

Управление образования администрации  
Кольчугинского района  
Владимирской области

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «СЮТур»  
Протокол № 4  
от «30» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУ ДО «СЮТур»  
от «30» августа 2025г. №27

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
**«Юные туристы-экологи»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Корючкин Михаил Александрович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом основных законодательных и нормативных актов:

- ✓ 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».
- ✓ Инструкции 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".

Программа составлена на основе типовой программы И.А. Самариной «Юные экологи-туристы», к.п.н., заведующей методическим отделом Калужского областного центра детско-юношеского туризма и экскурсий, утвержденная Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации. В связи с тем, что данная программа рассчитана на 324 часа в год (9 часов в неделю), она была переработана на 108 часов в год (3 часа в неделю). В рамках этого времени удален блок «Основы экологии. Организация экологической работы. Наблюдения за природой», он изучается за счет часов МБОУ «Бавленская средняя школа», уменьшено количество часов на «Основы туристской подготовки».

Программа составлена на основе типовой программы И.А. Самариной «Юные экологи-туристы», к.п.н., заведующей методическим отделом Калужского областного центра детско-юношеского туризма и экскурсий.

*Направленность:* туристско-краеведческая.

*Уровень реализации программы:* базовый.

*Актуальность программы (своевременность и необходимость).* Экологическое краеведение в органичном взаимодействии с туристскими походами, экспедициями и экскурсиями, экологические исследования - чрезвычайно перспективные области деятельности, отличающиеся многообразием, творческим поиском, доступностью для учащихся всех возрастных групп. Только тогда, когда подрастающий человек сам примет участие в той или иной экологической акции (очистка парка, родника, водоема, развешивание кормушек, скворечников), проведет определенные наблюдения в природе и сделает самостоятельные выводы, только тогда он сможет задуматься всерьез о существующих проблемах и будет соответственно направлять свои мысли и поведение.

В природной среде ребенок, лишенный привычного домашнего комфорта, быстро меняет шкалу жизненных ценностей, адаптируясь к новым условиям, и меняется сам, осмысливая свою ответственность и перед своими походными спутниками, и перед теми, кто остался дома, и перед самой природой. Походная жизнь учит, что необходимо действовать рационально, подавляя в себе лень, усталость, нежелание что-либо делать. То есть на первый план выдвигается волевое начало в поведении ребенка. Кроме того, видя красоту окружающей природы, участники похода учатся сохранять ее. На маршруте очень часто приходится сравнивать ландшафты, не тронутые человеком, и испытавшее антропогенное воздействие. Замусоренные кюветы вдоль дорог и железнодорожного полотна, грязь на туристских стоянках вызывают отрицательные эмоции у детей. Одно дело, когда об этом только говорят в школе (если вообще говорят), и другое, если ребенок не только своими глазами увидит варварское отношение к природе, но и вместе с педагогом уберет мусор, оборудует стоянку, очистит родник. Все это имеет колоссальное педагогическое воздействие. Такой школьник не только сам не станет мусорить в природной среде, но и будет учить других не оставлять за собой мусор. Наблюдения за поведением детей в условиях похода и после него убедительно это доказывают. То есть подобное поведение становится внутренним убеждением, переходит в разряд необходимого.

Туристско-краеведческая работа - надежное подспорье в разнообразной воспитательной работе. Участие в походах расширяет кругозор ребят, знакомит их с хозяйственной деятельностью страны, воспитывает любовь к Родине, гордость за свой народ и замечательных людей прошлого и настоящего. Кроме того, жизнь в походах прививает учащимся навыки самообслуживания, приучает их к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Важно и то, что жизнь на свежем воздухе, солнце, вода, соблюдение режима и постоянная мышечная нагрузка физически закаляют ребят. В совместном труде и походах рождается товарищеская поддержка и взаимопомощь, создается коллектив и воспитывается сознательная дисциплина, основанная на уважении к своему коллективу и на обязательности его требований. Все это делает туризм не только приятным видом активного отдыха, но и могучим средством воспитания.

