

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
«Бабаевская основная общеобразовательная школа № 3»

«Рассмотрено»

На заседании педагогического
совета
Протокол № 1
«28» августа 2025 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Азбука туризма»

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Невская Виктория Игоревна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Азбука туризма" модифицированная, имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (вносится в список документов в случае применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626)

Актуальность программы. Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака,

быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Заниматься могут все желающие, начиная с 10 лет. Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Цель программы: развитие личности обучающегося, направленное на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития через туристско-краеведческую деятельность в рамках дополнительного образования.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10-16 лет. Принимаются все желающие без предварительного отбора. Оптимальное количество в группе 10-12 человек.

Режим занятий:

Образовательная программа предусматривает проведение 1 занятия (по 2 часа) в неделю. В реализации программы участвуют группы воспитанников школьного возраста. Всего за год: 72 часа.

Форма обучения - очная

Формы организации учебного занятия:

- коллективную, позволяющую развивать в детях чувство ответственности, сопереживания, подчинения своих интересов общей цели;
- групповую, помогающую детям в реализации своих возможностей;
- индивидуальную, позволяющую осуществлять индивидуальный подход к ребенку;
- совместное творчество обучающегося и педагога имеет большое значение при формировании у детей устойчивых эмоциональных связей, устраняет

трудности в общении;

- участие в мероприятиях ДДТ различной направленности, районных, областных, региональных конкурсах.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
	«Юные туристы»	всего	теория	практика	-
Раздел 1. Вводное занятие		2	2	-	Занятие-зачет
Раздел 2. Туристско-бытовые навыки юного туриста.					
2.1	Туристское снаряжение	6	2	4	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4	
2.3	Питание в походе	4	2	2	
2.4	Подготовка и организация путешествия	6	2	4	
Раздел 3. Основы топографии.					Соревнования
3.1	Виды топографических карт и основные сведения о них.	8	4	4	
Раздел 4. Туристское и экскурсионное ориентирование.					Соревнования
4.1	Практика ориентирования.	6	2	4	
4.2	Ориентирование на местности	8	2	6	
4.3	Основы спортивного ориентирования.	6	2	4	
Раздел 5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь.					тестирование
5.1	Личная гигиена туриста.	6	2	4	

5.2	Оказание первой доврачебной помощи	8	2	6	
Раздел 6. Итоговый контроль		6	-	6	поход
	Всего:	72	24	48	

Содержание программы

1. Введение

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование.

Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.3. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.4. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.1. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута.

Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.3. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте.

Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов.

Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи.

Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего. Тестирование

6. Итоговый контроль. Поход

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Этапы образовательного процесса	Сроки
1	Комплектование групп	Август-сентябрь
2	Начало учебного года	1 сентября
3	Продолжительность учебного года	34 учебные недели I полугодие-17 учебных недель II полугодие-19 учебных недель
4	Периодичность занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5	Продолжительность одного часа	40 минут в условиях дистанционного обучения – 20-30 минут.
6	Перерыв между занятиями	10 минут в условиях дистанционного обучения – 20.
7	Дополнительные дни отдыха	1-4 ноября 2025 г., 31 декабря 2025 г, 1-8 января 2026 г, 21-23 февраля 2026 г, 7-9 марта 2026 г, 1-3 мая и 9-11 мая 2026 г,
8	Реализация программы	Сентябрь- май (72 часа)
9	Итоговый контроль	май

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Программа включает систему контролирующих материалов (тестовых материалов, вопросов для зачета, соревнований и др.) для оценки освоения учащимися планируемого содержания, представленного в виде перечня действий учащихся как целей-результатов обучения. Количество контролирующих материалов определяется учебно-тематическим планом.

Итоговое занятие: поход - является контрольным и служит показателем освоения детьми программы.

Планируемые результаты реализации программы

Планируемым результатом реализации программы являются сформированные у обучающегося:

- навыки безопасной организации и проведения похода, организации бивака в условиях природной среды в любых погодных условиях;
- умения вести туристский быт, соблюдать санитарно-гигиенические правила, применять навыки ориентирования на местности;
- способность применять в туристско-краеведческой и повседневной деятельности необходимые знания по учебным дисциплинам: географии, биологии;
- понимание недопустимости потребительского отношения человека к природе окружающему миру в целом;
- повышение уровня физического развития посредством туристской деятельности, начальные навыки деятельности по исследованию экологии и истории родного края; навыки работы с различными источниками информации (книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом);
- владение основными способами эффективного взаимодействия с товарищами и взрослыми, способами совместной деятельности в коллективе; ответственное отношение к общественной собственности;
- сформирована модель ведения здорового образа жизни и понимание личной ответственности за собственное здоровье.

получают развитие такие качества личности как:

- целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

будут совершенствоваться

- коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Методическое обеспечение

1. Формы занятий - лекции, беседы, традиционное занятие, поход.
2. Форма организации деятельности - групповая, малыми группами (звеньями), индивидуальная
3. Дидактические материалы, техническое оборудование – схемы, плакаты, туристское снаряжение
4. Формы подведения итогов – поход.

Формы занятий и методы обучения

Для освоения программы используются теоретические и практические занятия: традиционное занятие в аудитории, практические занятия на местности, учебные соревнования. Практические занятия проводятся в спортивном зале и на улице (в парках, на стадионах города). Практикуются выезд за город, на местность. Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку и расчет маршрута, составление меню-раскладки продуктов и т. п.

Методы обучения

Словесный - беседа, рассказ, лекция, устное изложение материала.

Наглядный - схемы, плакаты, образцы, показ.

Практический - тренинг, выполнение практической работы.

