к. курица ходит возле «стола».
5. с юга, видно по флагу, развивающемуся на палатке и по костру, исходя из густоты веток на дереве.
6. утро (около 10-11 утра,), т.к. тень падает на Северо-Запад, значит солнце на Юго-Востоке.
7. ловить бабочек
8. Коля, который копается в своем рюкзаке, т.к. Шура ловит бабочек, Петя сегодня дежурный, а Вася фотографирует, из его сумки виден штатив.
9. 8 августа, т.к. бабочки в сентябре не летают, и на «столе» лежит арбуз.

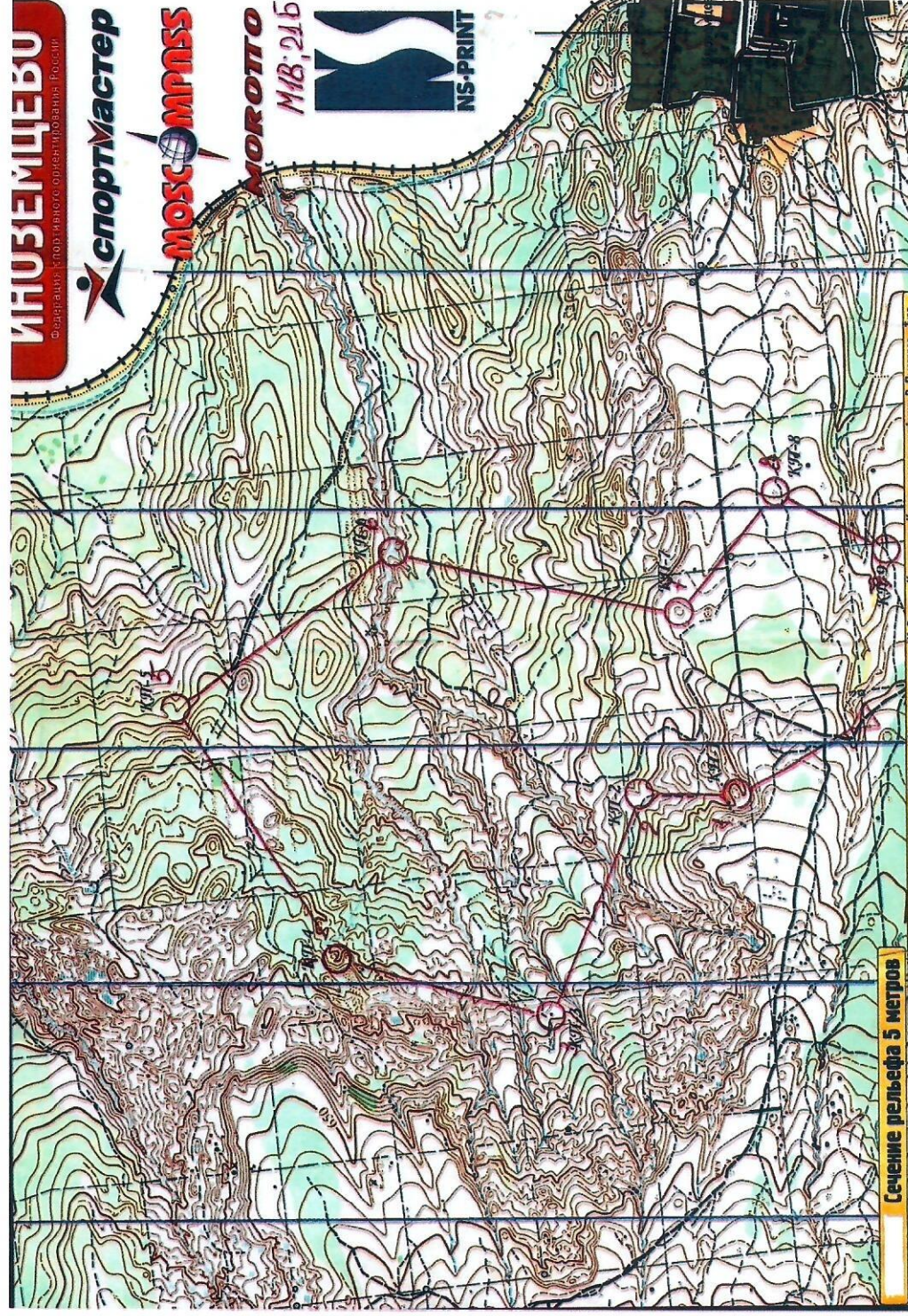
Ответы на практическое задание по карте «Иноземцево»:

Направление	Азимут, град.	Расстояние, м
Старт – КП-1	328	300
КП-1 – КП-2	0	200
КП-2 – КП-3	290	500
КП-3 – КП-4	14	470
КП-4 – КП-5	57	620
КП-5 – КП-6	145	560
КП-6 – КП-7	192	620
КП-7 – КП-8	128	320
КП-8 – КП-9	208	270

Внимание! Масштаб на карте «Иноземцево» не указан! Для определения масштаба необходимо на карте измерить расстояние в сантиметрах между отметкой Старта и КП-1. Расстояние на карте равно 3 сантиметра. Расстояние на местности равно 300 метров. Расстояние на местности делим на расстояние на карте и получаем масштаб карты:

300 м: 3 см = 100 м, соответственно масштаб получается в 1 см = 100 метров

Карта спортивного ориентирования «Иноземцево». Масштаб определяете самостоятельно!