Активные формы туристско-краеведческой деятельности создают принципиально иные отношения педагога и учащегося. На смену традиционному господству воспитателя приходят отношения, в основе которых лежит принцип социального равенства, так называемая «педагогика сотрудничества». Участвуя на равных в походе, экспедиции, учитель и ученик преодолевают сложившиеся стереотипы в системе «воспитатель - воспитуемый». Создаются реальные возможности для демократизации их отношений. Часто учитель сам становится учеником, если

дети делают что-то лучше него: упаковывают вещи, ставят палатку, наводят переправу. При правильной организации деятельности это не роняет авторитет учителя, но повышает авторитет ребенка в глазах сверстников и, что особенно важно, - в своих собственных. Для большинства ребят возможность принципиально новых отношений с учителем является мощным стимулом для самовоспитания, способствует раскрытию их внутреннего мира перед педагогом. В атмосфере взаимного доверия и взаимопонимания происходит коррекция поведения, преодолевается разрыв между знанием норм поведения и практикой их применения в условиях общежития.

Не умаляя огромного значения формирования этических, нравственных и прочих связанных с нормами поведения знаний, следует отметить, что возможность практически следовать им является необходимым, действенным и наиболее важным компонентом воспитания.

*Отличительные особенности программы, новизна.* В основе построения и функционирования детского туристско-краеведческого объединения (ДТКО) лежат следующие принципы: преемственность, разновозрастность.

Работа по экологическому образованию и воспитанию в школе начинается в начальном звене на основе игровой экологии. В среднем звене курс игровой экологии продолжается в рамках программы детского туристско-краеведческого объединения «Юные туристы-экологи». Кроме блока основ экологических знаний она включает в себя блоки тем, необходимых в практической экологической деятельности.

В случае если в начальном звене школы экологическая работа не велась или велась неудовлетворительно, программа поможет восполнить эти пробелы.

Преемственность соблюдается и в том смысле, что занятия по программе готовят учащихся к выбору определенных профессий, поступлению в вузы.

Предлагаемая программа содержит конкретные рекомендации по продолжительности этапов, соблюдению пропорций. Каждый новый учебный год - это начало нового цикла, где этапы (блоки) повторяются. Однако само объединение, возможно, будет существовать долгие годы, столько, сколько пожелают ключевые фигуры: педагог и воспитанники-ветераны. Как большинство театров, жизненный цикл которых определяется судьбой главного режиссера, так и в ДТКО все процессы жизненного цикла будут повторяться и продолжаться до тех пор, пока этого хотят создатели и носители его традиций.

Туристский поход, экспедиция позволяет каждого ученика поставить в уникальные, с точки зрения воспитания, условия. Эта «уникальность» в первую очередь диктуется тем, что многие абстрактные идеи норм общежития приобретают весьма конкретную, жестко обусловленную реальность. Здесь деятельность каждого члена туристской группы тесно переплетена и взаимообусловлена деятельностью, поступками других членов группы и группы в целом. Ведь если один из участников отстает или не выполняет походные требования, то группа не выполнит намеченных планов.

Подросток учится соотносить свои поступки, удовлетворение собственных потребностей с благополучием своих товарищей. Личность ребенка обогащается пониманием себя как субъекта, способного своими действиями причинить другим людям радость или несчастье. Безусловно, этому учат с детства, но, к сожалению, семья и школа не всегда создают условия для эмоционального восприятия своей причастности к другому человеку. Туристские лагеря, походы, экскурсии и другие формы, где социальные контакты детей очень тесны, позволяют педагогу ввести своего воспитанника в огромный мир сложных человеческих чувств, переживаний, отношений, направленных на заботу о ближнем. При этом воспитывается ответственность за свои действия не перед абстрактным человечеством или своим будущим, а перед конкретной группой ребят, учителей, с которыми делят все тяготы походной жизни. В свою очередь, формирование ответственности в малом способствует формированию ответственности и в большом.

