

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
(МАУ ДО «ЦРД и М»)**

ул. Комарова, д. 42/1, г. Заводоуковск, Тюменская область, 627142,
тел. (345 42) 2-78-73, e-mail: zgo-crdim@obl72.ru



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
объединения «Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 9 месяцев
Объем часов по программе: 68 часов

Автор-составитель:
Шемякин Александр Николаевич
педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 04.05.2026 г.

г.Заводоуковск, 2026год

Паспорт программы

1.	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности объединения «Пешеходный туризм».
2.	Направленность	Туристско-краеведческая
3.	Тип программы	Общеразвивающая
4.	Вид деятельности	Туризм
5.	Автор-составитель	Шемякин Александр Николаевич, педагог дополнительного образования
6.	Цель	Создание оптимальных условий для занятий спортивно-туристской деятельностью обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.
7.	Задачи	Обучающие: -Познакомить обучающихся с историей Заводоуковского муниципального округа; -Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи; -Обучить ориентироваться на незнакомой местности; -Обучить культуре туристических походов; -Обучить навыкам работы с туристическим снаряжением; -Привить навыки туриста (ориентирование, умения ставить палатку, разводить костер и т.д); -сформировать знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания. Развивающие: -Развивать интерес молодежи к занятиям туристско-краеведческой деятельности. Воспитательные: -Воспитать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края; -Повысить привлекательность здорового образа жизни; -Воспитать волевые качеств, навыки выживания в экстремальных условиях
8.	Форма обучения	очная

9.	Краткое содержание	1.Туристическое снаряжение 2. Ориентирование 3.Привалы и ночлеги 4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста 5. Лыжный туризм 6.Спортивная подготовка туриста 7.Горный туризм
10.	Возрастная категория	12-17 лет
11.	Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья
12.	Период реализации программы	9 месяцев
13.	Продолжительность реализации программы в часах	68 часов
14.	Сведения о квалификации педагога	Первая квалификационная категория
15.	Число детей, обучающихся в группе	От 10 до 25 человек
16.	Справка о состоянии здоровья	Требуется медицинская справка
17.	Место реализации	МАОУ «Новозаимская СОШ»

1. Раздел. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пешеходный туризм» модифицирована, составлена на основе программы В.В. Шилкова «Туризм и краеведение».

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового человека. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, озеро) дети проявляют творческую активность, мышечную раскрепощенность. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Актуальность программы обусловлена тем, что опыт походной жизни развивает у обучающихся первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовывать свой досуг.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у обучающихся интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность представленной программы выражается в предоставлении возможности детям постигнуть искусство путешествия, попробовать свои силы в интереснейших спортивных состязаниях, найти новых друзей, больше узнать о своей Родине.

Отличительной особенностью программы является региональный компонент - знакомство обучающихся с основами туризма, походной деятельности и изучение родного края, раскрывающие специфику

многообразия природных условий и богатейшей истории Заводоуковского муниципального округа и Тюменской области.

Обучающиеся знакомятся с историей развития туризма, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Занятия проводятся как очно, так и с применением дистанционных технологий. С использованием мессенджеров: ВК, МАХ.

Цель дистанционного обучения – предоставить обучающимся элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество. Данный вид обучения базируется на основе передовых информационных технологий, применение которых обеспечивает быструю и гибкую адаптацию под изменяющиеся потребности обучающегося.

Необходимость использования дистанционного обучения обусловлена различными условиями, среди которых можно назвать:

1. потребность в интерактивном взаимодействии обучающегося и педагога.
2. работа с часто болеющими детьми;
3. работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
4. работа с одаренными детьми;
5. задания с целью повторения.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, имеет стартовый уровень сложности. Продолжительность программы – 68 часов. Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 2 академических часа, 1 академический час -45 минут, перерыв 10 минут.

Место реализации программы –Программа реализуется на базе МАОУ Новозаимская СОШ, ул. Ленина, д.180.

Условия набора в группу

Особенности набора обучающихся - по желанию детей и их родителей (законных представителей). Для зачисления в объединение необходимо заявление от родителей (законных представителей), договор на оказание услуги по дополнительному образованию.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана на основании следующих регламентирующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
3. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- 5.Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6.Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 7.Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- 8.Устав МАУ ДО «ЦРД и М».
- 9.Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАУ ДО «ЦРД и М».

1.2.Цель и задачи программы:

Цель: Создание оптимальных условий для занятий спортивно-туристской деятельностью обучающихся, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи: Обучающие:

- Познакомить обучающихся с историей Заводоуковского муниципального округа;
- Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи;
- Обучить ориентироваться на незнакомой местности;
- Обучить культуре туристических походов;
- Обучить навыкам работы с туристическим снаряжением;
- Привить навыки туриста (ориентирование, умения ставить палатку, разводить костер и т.д);
- Сформировать знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания.

Развивающие:

- Развивать интерес молодежи к занятиям туристско-краеведческой деятельности.

Воспитательные:

- Воспитать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- Повысить привлекательность здорового образа жизни;
- Воспитать волевые качеств, навыки выживания в экстремальных условиях.

Принципы реализации программы:

Принцип наглядности. Предполагает широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: образцы, схемы.