Материально-техническое обеспечение

- Спальный мешок
- Турковрики
- Перчатки
- Палатки
- Топор, лопата.
- Аптечка
- Компасы
- Верёвка основная (10 м)
- Верёвка вспомогательная (10 м.)
- Костровое оборудование
- Котелки

Кадровое обеспечение программы:

Требования к образованию педагога:

- среднее – профессиональное образование;
- профиль должен соответствовать направленности
- дополнительное профессиональное образование- профессиональная переподготовка (может быть освоена после трудоустройства).

Календарный план воспитательной работы объединения «Азбука туризма» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений Дома детского творчества	сентябрь
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	октябрь
3	Участие в конкурсе «Рождество Христово – вечной жизни свет»	Знакомство обучающихся с историей происхождения одного из величайших православных праздников и традициями встречи Рождества Христова	ноябрь

4	Участие в конкурсе «Новогодняя открытка»	Приобщение детей к декоративно-прикладному искусству, воспитание художественного вкуса, раскрытие индивидуальности и реализация творческих способностей.	декабрь
5	Участие в конкурсе «Моя семья»	Привлечение внимания детей к значимости семьи в их жизни.	январь
6	Участие в конкурсе «Открытка к 8 марта»	Приобщение детей к декоративно-прикладному искусству, воспитание художественного вкуса, раскрытие индивидуальности и реализация творческих способностей.	февраль
7	Участие в конкурсе «Природа и творчество»	Объединение усилий людей, равнодушных к природе и культуре России, и установление между ними творческих контактов.	март
8	Участие в игре «Кто с мечом к нам придет...»	побуждение ребят принимать участие в возрождении величия и славы русского народа	апрель
9	Участие в конкурсе «История города в фотографиях»	Приобщение ребят к нематериальным ценностям наследия бабаевской земли	май
10	Участие в онлайн-квесте «Традиции народов России»	Вовлечение обучающихся в деятельность по изучению, сохранению и популяризации природного и культурного наследия своего края	июнь

Список литературы

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1997
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1973
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии – М., ЦДЮТ, 1997
4. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М., МВД России, 2000
5. Российская электронная школа
6. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М., ЦДЮТур. 1995
7. Самойленко А.А. Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» – Краснодар, 2011
8. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011
9. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. – М., ВЛАДОС, 2000
10. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

Для обучающихся:

1. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
2. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
3. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1. -с. 26-30
4. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
5. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
6. Оказание первой помощи пострадавшим Т.В. Абызова ПГМА Минздрав России Пермь 2004
7. Основы туристской деятельности. / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000
8. Первая помощь учебно-методическое пособие ГУЗ "Пермский краевой территориальный центр медицины катастроф" Пермь 2010

Приложение

Оценочный материал

Вводный опрос «Что мы знаем о туризме»

Перечень вопросов для опроса:

1. Каково происхождение слова «туризм»?

Ответ: Слово "туризм" происходит от французского "Тоиг", что означает прогулка, поездка, путешествие. Tour - путешествие куда-то с обязательным возвращением обратно. Термин «туризм» придумал писатель Марк Твен

2. Что означает слово «туризм»?

Ответ: Туризм – это путешествие, организованное в свободное от занятий, работы время в целях активного отдыха и культурного досуга на лоне природы, укрепления здоровья и т.п.

3. Кто основоположник туризма?

Ответ: основоположником туризма является английский предприниматель Томас Кук.

4. Какую дату и событие можно считать рождением туризма?

Ответ: 5 июля 1841 г. под звуки оркестра и приветственные крики толпы 570 человек организованно отбыли в Лафборо (город в графстве Лестершир, Англия).

5. Каким бывает туризм по целям путешествий?

Ответ: В зависимости от цели путешествия туризм подразделяется на: познавательный, оздоровительный, спортивный, паломнический, деловой, гостевой, ностальгический.

6. Когда отмечается всемирный день туризма?

Ответ: 27 сентября – всемирный день туризма.

Тест «Основы туристской подготовки»

1. Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?

- 1) экскурсия;
- 2) прогулка;
- 3) туристский поход;
- 4) туристская экскурсия.

Ответ: 3

2. Какие существуют виды туризма?

- 1) лыжный, пешеходный, водный, горный;
- 2) семейный, одиночный, групповой;
- 3) с животными, без животных.

Ответ: 1

3. Какие предметы туристы обязательно берут в поход?

- 1) рюкзак, паспорт, карту;
- 2) радиоприемник, будильник, сковороду;
- 3) песенник, игральные карты, рыбчистку.

Ответ: 1

4. К предмету специального снаряжения относится:

- 1) топор;
- 2) ботинки;
- 3) веревка основная;
- 4) палатка.

Ответ: 4

5. К предмету личного снаряжения относится:

- 1) куртка;
- 2) топор;
- 3) тент от дождя;
- 4) котел.

Ответ: 1

6. Назовите узел:

- 1) карабинная удавка
- 2) булинь;
- 3) схватывающий.
- 4) стремя на опоре

Ответ: 1

7. Минимальный размер концов завязанного узла:

- 1) 10 см;
- 2) 5 см;
- 3) 25 см.

Ответ: 1

8. Чем можно заменить отсутствие рукавиц:

- 1) перчатками из плотной ткани;
- 2) ничем;
- 3) полами штормовки (куртки).

Ответ: 1

9. Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе:

- 1) 1 беседочный карабин, 2 сопровождение, 3 ус самостраховки;
- 2) произвольно;
- 3) 1 ус самостраховки, 2 сопровождение, 3 беседочный карабин.

Ответ: 3

Критерии оценивания тестового задания:

Отлично: 95% - 100% правильных ответов, глубокие познания в освоенном материале.

Хорошо: 75% - 94% правильных ответов, материал освоен полностью, без существенных ошибок.

Удовлетворительно: 51% -74% правильных ответов, материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях.