

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «06» мая 2025г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е. В. Колесова
Пр. №46 от 6 мая 2025г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристёнок»

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

(ознакомительный уровень)

Автор-составитель:
Буклеревич Светлана Борисовна,
заместитель директора по УВР

г. Кольчугино, 2025г.

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок» разработана на основе следующих документов:

1.2. Программа разработана на основании:

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- ✓ Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

✓ Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844"О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";

✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

✓ Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

✓ Письмо Министерства Просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ - интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации, утвержденную Приказом Министерства образования Российской Федерации №293 от 13 июля 1992 года "Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности".

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристёнок» имеет туристско-краеведческую направленность.

Уровень реализации программы – ознакомительный (стартовый).

Актуальность программы. Туризм является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, повышает уровень самообслуживания.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в течение одного месяца охватить детей дополнительным образованием и таким образом более эффективно выявить их интересы в сравнительно короткий срок.

Педагогическая целесообразность. В основе замысла программы лежит идея развивающего обучения (В. В. Давыдова и др.) в процессе совместной деятельности детей и педагога. Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И. Мотков).

В начальном звене закладывается фундамент отношений человека с окружающим миром. В силу возрастных психофизиологических особенностей у детей данного возраста чрезвычайная любознательность и эмоциональность, подвижность и физическая слабость по сравнению со взрослыми людьми, незнание и непонимание подстерегающих человека опасностей.

Программа «Туристёнок» даёт возможность ребёнку сформировать личностные качества, реализовать свои силы, знания и физические способности в рамках своего свободного времени. Обучение по программе позволит дать школьникам за короткий срок хотя и начальные, но систематизированные знания. Школьники получат навыки подготовки к однодневному походу.

Значимость программы для муниципалитета. Образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства РФ, девиантного поведения детей и подростков. Занятия туризмом помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Сроки реализации программы (объём часов) – 16 часов.

Срок освоения программы - 1 месяц (4 недели).

Адресат программы. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристского характера с учащимися начального звена 3-4 классов.

Режим и продолжительность занятий: 2 занятия в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе должно быть не более 30 человек.

Форма обучения: очная.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения: всем составом. Программа предполагает активное участие в туристско-оздоровительной деятельности и родителей детей.

Цель программы: формирование у младших школьников навыков безопасного поведения в природной среде через занятия туризмом.

Задачи:

Предметные (обучающие):

- научить первичным туристским навыкам и умениям, оказанию первой помощи;
- дать знания о безопасном поведении в окружающей среде;
- обучить технике преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время выходов в природу, походов выходного дня.

Метапредметные (развивающие):

- развить познавательный интерес к туристской деятельности, чувство коллективизма, взаимовыручки;
- расширить кругозор.

Личностные (воспитательные):

- сформировать потребность в здоровом образе жизни,
- воспитать бережное отношение к природе;
- сформировать морально-волевые качества: упорство, терпеливость.

Учебный план

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности. Туристское снаряжение: личное и групповое. Как правильно собрать рюкзак	2	1	1	зачёт
2	Костер. Правила работы у костра	2	1	1	зачёт
3	Палатка. Правила установки и выбор места для палатки	2	1	1	зачёт
4	Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь	2	1	1	тест
5	Питание в туристском походе. Лесная аптека	2	1	1	зачёт
6	Преодоление естественных и искусственных препятствий	2	1	1	зачёт
7	Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	зачёт
8	Гигиена туриста. Первая помощь. Итоговое занятие	2	1	1	зачёт тест
	Итого:	16	8	8	

	Однодневный поход вне сетки часов	8	-	8	поход
--	-----------------------------------	---	---	---	-------

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности. Туристское снаряжение: личное и групповое. Как собрать правильно рюкзак.

Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, на заболоченных местах, при обнаружении взрывоопасных предметов, в населённых пунктах, на привалах. Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

Снаряжение в походе: личное и групповое. Распределение туристского снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практическое задание: получение и распределение группового снаряжения, укладка рюкзаков.

2. Костер. Правила работы у костра.

Как правильно выбрать место для костра. Как разжечь правильно костер. Виды костров. Техника безопасности при работе у костра.

3. Палатка. Правила установки и выбор места для палатки.

Виды палаток, их предназначение. Выбор места для палатки. Установка палатки.

Практическое задание: установка палатки.

4. Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь пострадавшему.

Клещ, пчелы, осы, змеи - опасные насекомые, которые могут встретиться в лесу. Профилактика и первая помощь при укусе. Опасные растения: борщевик, вороний глаз, ландыш, ядовитые грибы.

Практическое задание: выполнить тест.

5. Питание в туристском походе. Лесная аптека.

Какие продукты питания можно использовать в походе. Примерный набор продуктов. Раскладка и расход продуктов в походе. Водно-солевой режим. Вода и правила ее очистки. Транспортировка продуктов. Лесная аптека.

Практическое задание: рассчитать норму питания на 1 человека в день.

6. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

Естественные препятствия в природе. Способы их преодоления. Искусственные препятствия в спортивном зале, способы их преодоления. Знакомство со страховкой.

Практическое задание: отработка навыков преодоления искусственных препятствий в спортивном зале.

7. Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки.

Что такое ориентирование. Знакомство с картами, компасом. Безопасное поведение в лесу. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Действия в случае потери ориентировки. Как подать сигнал бедствия.

Практическое задание: ориентирование по карте и компасу.

8. Первая помощь. Гигиена туриста.

Гигиенические требования к одежде, обуви, жилищу, посуде. Содержание походной аптечки. Первая помощь пострадавшему в походе: наложение повязок и шин, переноска пострадавшего.

Практическое задание: оказание первой помощи при различных травмах, транспортировка «пострадавшего».

Планируемые (ожидаемые) результаты

Предметные (обучающие) результаты.

Обучающиеся:

- получают навыки подготовки к однодневному походу, знания об опасных в лесу растениях и насекомых;
- научатся выбирать место для привала, ночлега, оборудовать бивак, ставить палатку и разводить костер, приготавливать пищу;
- научатся оказывать первую помощь;
- смогут ориентироваться в лесу, преодолевать простые природные и искусственные препятствия.

Метапредметные (развивающие) результаты.

Обучающиеся:

- сформируют познавательный интерес к туристской деятельности чувство коллективизма, взаимовыручки;
- расширят кругозор.

Личностные (воспитательные):

Обучающиеся сформируют:

- заинтересованность в совместной деятельности, потребность в здоровом образе жизни;
- бережное отношение к окружающему миру;
- упорство и терпение в достижении цели.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	первый	4	8	16	2 раза в неделю по 2 академических часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном необходимым количеством столов и стульев, имеются шкафы с учебно-методической литературой, компьютер с возможностью выхода в интернет, принтер. Для занятий также предусмотрен спортивный зал, поэтому необходимо иметь спортивную форму. При проведении занятий используются: туристское снаряжение и оборудование, технические средства обучения (мультимедийный проектор), наглядный и демонстрационный материал.

Таблица 1.

Индивидуальное снаряжение			
№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Свитер тёплый.	Шт.	1
9.	Накидка от дождя.	Шт.	2
10.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
11.	Рюкзак.	Шт.	1
12.	Страховочная система.	Ком	1

		п.	
13.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Ком п.	1
14.	Карабин с муфтой.	Шт.	4
15.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
16.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
17.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
18.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
19.	Фонарь электрический.	Шт.	1
20.	Запасные батарейки	Шт.	2
21.	Компас.	Шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Шт.	2л на чел.
2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1 на 3-х человек
5.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	3 на гр. 15 чел-к.
6.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1 комп.на5ч
7.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	3 шт. на 7 чел.
8.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	Шт.	2
9.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
10.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
11.	Блок ролики.	Шт.	6
12.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
13.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
14.	Медицинская аптечка.	Комп.	1 на 8 чел.
15.	Ремонтный набор.	Комп.	1
16.	Спальники.	Шт.	1 на

			обуч-ся.
17.	Коврики.	Шт.	1 на обуч-ся.
18.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	Комплект.
19.	Картографический материал.	Комп.	Комплект.
20.	Курвиметр.	Шт.	1 на 3 чел.
21.	Пила двуручка.	Шт.	2

Учебно-методическое обеспечение

Формами обучения являются: практические и теоретические учебные занятия, тестирование, зачет, поход.