Принцип последовательности. Предполагает планирование изучаемого познавательного материала последовательно (от простого к сложному), чтобы дети усваивали знания постепенно.

Принцип занимательности. Изучаемый материал был интересным, занимательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды занятий, стремится к достижению результата.

Принцип тематического планирования. Этот принцип предполагает подачу изучаемого материала по тематическим блокам.

Принцип личностно-ориентированного общения. В процессе обучения дети выступают как активные исследователи окружающего мира, а не просто пассивно перенимают его опыт.

Принцип партнёрства, соучастия и взаимодействия – приоритетные формы общения педагога с детьми.

Принцип свободы выбора решений и самостоятельной их реализации.

Принцип сотрудничества и ответственности.

Принцип сочетания различных форм обучения в зависимости от задач, содержания и методов обучения.

Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования воспитания и развития.

Формы и методы организации образовательного процесса:

Методы	
словесный	разъяснение, объяснение, беседа, рассказ, лекции

наглядный	иллюстрация, демонстрация, показ, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, туристическим снаряжением и оборудованием, просмотр фото и видео материалов
репродуктивный	повторение, закрепление, обобщение
стимулирования	поощрения, замечания, конкурс
формирование поведения	упражнение, тренировка, самоуправление
формирование чувств	одобрение, похвала, порицание, контроль
преподавания	информационно-сообщающий, объяснительный, практический, побуждающий
учения	исполнительный, продуктивно – практический
оздоровительно-спортивный	физические упражнения, спортивные игры, туристические и оздоровительные прогулки

Используются следующие формы занятий: групповые, индивидуальные, комбинированные, экскурсии, походы, игры, соревнования – эстафеты, турслеты.

Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной, осенью – практические. Часть работы выполняется как домашнее задание (составление плана, составление фотоотчета, и т.д.).

Формы занятий при дистанционном обучении:

1. Чат - Vk, MAX.
2. Ссылки на обучающие видео.

Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения программы:

Личностные:

- осознание у обучающихся бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- проявления познавательных мотивов;
- развитие толерантности, доброжелательности, позитивного отношения к жизни;
- формирование моральных норм и самооценки.

Метапредметные:

- сформированность устойчивого интереса к занятиям туристско – краеведческой деятельности;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей.

Предметные:

- умения оказывать навыки первой медицинской помощи;
- умение ориентироваться на местности;
- владение навыками работы с туристским снаряжением;
- сформированы знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания.



1.3. Учебный план программы «Пешеходный туризм» 2026-2027 учебный год

уровень	Раздел	Очная форма обучения				с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации/контроля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
стартовый	Вводное занятие Туристическое снаряжение	8	2	6	Опрос Анкетирование	8	2	6	Анкетирование
	Ориентирование	8	2	6	Кроссворд	8	2	6	Педагогическое наблюдение
	Привалы и ночлеги	8	2	6	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Педагогическое наблюдение
	Основы гигиены и сохранение здоровья туриста	6	2	4	Тестирование	6	2	4	тестирование
	Лыжный туризм	8	2	6	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Педагогическое наблюдение

	Спортивная подготовка туриста	12	2	10	Педагогическое наблюдение	12	2	10	Педагогическое наблюдение
	Горный туризм	14	2	12	Педагогическое наблюдение	14	2	12	Педагогическое наблюдение
	Итоговое занятие	4	-	4	Итоговый поход	4	-	4	Мониторинг образовательных результатов
	Всего	68	14	54	Всего	68	14	54	

1.4.Содержание учебного плана

Вводное занятие, Туристское снаряжение, 8ч.

Теория-2ч.

Практика-6ч.

Знакомство с деятельностью объединения. Цели и задачи объединения. План работы. Организация работы на занятиях. Правила техники безопасности. Организационные вопросы.

Знакомство с туристским снаряжением. Личное, групповое, специальное снаряжение туриста. Рассмотрение предметов туристского снаряжения

Практическая работа:

Практическое занятие по использованию туристского снаряжения. Правила организации и проведения туристских походов. Техника безопасности при пешем туризме.

Ориентирование, 8 ч.

Теория: 2ч.

Практика: 6 ч.

Определение термина «ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Движение группы по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, азимутальный маршрут и т.д. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой. Масштабы топографических и географических карт. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение направлений азимутов на карте. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практическая работа:

Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический

диктант. Разбор топографического диктанта.

Привалы и ночлеги, 8 ч.

Теория: 2ч.

Практика: 6 ч.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). График дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, противопожарные меры.

Практическая работа:

Разбивка и свертывание бивака (отработка).

Разведение костров. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Основы гигиены и сохранение здоровья туриста, 6 ч.

Теория: 2 ч.

Практика: 4 ч.

Личная гигиена туриста, здоровье туриста. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Общая физическая подготовка. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, спорта и труда. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Помощь при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли.

Практическая работа:

Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры на свежем воздухе.

Лыжный туризм, 8 ч.

Теория: 2 ч.

Практика: 6 ч.

Знакомство, подготовка лыжного снаряжения. Классификация лыж. Прокладывание лыжни. Предстартовая проверка. Организация зимнего бивака. Спуск-подъем «лесенкой». Спуск с поворотами. Подъем – спуск на лыжах «зигзагами». Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Ремонт лыж.

Практическая работа:

Катание на лыжах. Отработка различных спусков и подъемов по программе. Скоростной спуск. Разбивка бивака.

Спортивная подготовка туриста, 12ч.

Теория: 2 ч.

Практика: 10 ч.

Понятие о категориях путешествий. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног. Беговые тренировки. Развитие равновесия, лазание, метание, ловля, переползание, кувырки и т.д. Разработка комплекса упражнений. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практическая работа:

Разучивание комплекса упражнений. Подвижные игры.

Горный туризм, 14 ч.

Теория: 2ч.

Практика: 12 ч.

Правила пользования снаряжением. Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила передвижения по маршруту. Техника безопасности. Способы вязки узлов. Подручные способы преодоления препятствий.

Практическая работа:

Спуск подъем на вертикальную поверхность.

Итоговое занятие, 4 ч. Практика

Подведение итогов работы объединения за год. Рекомендации по работе на летний период. Итоговый поход.

1.5.Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Наименование объединения	Срок учебного года (Продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Модули	Всего ак.ч. в год теория практика	Кол-во ак.часов в неделю
«Пешеходный туризм»	С 01.09.2026г. по 31.05.2027г. (34 недели)	Очно: (1 раз в неделю, по 2 академических часа, 1 академический час 45 -минут занятие, перерыв 10 минут) Дистанционно: (1 занятие, 2 академических часа, 1 академический час -30 минут.) группа вКонтакте: https://vk.com/club101787789	Вводное занятие Туристическое снаряжение	8	2
			Ориентирование	8	2
			Привалы и ночлеги	8	2
			Основы гигиены и сохранения здоровья туриста	6	2
			Лыжный туризм	8	2
			Спортивная подготовка туриста	12	2
			Горный туризм	14	2
			Итоговое занятие	4	2

2. Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методические материалы, необходимые для реализации программы

- Специальная литература, отражающая туристскую сферу деятельности;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал;
- участие обучающихся в профильных курсах, семинарах для повышения уровня профессионального мастерства;
- разработки методик, позволяющих обучающим эффективно осваивать программу.

Основные приёмы работы: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Для успешного освоения образовательной программы используются следующие технологии: лично – ориентированные, проблемного обучения, здоровьесберегающие.

Для проверки знаний по пройденным темам и разделам применяются следующие методы контроля: устный (индивидуальный, фронтальный), письменный, самоконтроль, практические задания, тесты, работа с наглядными пособиями и др.

2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструкции по технике безопасности представлены в Приложении 1

- Инструкция в походе и полевом палаточном лагере.
- Инструкция защита от клещей.
- Инструкция по работе с топором.
- Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре.
- На тренировках

- На полосе препятствий.

2.3 Формы контроля. Оценочные материалы

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пешеходный туризм – это, прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников соревнований, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода, сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- **Входной контроль** проводится в начале учебного года;

Формы контроля:

- Анкетирование;
- Опрос (устный и тестирование №1 для выявления уровня знаний, интересов и ожиданий обучающихся) (Приложение 3).

Анкета «Выявление готовности обучающихся к занятиям в объединении «Пешеходный туризм».

Ф.И. _____ Дата _____

№ п/п	Название вопроса	Да	Не совсем	Нет
1	По своему ли желанию ты пришёл на занятия по туризму?			

2	Знаешь ли ты, кто такой турист?			
3	Был ли ты когда-нибудь в туристическом походе?			
4	Считаешь ли ты себя выносливым, сильным?			
5	Пригодятся ли тебе полученные знания в будущем?			
6	Есть ли у тебя дома туристское снаряжение: палатка, рюкзак, коврик (каремат)?			
7	Если ли у тебя друзья, с которыми ты хотел бы сходить в поход?			
8	Знаешь ли ты как должен вести себя турист в походе?			
9	Знаешь ли ты правила безопасного поведения в природе?			
10	Должен ли турист беречь природу?			

Все баллы суммируются, и высчитывается средний арифметический балл, по которому определяется уровень готовности обучающихся к занятиям. Уровень:

высокий – 10-8 баллов;

средний – 7-9 баллов;

низкий – менее 7 баллов.

- **Текущий контроль** ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдение техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

Формы контроля:

- кроссворд (приложение 2)
- тестирование №2 (Приложение 3);
- педагогическое наблюдение по разделам программы (приложение 4).
- **Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в форме отчета об участии в соревнованиях, походах.

Формы контроля:

- Итоговый поход

Цели итогового похода как контроля

- **Проверить освоение предметного содержания:** техника и тактика пешеходного туризма, ориентирование, организация бивака, первая помощь.
- **Оценить практическую самостоятельность:** умение действовать без постоянной подсказки педагога, планировать и корректировать действия.
- **Зафиксировать соблюдение безопасности:** дисциплина в группе, профилактика рисков, действия в нештатных ситуациях.
- **Увидеть командную работу и личностные качества:** распределение ролей, взаимопомощь, ответственность, стрессоустойчивость.

**Таблица для фиксирования результатов итогового похода
(как формы контроля по ДООП «Пешеходный туризм»)**

Ф.И.О. обучающегося	Критерий оценки	Задание	Результат (время, ошибки)	Уровень освоения (низкий, средний, высокий, 1- 3б.)

Проверка технической подготовки обучающихся осуществляется путем соревнований внутри группы.

2.4.2.Перечень материально-технического обеспечения реализации программы:

- 1.Тент групповой 4х6 м -1шт.;
- 2.Палатка GreenLandWeekend-2шт.;
- 3.Поясная беседка -6 шт.;
4. Грудная обвязка - 6 шт.;
- 5.Веревка Статика-12 мм – 1бухта;
- 6.Динамическая веревка 12 мм - 1бухта;
7. Карабин стальной - 15 шт.;
8. Карабин полуавтоматический -10 шт.;
- 9.Карабин с муфтой -10 шт.;
- 10.Вспомогательный ролик для переправ-2шт.;
11. Усы самостраховки веревочные двойные - 6шт.;
- 12.Палатка шатер – 1 шт.;
- 13.Стяжной ремень – 1шт;
- 14.Компас – 1 шт.;
15. Топографические карты.

Условия кадрового обеспечения реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, у которого имеется высшее профессиональное образование. Профессиональная переподготовка, присвоена квалификация «Инструктор проводник по пешеходному туризму и трекингу».

Рабочая программа

Аннотация

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест.

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений обучающихся в России. В туристских походах обучающиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому человеку независимо от возраста и физического развития.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Цель: создание оптимальных условий для занятия спортивно-туристской деятельностью обучающихся, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Задачи: Обучающие:

- Познакомить обучающихся с историей Заводоуковского муниципального округа;
- Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи;
- Обучить ориентироваться на незнакомой местности;
- Обучить культуре туристических походов;
- Обучить навыкам работы с туристическим снаряжением;
- Привить навыки туриста (ориентирование, умения ставить палатку, разводить костер и т.д);
- сформировать знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания.

Развивающие:

- Развивать интерес молодежи к занятиям туристско-краеведческой деятельности.

Воспитательные:

- Воспитать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- Повысить привлекательность здорового образа жизни;
- Воспитать волевые качеств, навыки выживания в экстремальных условиях



Календарно-тематическое планирование
«Пешеходный туризм» 2026-2027 учебный год

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак. ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Форма обучения
Сентябрь	01.09-06.09	Согласно учебному расписанию	2	Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.09-13.09	Согласно учебному расписанию	2	Знакомство с деятельностью объединения. Цели и задачи объединения. План работы. Организация работы на занятиях.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	14.09-20.09	Согласно учебному расписанию	2	Практическое занятие по использованию туристского снаряжения. Правила организации и проведения туристских походов. Техника безопасности при пешем туризме.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	21.09-27.09	Согласно учебному расписанию	2	Практическое занятие по использованию туристского снаряжения. Правила организации и проведения туристских походов. Техника безопасности при пешем туризме.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Октябрь	28.09-04.10	Согласно учебному расписанию	2	Ориентирование. Определение термина «ориентирование».	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

				Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.	Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	05.10-11.10	Согласно учебному расписанию	2	Пользование компасом в походе. Азимут.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	12.10-18.10	Согласно учебному расписанию	2	Определение азимута по карте и на местности. Движение группы по азимутам.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	19.10-25.10	Согласно учебному расписанию	2	Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, азимутальный маршрут и т.д.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
Ноябрь	26.10-01.11	Согласно учебному расписанию	2	Привалы и ночлеги. Что такое привал и бивак в походе.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	02.11-08.11	Согласно учебному расписанию	2	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	09.11-15.11	Согласно учебному расписанию	2	Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). График дежурств на биваках. Типы костров и их назначение.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	16.11-22.11	Согласно учебному расписанию	2	Разведение костров. Расчет продуктов	Очная форма обучения / Дистанционное обучение

		расписанию		питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.	обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	23.11-29.11	Согласно учебному расписанию	2	Основы гигиены и сохранение здоровья туриста. Личная гигиена туриста, здоровье туриста.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Декабрь	30.11-06.12	Согласно учебному расписанию	2	Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Помощь при травмах.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.12-13.12	Согласно учебному расписанию	2	Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	14.12-20.12	Согласно учебному расписанию	2	Лыжный туризм. Знакомство, подготовка лыжного снаряжения. Классификация лыж. Прокладывание лыжни.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	21.12-27.12	Согласно учебному расписанию	2	Предстартовая проверка. Организация зимнего бивака. Спуск-подъем «лесенкой».	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Январь	11.01-17.01	Согласно учебному расписанию	2	Спуск с поворотами. Подъем – спуск на лыжах «зигзагами». Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Ремонт лыж.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

	18.01-24.01	Согласно учебному расписанию	2	Катание на лыжах. Отработка различных спусков и подъемов по программе. Скоростной спуск. Разбивка бивака.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	25.01-31.01	Согласно учебному расписанию	2	Спортивная подготовка туриста. Понятие о категориях путешествий. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Февраль	01.02-07.02	Согласно учебному расписанию	2	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	08.02-14.02	Согласно учебному расписанию	2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.02-21.02	Согласно учебному расписанию	2	Беговые тренировки. Развитие равновесия, лазание, метание, ловля, переползание, кувырки и т.д.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.02-28.02	Согласно учебному расписанию	2	Разработка комплекса упражнений. Нормативы юношеских разрядов по туризму.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Март	01.03-07.03	Согласно учебному расписанию	2	Разучивание комплекса упражнений. Подвижные игры.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	08.03-14.03	Согласно учебному расписанию	2	Горный туризм. Правила пользования	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

		расписанию		снаряжением. Основы горной подготовки.	обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.03-21.03	Согласно учебному расписанию	2	Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.03-28.03	Согласно учебному расписанию	2	Правила передвижения по маршруту.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
Апрель	29.03-04.04	Согласно учебному расписанию	2	Способы вязки узлов. Подручные способы преодоления препятствий.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	05.04-11.04	Согласно учебному расписанию	2	Спуск подъем на вертикальную поверхность.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	12.04-18.04	Согласно учебному расписанию	2	Спуск подъем на вертикальную поверхность.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	19.04-25.04	Согласно учебному расписанию	2	Спуск подъем на вертикальную поверхность.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	26.04-02.05	Согласно учебному расписанию	2	Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн

					консультации
Май	03.05-09.05	Согласно учебному расписанию	2	Рекомендации по работе на летний период. Итоговый поход.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ИТОГО			68 часов		

3.Раздел. «Система воспитательной работы»

3.1.«Рабочая программа воспитания»

В МАУ ДО «ЦРД и М» на педагогическом совете протоколом №1 от 16.06.2025 года утверждена программа Воспитательной работы, в которой предусмотрены направления и формы работы, она дополняет общеразвивающие программы, реализуемые в учреждении, и позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач.

Программа воспитания обучающихся МАУ ДО «ЦРД и М» включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожнотранспортного травматизма).
- 5) Программа восстановления социального статуса ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.
- 6) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Календарный план мероприятий рабочей программы воспитания «Пешеходный туризм» взаимосвязан с Программой воспитания и включает в себя несколько направлений работы:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.

3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

Цель: Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, ценностного отношения к природе и окружающей среде.

Задачи:

- воспитывать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- повышать привлекательность здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества, навыки выживания в экстремальных условиях;
- развивать чувство товарищества и коллективизма.

Формы и содержание деятельности:

- Экскурсии к рекам.
- Участие в экологических акциях
- Воспитательные беседы о чистоте природы;
- Выходы на экскурсии, пешие прогулки на природу походы.

Сотрудничество с родителями

(законными представителями) обучающихся

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- взаимодействие с родителями посредством сообщества в социальной сети: размещается информация, предусматривающая ознакомление родителей, различные новости (<https://vk.com/club101787789>)
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения обучения и воспитания обучающихся;
- приглашение родителей обучающихся на дни открытых дверей, на совместные мероприятия, выставки, отчётные концерты, акции;

Планируемые результаты:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- участие в конкурсах и выставках различного уровня;
- оказание помощи своим одноклассникам;
- получение опыта участия в социально - значимых делах.

3.2. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Областные соревнования «Школа безопасности»	Соревновательный	Сентябрь
2	Поход к реке «Ключики»	Игровая форма	Октябрь
3	Беседа, посвящённая Дню неизвестного солдата	Беседа	Февраль
4	Краеведческий музей	Выставка	Март
5	Чемпионат и Первенство города Тюмени по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция- лыжная»)	Соревновательный	Март-апрель
6	Поход к реке «Ольховка»	Игровая форма	Апрель
7	Фестиваль туристов и путешественников Тюменской области «Одиссея»	Соревновательный	Май
8	Патриотические акции, посвященные Дню Победы	Акция	Апрель-май

4.Список литературы

- 1.Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ/Ред. В.В. Шляков.- М.: Просвещение, 1982.- 351с.
2. Абросимовой Г.Н. Опыт патриотического воспитания младших школьников. – М, 2004 г.
3. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М, 1996 г. – 193 с.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности с пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
5. Возрастная психология. Детство. Отрочество. Юность. М.: Изд. Центр «Академия», 2005 г. 188-195 с.
6. Дехтярев В.Д. Всю жизнь – поход. 1999 г. – 300 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990 г. 102 с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В., Туристический клуб школьников. Пособие для руководителя. – М.: Сфера, 2004 г. 224 с.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. – Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. 2006 г., 206 с.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М. – Физкультура и спорт, 1981 г.- 111 с.
11. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М. ЦДЮТур, 1998 г. – 140 с.
12. Первая помощь. Под общей редакцией Ф.Е. Вартамяна, перевод с английского В.Н. Бормоткин- Российское общество Красного Креста, 1997 г. – 215 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987 г. – 224 с.
14. Русский турист. Сборник нормативных документов по спортивному туризму. Составители: Г.А.Алексеев, И.Е.Востоков, А.Козлов, А.В.Силкин, В.В.Павлов, С.Н.Панов, А.Э.Ярошевский. – М.: Туристско-спортивный союз

России, 1996 г. – 152 с.

15. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г.- 276 с.

16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1972 г. – 104 с.

4.1.Список рекомендуемой литературы, для детей и родителей

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М.: - Вокруг света, 1994 г. – 48 с.

2. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. Вокруг света, 1994 г. 48 с.

3. Нагибина М.И. Природные дары для поделок и игры. Популярное пособие для детей и педагогов. – Ярославль, Академия развития, 1997 г. – 192 с.

4. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993 г. – 510 с.

**Инструкция по технике безопасности в походе и полевом
палаточном лагере:**

1. Запрещается самовольное оставление группы;
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением;
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ;
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
5. При появления признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю;
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке;
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами;
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей;
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви;
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах;
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья;
12. Соблюдать - осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой;
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем;
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды;
15. В походе связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей;
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп»

если появится необходимость остановиться;

17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи;

18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки;

19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита:

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;

2. В лесу пользоваться репеллентами отпугивающими клещей;

3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей;

4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.

5. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения напозающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;

6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;

7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;

8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;

9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;

10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;

11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию для определения его зараженности;

12. После присасывания клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение;

13. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры. Рвоты и кишечных расстройств. (По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.).

Инструкция по технике безопасности при работе с топором:

1. Взяв в руки топор, убедитесь все ли с ним в порядке, проверьте насадку, не треснуло ли топорщице;

2. Запрещается работать топором рядом с другими людьми;

3. При колке дров, не удерживайте полено в вертикальном положении рукой или ногой;

4. Не ставьте ноги слишком близко к полену, или подрубаемому стволу, при сильном косом ударе, топор может срикошетить и нанести серьезную травму

5. Запрещается передавать топоры броском;

6. Запрещаются любые игры с топором;

7. Запрещается кидать топоры в деревья;

8. При длительной работе с топором не доводите себя до усталости, время от времени переключайтесь на уборку и укладку готовых поленьев;

9. Не ходите с топором, держа его за рукоятку топорища. Держите его в руке хватом за топор, лезвием от себя, топорищем вниз;

10. Не выбирайте для колки поленья, которые не в состоянии разрубить. Сучковатые поленья не ставьте так, чтобы при ударе в полено топор увязал в замке из сучьев;

11. Не оставляйте топоры где попало, заранее договаривайтесь о месте нахождении топоров и пил;

12. Не оставляйте топоры и пилы лежащими на снегу, на долгое время, например на ночь. Даже незначительный свежевypавший снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа может остаться без этих крайне важных в походе инструментов;

13. Не работайте топором в темноте;

14. Не рубите на земле. Кладите разрубаемые поленья, и ветки на части стволов или используйте не трухлявые пни. Помните, что как бы вы не были осторожны, при рубке на земле не избежать удара о землю или камень;

15. Обрубая сучья с упавшего дерева, встаньте с одной стороны ствола, а ветки обрубайте с другой.

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре:

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем;
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде;
10. Летом во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.

Инструкция по технике безопасности на тренировках по пешеходному туризму с использованием страховочного снаряжения:

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения;
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без

перехлестов;

4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более

5. При использовании жумаров необходима страховка или самостраховка;

6. Запрещается находиться на этапах без страховки, самостраховки;

7. Страхующий во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;

8. Угол страховки должен быть не менее 90 градусов;

9. Страхующий должен быть в верхонках;

10. Страховка осуществляется двумя руками;

11. Страхующий не должен допускать провиса страховки;

12. На вертикальных этапах страховка осуществляется через спусковое устройство;

13. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на самостраховке;

14. Спуски осуществляются только с использованием верхонок;

15. Запрещается самовольный переброс снаряжения, снаряжение транспортируется согласно условиям этапа, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае в низу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек предупрежденный командой: «принимай»;

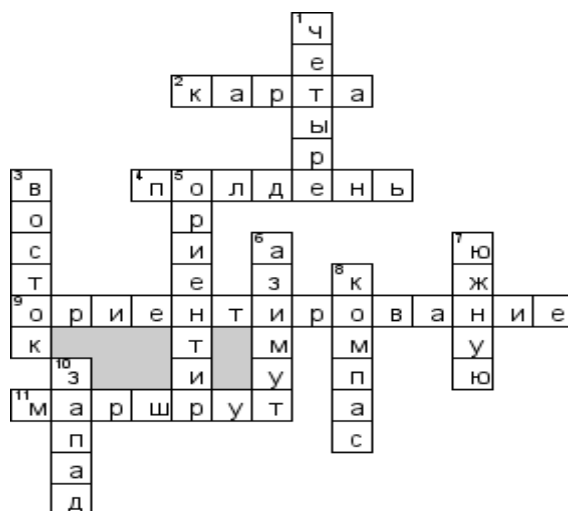
16. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;

17. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий:

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора;
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах;
3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега;
4. На одном препятствии может находиться только один человек;
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки;
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

Кроссворд по теме «Ориентирование»



По горизонтали

2. Рисунок земной поверхности в относительно мелком масштабе
4. Время суток, когда Солнце бывает на юге
9. Определение своего местоположения на местности
11. Заранее выбранный и согласованный путь следования

По вертикали

1. Сколько существует основных сторон горизонта
3. Сторона света, где встает Солнце
5. Характерный, хорошо видимый на местности неподвижный предмет (естественный или искусственный) или элемент рельефа
6. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет называется ...
7. Какую сторону горизонта показывает расположение муравейника у отдельно стоящего дерева
8. Прибор, позволяющий определять стороны горизонта и азимут
10. Если встать лицом к северу, то какая сторона горизонта будет слева

Тест №1
Основы туристской подготовки

Вопрос 1 Что такое туризм?

Варианты ответов:

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

Вопрос 2 Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

Варианты ответов:

- авиационный;
- пешеходный.

Вопрос 3 Какие вещи вы возьмете в поход?

Варианты ответов:

- подушку;
- матрас;
- компас.

Вопрос 4 Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

Варианты ответов:

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

Вопрос 5 Для чего предназначен компас?

Варианты ответов:

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

Вопрос 6 Что такое бивак?

Варианты ответов:

- участник группы, идущий последний в походной группе;
- место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

Вопрос 7 Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

Варианты ответов:

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка, полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

Вопрос 8 Разводить костер необходимо?

Варианты ответов:

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками.

Вопрос 9 Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

Варианты ответов:

- флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- флаг слабо развевается, рябит поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

Тест №2

Основы гигиены и сохранение здоровья туриста

1 Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на участке

- 1) головой вперед;
- 2) ногами вперед;
- 3) не важно.

2 Что нельзя делать при укусе змеи:

- 1) высасывать яд ртом, надрезать место укуса;
- 2) давать обильное питье;

3) вызвать «скорую помощь».

3 Правильные действия при тепловом ударе:

- 1) напоить горячим чаем;
- 2) дать жаропонижающие препараты, например, аспирин или парацетамол;
- 3) уложить на спину, слегка приподняв ноги, обертывать мокрыми холодными простынями, снижая температуру тела, каждые 10 минут давать полстакана подсоленной воды.

4 Первое действие при попадании отравляющих веществ в организм через

- 1) промыть желудок;
- 2) проветрить помещение;
- 3) дать успокоительное.

Критерии педагогического наблюдения для текущего контроля по каждому из указанных разделов ДООП «Пешеходный туризм»

1. Туристическое снаряжение

Что наблюдать: подбор личного и группового снаряжения, укладка рюкзака, подгонка экипировки, проверка комплектности и исправности, уход за снаряжением.

- **Высокий уровень:** самостоятельно подбирает снаряжение по сезону, погоде и длительности выхода; укладывает рюкзак по правилам (тяжёлое ближе к спине, хрупкое сверху, доступное — в карманах); подгоняет поясной ремень и лямки; проверяет комплектацию аптечки и ремнабора; бережно обращается со снаряжением, устраняет мелкие неисправности; соблюдает ТБ (острые предметы в чехлах и т.п.).
- **Средний уровень:** подбирает снаряжение с 1–2 подсказками; укладывает с небольшими ошибками (не оптимально по весу или доступу); подгонку делает с контролем педагога; аптечку/ремнабор находит, но не всегда проверяет комплектацию; допускает мелкие нарушения ТБ, исправляет по замечанию.
- **Низкий уровень:** не может самостоятельно подобрать снаряжение; грубые ошибки укладки (тяжёлые вещи сверху, острые без чехлов); не подгоняет рюкзак; не проверяет аптечку/ремнабор; небрежно обращается со снаряжением; нарушает ТБ.

2. Ориентирование

Что наблюдать: чтение карты, определение точки стояния, работа с компасом, движение по азимуту, сопоставление карты и местности, действия при потере ориентировки.

- **Высокий уровень:** уверенно читает условные знаки, масштаб, рельеф; быстро определяет точку стояния по 2–3 ориентирам; берёт азимут с погрешностью $\leq 5^\circ$; выдерживает направление, использует промежуточные ориентиры; при потере ориентировки действует по алгоритму (остановка, анализ, выход к линейному ориентиру); соблюдает темп и безопасность.
- **Средний уровень:** читает карту с небольшими затруднениями; точку стояния определяет с 1 подсказкой; берёт азимут с погрешностью 6–10°; выдерживает направление с корректировками; пропускает промежуточные ориентиры; при потере ориентировки нуждается в уточнении алгоритма; ТБ соблюдает при напоминаниях.
- **Низкий уровень:** плохо ориентируется в условных знаках; не может определить точку стояния; азимут берёт с большой погрешностью ($>10^\circ$); сбивается с направления; не использует промежуточные ориентиры; при потере ориентировки теряется, действует хаотично; нарушает ТБ (отстаёт от группы и т.д.).

3. Привалы и ночлеги

Что наблюдать: выбор места, организация бивака, установка палатки/укрытия, разведение и тушение костра, организация кухни, уборка и утилизация отходов, соблюдение экологических и пожарных норм.

- **Высокий уровень:** выбирает место по критериям (ровно, сухо, вдали от сухих деревьев/воды, не в русле); устанавливает палатку быстро и правильно; организует кострище по правилам; готовит пищу безопасно; полностью убирает место, утилизирует отходы по нормам; соблюдает все меры ТБ и экологии.
- **Средний уровень:** место выбирает с 1–2 подсказками; палатку ставит с мелкими недочётами; кострище организует с контролем педагога;

готовит с наблюдением; убирает не полностью; ТБ и экология соблюдаются при напоминаниях.

- **Низкий уровень:** место выбирает неудачно (на склоне, у воды, под сухими деревьями); палатка ставится с грубыми ошибками; кострище организовано с нарушениями; готовит небезопасно; не убирает; нарушает ТБ и экологические нормы.

4. Основы гигиены и сохранение здоровья туриста

Что наблюдать: личная гигиена в походе, питьевой режим, профилактика травм и заболеваний, самоконтроль самочувствия, оказание первой помощи, использование аптечки, профилактика переохлаждения/перегрева.

- **Высокий уровень:** соблюдает правила личной гигиены и питьевой режим; знает и применяет меры профилактики травм/заболеваний; контролирует самочувствие, сообщает о недомогании; уверенно оказывает первую помощь по алгоритму; быстро находит нужные средства в аптечке; грамотно сообщает о ЧП; соблюдает профилактику переохлаждения/перегрева.
- **Средний уровень:** правила гигиены и питьевой режим соблюдает при напоминаниях; профилактику применяет частично; самочувствие контролирует, но не всегда своевременно сообщает о проблемах; алгоритм первой помощи помнит частично, ищет средства с подсказкой; сообщает о ЧП с уточнениями педагога; профилактику переохлаждения/перегрева соблюдает при контроле.
- **Низкий уровень:** правила гигиены и питьевой режим не соблюдает; профилактику не применяет; не контролирует самочувствие или скрывает недомогание; не знает алгоритм первой помощи; не находит средства в аптечке; не может сообщить о ЧП; не соблюдает профилактику переохлаждения/перегрева.

5. Лыжный туризм

Что наблюдать: подготовка и проверка лыжного снаряжения, техника передвижения на лыжах, преодоление подъёмов/спусков, торможение и повороты, движение в группе, безопасность на склоне и на льду, организация короткого привала в зимних условиях.

- **Высокий уровень:** проверяет крепления, палки, смазку; уверенно двигается на лыжах, преодолевает подъёмы/спуски, выполняет торможение и повороты; соблюдает дистанцию в группе; знает и соблюдает правила безопасности на склоне и льду; организует короткий привал с учётом холода; соблюдает профилактику обморожений/переохлаждения.
- **Средний уровень:** снаряжение проверяет с контролем педагога; техника передвижения удовлетворительная, на сложных участках нужна помощь; дистанция в группе соблюдается при напоминаниях; правила безопасности знает частично; привал организует с подсказками; профилактика соблюдается при контроле.
- **Низкий уровень:** снаряжение не проверяет или делает это формально; техника слабая, частые падения; не соблюдает дистанцию; не знает правил безопасности; привал не организует; профилактику не соблюдает, допускает риски (снятие перчаток, намокание и т.п.).

6. Спортивная подготовка туриста

Что наблюдать: общая и специальная физическая подготовка (выносливость, сила, координация), техника движения с рюкзаком, преодоление простейших естественных препятствий, темп и экономичность движений, самоконтроль нагрузки, соблюдение ТБ при физических нагрузках.

- **Высокий уровень:** демонстрирует хорошую выносливость, силу и координацию; уверенно движется с рюкзаком, преодолевает препятствия (ручей, бревно, склон) экономно и безопасно; держит

темп, адекватно оценивает нагрузку; соблюдает ТБ; использует приёмы самоконтроля (пульс, дыхание, самочувствие).

- **Средний уровень:** физическая подготовка удовлетворительная; движение с рюкзаком и преодоление препятствий с небольшими ошибками; темп нестабильный, иногда теряет экономичность; самоконтроль применяет частично; ТБ соблюдает при напоминаниях.
- **Низкий уровень:** слабая выносливость и координация; движение с рюкзаком затруднено, препятствия преодолевает с риском; темп не держит, быстро утомляется; самоконтроль не применяет; ТБ нарушает.

7. Горный туризм

Что наблюдать: техника передвижения по склонам, выбор маршрута и темпа, оценка рисков действия при ухудшении самочувствия.

- **Высокий уровень:** уверенно двигается по склонам разной крутизны, выбирает безопасный темп и маршрут; оценивает риски; организует привал/ночёвку с учётом высоты и ветра; соблюдает высотный и питьевой режим; при ухудшении самочувствия действует по алгоритму и сообщает педагогу.
- **Средний уровень:** техника удовлетворительная, на сложных склонах нужна помощь; самостраховка с подсказками; маршрут выбирает с консультацией педагога; риски оценивает частично; привал/ночёвку организует с контролем; режимы соблюдает при напоминаниях; при ухудшении самочувствия сообщает не сразу.
- **Низкий уровень:** техника слабая, часто теряет равновесие; самостраховкой не пользуется; маршрут выбирает без учёта рисков; привал/ночёвку не организует; режимы не соблюдает; при ухудшении самочувствия не сообщает или действует хаотично.