Нравственное воспитание подростка в процессе туристско-краеведческой деятельности тесно связано с умственным развитием. Исходной ступенью в формировании различных понятий и развитии абстрактного мышления у учащихся является восприятие новых знаний.

Выполняя краеведческие задания, проводя исследовательскую работу в походах, экспедициях, на экскурсиях, ребенок не просто пополняет свои знания, а включается в сложный мир человеческих отношений, выполняет различные социальные роли, и чем богаче мир, окружающий ребенка, тем больше возможностей воспитать многогранную личность.

*Значимость программы для муниципалитета.* Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и/или формирования патриотического самосознания детей

*Сроки реализации программы (объём часов) – 432 часа.*

*Сроки освоения программы – 4 года.*

*Адресат программы.* Данная программа предназначена для учащихся 8-11 классов в возрасте 14–17 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

*Режим и продолжительность занятий.* 2 занятия в неделю: 1 час и 2 часа (по 40 минут с перерывом 10 мин), еженедельно, с 1 сентября по 31 мая.

*Количество обучающихся в объединении.* Количество обучающихся в группе должно быть не более 15 человек.

*Форма обучения:* очная.

*Особенности организации образовательного процесса:*

- *форма реализации образовательной программы:* традиционная,
- *организационные формы обучения:* групповые, в группах разного возраста, состав группы – постоянный. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создать оптимальные условия для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и экологической деятельности.

### **Основные задачи программы:**

#### Предметные

- обучить основам техники пешеходного туризма, ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширить знания по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;
- обучить приемам мониторинга окружающей среды.

#### Метапредметные:

- обеспечить интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширить знания об окружающем мире;
- привить сознательное отношение к укреплению здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

#### Личностные:

- воспитать патриотизм посредством занятия краеведением,
- воспитать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитать коллективизм, самообладание и силу воли;
- сформировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	2	2
1.2	Туристское снаряжение	12	2	10
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	29	5	24
1.4	Питание в походе	11	1	10

1.5	Подготовка и организация путешествия	28	2	26
1.6	Физическая подготовка туриста	28	2	22
ИТОГО за период обучения:		108	14	94

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1-й год обучения

### 1. Основы туристской подготовки

#### 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.

*Практические занятия.* Анкетирование членов кружка. Психологические игры на тему «Давай познакомимся».

#### 1.2. 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, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.3. 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 места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. 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.

Практические занятия

Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развешивание лагеря, разжигание костра).

Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.

Игры в пути и на привале.

Разучивание и исполнение туристских песен.

#### 1.4. 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 меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода

Закупка, фасовка и упаковка продуктов

Приготовление пищи на костре.

#### 1.5. 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.

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.

Практические занятия

Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по географии, истории и культуре района путешествия при подготовке к походу

Работа с собранным материалом, его определение, систематика, оформление. Подготовка и чтение докладов по итогам похода.

1.6. Физическая подготовка туриста

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Практические занятия. Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка. Обучение плаванию.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона	9	1	8
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские слеты и соревнования	34	8	26
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний	14	4	10
3.2	Ориентирование	20	4	16
		34	8	26
4. Основы безопасности				
4.1	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций	16	2	14
4.2	Правила санитарии и гигиены	3	1	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	2	10
		31	5	26
Итого за период обучения:		108	22	86

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-й год обучения

1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе.

*Практические занятия.* Работа с гербарием. Оформление коллекций, газеты, стендов. Школьная научно-практическая конференция.

2. Основы туристской подготовки

2.1. Туристские слеты и соревнования

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи туристских слетов и соревнований. Классификация соревнований. Спортивная и конкурсная программа. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Положение

и условия проведения соревнований. Порядок проведения, подведение итогов и награждение победителей. Охрана природы. Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении). Подведение итогов соревнований. Соревнования по туристскому многоборью. Личное и командное снаряжение участников. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Туристский слет. Положение и условия проведения слета. Виды соревнований в программе слета. Конкурсная программа: приветствие, туристская песня, газета.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, в туристском слете.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Топографическая и спортивная карты. Измерение расстояний

Топографическая и спортивная карты. Их отличия. Условные знаки топографической и спортивной карты. Изображение рельефа на топографической и спортивной карте. Влияние рельефа на выбор пути движения. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ определения расстояний. Необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния шагами. Определение пройденного расстояния по времени движения. Способы определения расстояния до недоступного предмета, определения высоты предмета.