4.4. Материально-техническое обеспечение и кадровое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно-методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических туристских этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, инвентарь для учебных занятий в условиях природной среды, участия в соревнованиях, слётах, лагерях, конкурсных мероприятиях.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype – общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.).

Групповое туристское снаряжение:

- Рюкзак объёмом не менее 80 литров
- палатка туристическая с тентом каркасно-дуговая, четырёхместная
- тент от дождя
- комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л)
- компас жидкостной
- костровое оборудование
- навигационное устройство походного типа
- спальный мешок
- коврик теплоизоляционный
- радиостанции
- трекинговые палки
- каска туристическая
- комплект шин и мобилизационных вакуумных
- носилки спасательные

Для учебных занятий в условиях природной среды, участия в соревнованиях, слётах, лагерях, конкурсных мероприятиях:

- шатёр
- стол складной
- стул складной

Личное снаряжения для обучающихся для участия в учебно-тренировочных походах и соревнованиях в природных условиях более 1-го дня

1. Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам»)
2. Тренировочный костюм (должен прикрывать локти и колени)
3. Накидка от дождя

4. Штормовой, ветрозащитный костюм
5. Куртка тёплая
6. Шапка теплая
7. Рукавички или перчатки теплые
8. Рукавицы брезентовые
9. Свитер теплый
10. Носки простые и шерстяные
11. Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)

5. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
2. Балабанов И.В. Однодневные походы. М: Издатель И.В.Балабанов, 2003
3. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
6. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТиК, 2002, 72 с., илл.
10. О.Н.Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. Как провести соревнования. Воронеж: Издательско - полиграфический Центр Воронежского государственного университета, 2008
11. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2006. – 116 с.
12. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2009. – 88 с.
13. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
14. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
15. Туристская игротка / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Уч. неделя	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Основы туристской подготовки								
1	сентябрь	5	1	Беседа	1	Инструктаж по т/б. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
2		5	1	Беседа	2	Туристские путешествия, история развития туризма	ГАОУ Лидер	Опрос
3		12	2	Беседа.	3	Виды туризма	ГАОУ Лидер	Опрос.
4		19	3	Практ.занятие	3	Входная диагностика. Личное и групповое туристское снаряжение	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
5		26	4	Беседа. Практ.занятие	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
6	Октябрь	3	5	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
7		10	6	Беседа. Практ.занятие	3	Обязанности членов туристской группы по должностям	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
8		17	7	Беседа. Практ.занятие	3	Обязанности членов туристской группы по должностям	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
9		24	8	Беседа. Практ.занятие	3	Питание в туристском походе. Составление меню	ГАОУ Лидер	Наблюдение
10		31	9	Беседа. Практ.занятие	3	Техника и тактика в туристском походе	ГАОУ Лидер	Наблюдение
11	Ноябрь	7	10	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
12	Ноябрь	14	11	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
13		21	12	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
2. Топография и ориентирование								

14		28	13	Практ.занятие	3	Топографическая и спортивная карта	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
15	Декабрь	5	14	Практ.занятие	3	Способы ориентирования Действия в случае потери ориентировки	ГАОУ Лидер	Наблюдение
16		12	15	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
3. Краеведение								
17		19	16	Беседа. Практ.занятие	3	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
18	Декабрь	26	17	Практ.занятие	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	ГАОУ Лидер	Наблюдение
19	Январь	16	18	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
4. Основы гигиены и первая помощь								
20		23	19	Беседа. Практ.занятие	3	Промежуточная аттестация. Личная гигиена туриста, профилактика, различных заболеваний	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
21		30	20	Практ.занятие	3	Походная медицинская аптечка	ГАОУ Лидер	Наблюдение
22	Февраль	6	21	Беседа. Практ.занятие	3	Основные приемы оказания первой помощи	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
23		13	22	Беседа. Практ.занятие	3	Основные приемы оказания первой помощи	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
24		20	23	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
5. Общая и специальная физическая подготовка.								
25		27	24	Беседа. Практ.занятие	3	Сведения о строении организма человека.	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
26	Март	6	25	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение
27		13	26	Беседа. Практ.занятие	3	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
28		20	27	Беседа. Практ.занятие	3	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	ГАОУ Лидер	Опрос. Наблюдение
29	Апрель	27	28	Практ.занятие	3	Общая физическая подготовка.	ГАОУ Лидер	Наблюдение
30		3	29	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	По назначению	Наблюдение

6. Специальная подготовка								
31	Апрель	10	30	Опрос.Практ.работа	3	Экстремальные ситуации в природной среде	ГАОУ Лидер	Наблюдение
32		17	31	Опрос.Практ.работа	3	Экстремальные ситуации в природной среде	ГАОУ Лидер	Наблюдение
33		24	32	Практ.работа	3	Основы выживания в природных условиях	По назначению	Наблюдение
34	Май	15	33	Практ.работа	3	Практическое применение навыков	ГАОУ Лидер	Беседа
7. Итоговая аттестация.								
35	Май	22	34	Практ.работа	3	Итоговая аттестация. Сдача нормативов.	ГАОУ Лидер	Опрос
36		29	35	Практ.работа	3	Практическое применение навыков участие в УТС	По назначению	Наблюдение
37	Июнь	5	36	Практ.работа	3	Практическое применение навыков участие в УТС	По назначению	Наблюдение