Основные методы обучения

Наглядные методы: метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия); опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: фотографии, рисунки, кинофильмы).

Формы организации образовательного процесса: групповая - проведение бесед, организация похода.

В процессе реализации программы используется методика «погружения» детей в проблему для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы

При обучении используются: слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

Информационное обеспечение

Имеются аудио-, видео-, фото-материалы, а так же интернет- источники: <http://www.whitewater.ru>, <http://fst-otm.net>, <http://www.tssr.ru>, <http://tmmoscow.ru>, <http://www.mountain.ru/mkk/>.

Кадровое обеспечение

Реализует данную программу педагог дополнительного образования по туризму первой или высшей квалификационной категории, имеющий опыт организации и проведения пешего похода.

Формы аттестации

Для проверки уровня усвоения программы используются:

- тестирование;
- зачеты;
- практические занятия;
- игровые задания.

При определении результативности работы каждого учащегося рекомендуется использовать следующий принцип: дети должны не только сами подводить итоги занятия, но и определять качество работы каждого члена коллектива.

Заканчивать учебный курс следует обязательным походом – однодневным, который вынесен за сетку часов учебного плана и предполагает продолжительность 8 часов. Поход необходим для закрепления теоретических и практических навыков, полученных в классе. В поход берутся те учащиеся, которые имеют справку от школьного врача.

Оценочные материалы

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение, но и развитие личностных качеств детей, о ее результативности необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностные** (выражающими изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном детском объединении).

Диагностика уровня обученности (при любой форме проведения и в любой образовательной области) должна содержать методику проверки теоретических знаний воспитанников и их практических умений и навыков. Содержание диагностики определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Уровень обученности детей

1. Методика Т.В. Давыденко
«Продвижение обучающихся в усвоении программы»
2. Методика А.К. Марковой
«Состояние обученности учащихся»

Уровень познавательной активности

1. Методика Н.Н. Шаниной
«Выявление уровня познавательного интереса к обучению в объединении»
2. Методика В.И. Зверевой
«Уровень овладения общеучебными умениями».

Психологический климат в детском коллективе

1. Методика Т.И. Шамовой
«Ценностные ориентации учащихся».
2. Методика Н.Н. Шаниной
«Самооценка отношения обучающихся к своему коллективу».

Уровень воспитанности

1. Методика Н.П. Капустина
«Выявления уровня воспитанности»
2. Методика С.М. Петровой
«Пословицы»

Уровень гражданско-патриотических качеств личности обучающихся

1. «Диагностическая программа изучения уровней сформированности гражданственности у подростков»
2. «Патриотизм и как я его понимаю»

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

**Диагностика результативности и качества
образовательного процесса
(проверка начального уровня обученности)**

№ п/п	Фамилия, имя	Знает, как ориентироваться на местности по компасу, карте, приметам	Знает виды костров. Способы их разведения	Знает как оборудовать бивак и ставить палатку	Умеет вязать простейшие узлы, знает их название	Умеет оказывать первую доврачебную помощь
1.						
2.						
3.						
...						

За каждое задание начисляется от 0 до 3 баллов
Максимум набранных баллов- 15 б

Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2016.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2023.
3. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 2016.
4. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 2007. – 96 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2023.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2022.
7. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 2015.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2023.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2022.

10. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 2015г. – 104 с.
11. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
12. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 2007. – 80 с.
13. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верба Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 2018. – 160 с.: ил.
14. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 2022.

Литература для учащихся

1. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015.
2. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 2013.