*Практические занятия.* Упражнения на запоминание условных знаков. Измерение расстояний на карте с помощью линейки, курвиметра, нитки. Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Определение высоты предмета.

#### 3.2. Ориентирование

Ориентирование компаса и карты. Снятие азимута с карты. Определение азимута на предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

*Практические занятия.* Движение по азимуту по пересеченной местности. Упражнения в различных видах спортивного ориентирования. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### 4. Обеспечение безопасности

#### 4.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов, экспедиций

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы в туризме, их применение.

*Практические занятия.* Преодоление препятствий (бревно, параллельные перила, склон) с применением страховочных систем. Освоение техники вязания узлов.

#### 4.2 Правила санитарии и гигиены

Личная гигиена туриста. Одежда и обувь для тренировок, походов и экспедиций. Средства личной гигиены на тренировках, в походах, экспедициях.

*Практические занятия.* Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походная аптечка. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.* Комплектование походной аптечки. Изучение лекарственных растений по гербариям и справочникам. Оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, переломах, утоплении, ожогах. Применение повязок. Обучение приемам транспортировки пострадавшего. Экскурсия. Сбор и изучение лекарственных растений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона	5	2	3
<b>2. Туристская подготовка</b>				
2.1	Личное и групповое снаряжение	10	-	10
2.2	Туристский быт, привалы и ночлеги	6	2	4
2.3	Питание в туристском походе	8	2	6
2.4	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16
2.5	Организация и проведение туристского похода, путешествия	14	-	14
2.6	Подведение итогов похода, путешествия	16	-	16
2.7	Физическая подготовка	5	-	5
		77	2	75
<b>3. Топография и ориентирование</b>				
3.1	Топографическая и спортивная карты	12	2	10
3.2	Спортивное ориентирование	14	2	12
		26	2	22
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>92</b>

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3-й год обучения

#### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

Обработка собранного материала. Отчет о проделанной работе. Школьная научно-практическая конференция.

*Практические занятия.* Оформление гербария, составление коллекций. Оформление коллекций, стендов, газеты. Участие в школьной научно-практической конференции

#### 2. Туристская подготовка

##### 2.1. Личное и групповое снаряжение

*Практические занятия.* Изготовление тентов для палаток и кухни. Изготовление летних и зимних бахил. Подготовка снаряжения к экспедиции. Изготовление гербарных папок и прессов, коллекционных и походных энтомологических коробок, сачков (водного и энтомологического).

##### 2.2. Туристский быт. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в межсезонье, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Ночлег в палатке без печки.

*Практические занятия.* Организация ночлега в условиях поздней осени.

##### 2.3. Питание в туристском походе

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в многодневном походе, экспедиции. «Карманное» питание (перекус). Витамины. Съедобные дикорастущие растения и грибы.

*Практические занятия.* Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Приготовление блюд из дикорастущих растений и грибов.

##### 2.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Движение группы по дорогам, тропам, по азимуту. Необходимость разведки и маркировки маршрута. Техника движения по травянистой равнине, песку, через кустарники, по камням, по болоту.

Движение по травянистому склону, осыпям. Самостраховка альпенштоком. Преодоление брода. Самостраховка во время брода.

*Практические занятия.* Отработка техники преодоления препятствий.

## 2.5. Организация и проведение туристского похода, путешествия

*Практические занятия.* Разработка маршрута похода, экспедиции. Составление плана-графика похода. Оформление маршрутной документации, утверждение ее в МКК. Составление сметы расходов на проведение похода, экспедиции. Закупка необходимых продуктов и их расфасовка. Подготовка снаряжения. Изучение маршрута с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут краеведческой литературы, карт. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение экологической обстановки в районе похода.

