

Управление образования администрации  
Кольчугинского МО Владимирской области

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Станция юных туристов»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «СИОТУР»  
Протокол № 2  
от «20» марта 2026г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СИОТУР»  
Е.В. Колесова  
Приказ от «20» марта 2026г.  
№ 15

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

**«Туристёнок»**

(ознакомительный уровень)

Возраст детей: 9-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Буклеревич Светлана Борисовна,  
заместитель директора по УВР  
Шульгина Татьяна Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кольчугино, 2025г.

## Пояснительная записка

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

✓ 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.* Летние каникулы – долгожданное время для детей. Сделать отдых безопасным и интересным – задача педагогов. 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 получают навыки подготовки к однодневному походу.

*Программа реализуется* 1 месяц (4 недели) и рассчитана на 16 часов обучения.

*Адресат программы*. В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно-познавательной деятельности туристского характера с учащимися начального звена 3-4 классов (9-11 лет).

В ходе реализации программы педагог может выявить заинтересованных ребят, которые захотят углубить и расширить свои знания по предложенной тематике. Таких детей в перспективе логично пригласить в туристское объединение к обучению по долгосрочным 3-4 годичным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности.

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

*Количество обучающихся в группе* должно быть не более 15 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 образовательной программы*: формирование у младших школьников навыков безопасного поведения в природной среде через занятия туризмом.

Занятия направлены на решение следующих задач:

### *Обучающие:*

- овладеть первичными туристскими навыками и умениями;
- дать знания о безопасном поведении в окружающей среде;
- сформировать навыки безопасного поведения;
- обучить технике преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время выходов в природу, походов выходного дня.

### *Развивающие*

- развить двигательные качества учащихся;
- сформировать чувство коллективизма и взаимовыручки, волевые качества личности;
- расширить кругозор;
- содействовать развитию мотивации школьников к туристской деятельности.

### *Воспитательные:*

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

### **Учебный план**

№	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Виды туризма и их особенности. Техника безопасности в походе	2	2	-	викторина
2	Туристское снаряжение: личное и групповое. Как правильно собрать рюкзак	2	1	1	зачёт
3	Костер. Правила работы у костра	2	1	1	зачёт
4	Палатка. Правила установки и выбор места для палатки	2	1	1	зачёт
5	Опасные растения и насекомые, которые могут встретиться в лесу. Первая помощь	2	1	1	тест

6	Питание в туристском походе. Лесная аптека	2	1	1	зачёт
7	Преодоление естественных и искусственных препятствий	2	1	1	зачёт
8	Ориентирование в походе. Безопасное поведение в лесу. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	зачёт
9	Гигиена туриста. Первая помощь	2	1	1	тест
10.	Итоговое занятие	2	-	2	анкета
	Итого:	<b>24</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	
	Однодневный поход вне сетки часов	8	-	8	поход

### Содержание учебного плана

#### 1. Виды туризма и их особенности. Техника безопасности.

Презентация «Виды туризма»: пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм, велотуризм. Альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание. Воспитательная роль туризма. Техника безопасности. 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.

#### 2. Туристское снаряжение: личное и групповое. Как собрать правильно рюкзак.

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

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

#### 3. Костер. Правила работы у костра.

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

#### 4. Палатка. Правила установки и выбор места для палатки.

Виды палаток, их предназначение. Выбор места для палатки. Установка палатки.  
*Практическое задание:* установка палатки.

## 5. 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.

## 6. 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.

## 7. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

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

## 8. 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.

## 9. 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».

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

### Обучающие результаты. Учащиеся будут знать:

- как подготовиться к однодневному походу;
- технику безопасности при занятии туризмом и правила поведения в походе;
- об опасных в лесу растениях и насекомых;
- правила ориентирования на местности;
- основы гигиены;
- *будут уметь:*
- применять туристско-бытовые навыки: выбирать место для привала, ночлега, устанавливать палатку, разжигать костёр и приготавливать пищу;
- преодолевать простейшие естественные препятствия;
- оказывать первую помощь.

### Развивающие результаты. Учащиеся разовьют:

- познавательный интерес к туристской деятельности;
- эмоционально - образную сферу, внимание, морально-волевые качества.

Воспитательные. Будут сформированы личностные качества:

- заинтересованность в совместной деятельности;
- взаимная требовательность и ответственность;
- упорство в достижении цели.

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	первый	4	12	24	3 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. 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.	Комп.	1
13.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете.)	Комп.	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 вертикал. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
19.	Фонарь электрический.	Шт.	1
20.	Запасные батарейки	Шт.	2
21.	Компас.	Шт.	1

Таблица 2.

<b>Групповое снаряжение</b>			
№ 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

Форма обучения представляет собой групповую работу с выраженным индивидуальным подходом к каждому обучающемуся с учетом его особенностей и интересов. Обучение опирается на использование методов практико-ориентированного обучения через очные занятия, тренировочные сборы, поход выходного дня.

В совместной деятельности идет обмен знаниями, идеями, способами достижения цели. Организуются индивидуальная, парная и групповая работа.

#### Основные методы обучения

Методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи.

*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 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

- 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.

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. 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»

#### Уровень гражданско-патриотических качеств личности обучающихся

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

#### **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. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Технополос», 1996.

6. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М.: ЦРИБ
7. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. М.: Просвещение, 1975.
8. Горышина Т.К. Экология растений. М.: Высшая школа, 1975.
9. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М.: Педагогика, 1976.
10. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2003.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
13. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.
15. 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.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Владос, 2000.
17. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин,А.А.Коструб.– Киев:Здоровье, 1991. – 222 с.
18. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
19. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
20. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
21. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
22. 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.
23. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.

#### **Литература для учащихся**

1. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-М.: «ФиС»,1987.
2. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
3. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
4. «Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.