## 2.6. Подведение итогов похода, путешествия

*Практические занятия.* Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе, экспедиции. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария. Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

## 2.7 Физическая подготовка

*Практические занятия.* Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе, лыжная подготовка, плавание.

## 3. Топография и ориентирование

### 3.1. Топографическая и спортивная карты

Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Определение азимута по карте и на местности. Азимутальный ход. Определение точки стояния на карте.

*Практические занятия.* Прокладка и описание маршрута. Игры и упражнения с использованием спортивной карты.

### 3.2. Ориентирование

Ориентирование с использованием спортивной карты. Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Различные виды ориентирования (в заданном направлении, по выбору, по легенде, по маркированной трассе). Соревнования по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подведение итогов летнего полевого сезона	5	1	4
2. Туристская подготовка				
2.1	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	-	6
2.2	Подготовка к походу, экспедиции	9	-	9
2.3	Подведение итогов похода, путешествия	8	-	8
2.4	Физическая подготовка	5	-	5
2.5	Туристские слеты и соревнования	14	-	14
		42	-	42
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая съемка	10	2	8
3.2	Ориентирование в сложных условиях	19	1	18
		29	3	26
4. Обеспечение безопасности				
4.1	Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ	16	4	12
4.2	Первая доврачебная помощь	16	-	16

	32	4	28
Итого за период обучения:	108	8	100

Зачетные походы, лагеря, экспедиция – вне сетки часов

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4-й год обучения

### 1. Подведение итогов летнего полевого сезона

*Практические занятия.* Обработка собранного материала. Оформление гербария, составление коллекций. Отчет о проделанной работе. Оформление индивидуальных исследовательских работ. Участие в школьной научно-практической конференции.

#### 2. Туристская подготовка

##### 2.1. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

*Практические занятия.* Знакомство с различными конструкциями и изготовление самодельных палаток, спальных мешков и др. элементов снаряжения. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

##### 2.2. Подготовка к походу, экспедиции

*Практические занятия.* Выбор района путешествия. Изучение возможности использования забросок. Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Разработка маршрута похода. Составление плана-графика исследовательской работы. Подготовка туристского снаряжения. Подготовка специального исследовательского оборудования. Изучение краеведческой и специальной литературы. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов, меню, списка продуктов. Закупка и расфасовка продуктов.

##### 2.3. Подведение итогов похода, путешествия

*Практические занятия.* Сушка и ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчета о походе, экспедиции. Обработка собранного материала, составление коллекций, оформление гербария. Проведение отчетного вечера, конференции, подготовка газеты, выставки по итогам похода, экспедиции.

##### 2.4. Физическая подготовка

Подвижные игры на воздухе, в спортивном зале, лыжная подготовка, плавание.

##### 2.5. Туристские слеты и соревнования

*Практические занятия.* Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, туристскому многоборью, туристском слете. Знакомство с положением и условиями соревнований. Отработка спортивных навыков согласно условиям. Подготовка конкурсной программы.

### 3. Топография и ориентирование

#### 3.1. Топографическая съемка

Топографическая съемка местности простыми приборами (азимутальная и маршрутная).

*Практические занятия.* Вычерчивание плана, схемы местности.

#### 3.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности движения в ночное время. Снаряжение для прохождения маршрута в темноте (фонари, батарейки, компас, планшет для карты). Правила работы с фонарем. Обеспечение безопасности при ночном передвижении. Особенности ночного ориентирования (ориентиры, отсчет расстояния). Движение группы. Направляющий и замыкающий. Переключка.

*Практические занятия.* Поиск и установка контрольных пунктов в разное время суток и в различных условиях. Отработка движения в ночное время. Ночное ориентирование.

### 4. Обеспечение безопасности

#### 4.1. Безопасность в походе, экспедиции, при проведении исследовательских работ

Действия в экстремальных ситуациях (отсутствие воды, продуктов питания, теплой одежды). Способы добывания воды, пищи, огня. Субъективные и объективные опасности. Меры по исключению субъективных (плохая подготовка, недисциплинированность, неточный картографический материал, пренебрежение страховкой и др.) и преодолению объективных (технически сложные участки, резкое изменение погоды, ядовитые животные, стихийные бедствия и др.) опасностей.

*Практические занятия.* Отработка способов добывания огня и воды. Изготовление одежды и снаряжения из подручных материалов. Изготовление укрытий.

#### 4.2. Первая доврачебная помощь

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Общая оценка состояния организма. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Определение видов травм (переломов, вывихов, растяжений, кровотечений и др.) и оказание первой доврачебной помощи. Действия группы при несчастном случае. Отработка приемов транспортировки пострадавшего.

### Планируемые результаты

#### Планируемые результаты 1 года обучения

**К концу второго года обучения учащиеся:**

Предметные результаты:

- овладеют базовыми знаниями в области туризма и экологии;
- узнают туристические возможности и достопримечательностями родного края;
- смогут участвовать в соревнованиях по ориентированию.

Метапредметные результаты:

- сформируют начальные навыки эффективной работы в коллективе, описания природных объектов;
- разовьют скоростные навыки, координацию, выносливость;
- расширят общий кругозор;
- сформируют навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- сумеют работать с различными источниками информации.

Личностные результаты:

- уметь выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- приобщатся к основам бережного отношения к природе;
- сформируют у себя представление о здоровом образе жизни;
- разовьют личную ответственность, умение преодолевать трудности.

**Итогом 1-го года обучения** является подготовка и проведение степенного похода на значок «Юный турист России», участие в простейших экологических исследованиях.

#### Планируемые результаты 2 года обучения

**К концу второго года обучения учащиеся:**

Предметные результаты:

- углубят знания в области пешеходного туризма;
- овладеют базовыми знаниями в области изучения и описания природных объектов;
- расширят знания о географии и природе Владимирской области;
- примут участие в районных соревнованиях по ориентированию.

Метапредметные результаты:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качества;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- сумеют объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

Личностные результаты:

- сумеют аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- научатся бережно относиться к природе;
- будут проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

**Итогом 2-го года обучения** является подготовка и проведение степенного похода на значок «Турист России», оформление отчета о проведенном исследовании в виде доклада на школьной

конференции или оформленного материала для стенда.

### **Планируемые результаты 3 года обучения**

**К концу третьего года обучения учащиеся:**

Предметные результаты:

- углубят знания в области пешеходного туризма, ориентирования,
- расширят знания о природе Владимирской области истории, культуре родного края;
- будут иметь навыки походного быта;
- будут успешно участвовать в соревнованиях по ориентированию.

Метапредметные результаты:

- будут сформированы навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- будут развиты мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- расширен кругозор через путешествия;
- будут развиты навыки рефлексии, раскрыта индивидуальность;
- будут развиты навыки креативного мышления, сформированы умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации.

Личностные результаты

- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- сформируют экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения;
- разовьют настойчивость, ответственность за себя и других.

**Итогами 3-го года обучения** является подготовка и проведение похода I категории сложности, подготовка помощников руководителя эколого-краеведческой работы в школе, создание лекторской группы учащихся, научно-практическая работа в природе, участие в научно-практических конференциях.

### **Планируемые результаты 4 года обучения**

**К концу четвертого года обучения учащиеся**

Предметные результаты:

- овладеют техникой и тактикой туризма, приобретут навыки ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- приобретут знания о географии Владимирской области и других природе регионов России, истории, культуре родного края;
- овладеют навыками изучения и описания природных объектов, разработкой предложений по их рациональному использованию и охране;
- научатся использовать эколого-краеведческий материал в образовательном процессе;
- овладеют умениями и навыками, необходимыми для прохождения пешеходного похода;
- результативное выступление в соревнованиях по ориентированию.

Метапредметные результаты:

- разовьют межличностное функционально-ролевое взаимодействие в коллективе;
- разовьют силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость;
- расширят общекультурный кругозор через путешествия;
- разовьют навыки креативного самостоятельного мышления.

Личностные результаты:

- приобретут навыки разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- разовьют инициативность, целеустремленность, самостоятельность.

По итогам **4-го года обучения** детское объединение должно познакомить учащихся школы со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на школьной конференции.

Экологические исследовательские работы школьников выдвигаются на различные конкурсы и конференции.

Итоги также подводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-

краеведческих слетов и слетов юных экологов, научно-практических конференций, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

### Календарный учебный график

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	первый	36 недель	72 дня	108 часов	2 раза в неделю по 1 и 2 часа
2.	второй	36 недель	72 дня	108 часов	2 раза в неделю по 1 и 2 часа
3.	третий	36 недель	72 дня	108 часов	2 раза в неделю по 1 и 2 часа
4.	четвертый	36 недель	72 дня	108 часов	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, соответствующий правилам проведения спортивных соревнований.
2. Учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, компьютер с возможностью выхода в интернет, учебная литература, карты, схемы, мультимедийный проектор, экран.

№	Название	Количество
1	Палатка туристическая 3-4 – х местная	4 шт.
2	Спальный мешок	15 шт.
3	Рюкзак 80 – 100 литров	15 шт.
4	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
5	Тент	1 шт.
6	Компас жидкостной	15 шт.
7	Веревка основная d – 10 мм. Длина от 20 м. до 45 м.	8 шт.
8	Карабины туристические	45 шт.
9	Спусковое устройство	15 шт.
10	Жумары	15 шт.
11	Карабин с роликом	15 шт.
12	Пантин	6 шт.
13	Страховочная система	15 шт.
14	Набор котелков	комплект
15	Топор	2 шт.
16	Карты, схемы, атласы	комплект

17	Медаптечка	1 комплект
18	Костровое оборудование	комплект
19	Секундомер	1-2 шт.

*Учебно-методическое обеспечение:*

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, эколого-краеведческих экспедиций;
- изучение и описание природных объектов родного края с целью их рационального использования и сохранения;
- выявление случаев негативного воздействия человека на окружающую среду, участие в их ликвидации;
- изучение и описание природных объектов с целью создания экологических троп;
- участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.);
- оказание посильной помощи особо охраняемым природным территориям (ООПТ);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие мастерские;
- пропаганда природоохранной деятельности через средства массовой информации.

Основные методы обучения:

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

Словесные методы: объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Методы воспитания: убеждение, рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, инструктаж, диспут, пример, поручение, воспитательные ситуации, общественное мнение, соревнования, поощрение.

Педагогические технологии

Технология группового обучения, технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, 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*

- специальная, научная и методическая литература;
- фильмы, презентации;
- 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:*

педагог, имеющий высшее или среднее специальное образование с подготовкой по направлению программы.

### **Формы аттестации**

Для проверки уровня усвоения программы используются:

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

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, который вынесен за сетку часов учебного плана и предполагает продолжительность 8 часов и более. Поход необходим для закрепления теоретических и практических навыков, полученных в группе. 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);
- Личностным (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. Шаповой «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»

### Список рекомендуемой литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
  2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
  3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
  4. Бородина И.Н. Деревья и кустарники СССР. Справочник. М.: Мысль, 1996.
  5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
  6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополус», 1996.
  7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ
  8. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
  9. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
  10. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
  11. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
  12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
  13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
  14. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
  15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
  16. Курилова, В. И. Туризм: Учеб.пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
  17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
  18. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб.–Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
  19. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
  20. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб.заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
  21. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
  22. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
  23. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод.указания для руководителей / И.А. Верба Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
  24. Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- Литература для учащихся и их родителей.*
- Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Инструкция по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Сб. документов. Воспитательная работа в школе. .М., Просвещение, 1977, с. 192
- Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
- Избранные маршруты отдыха на реке. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Остапец А. А. В походе юные. М., Просвещение, 1978.
- Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. М., Физкультура и спорт, 1977.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. - М., 1998.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
- Энциклопедия туриста. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.