

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Вашкинского муниципального округа  
«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано:  
Методический совет  
от 26.05 2025 г.  
протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»  
Белова Н.В.

Приказ № 34-02 от  
28.05.2025

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от 28.05.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско –краеведческой направленности

**«Юный турист - водник»**

Уровень сложности: базовый

Возраст обучающихся 9-17 лет

Срок реализации – 2 года

Составитель: Мартынов Василий Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Липин Бор

2025 год

## Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3-11
1.1 Пояснительная записка.....	3-6
1.2. Цель и задачи программы .....	6-7
1.3. Содержание программы .....	7-10
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	10-11
2.Комплекс организационно- педагогических условий.....	11-19
2.1. Календарный учебный график .....	11-16
2.2. Условия реализации программы.....	16-17
2.3. Формы аттестации.....	17
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5 Методическое обеспечение.....	17-18
2.6. Воспитательные компоненты.....	18-20
Информационные ресурсы и литература.....	20-21
Приложения .....	22-28

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Актуальность программы.**

**Актуальность** разработки программы связана с ключевой целью национального проекта «Образование»: Туризм является важной составляющей внеклассной познавательной, воспитательной и спортивной работы. С каждым годом активный туризм в России становится все более популярным. Являясь приемником самодетельного туризма - уникального явления, получившего развитие в Советском Союзе, он вобрал в себя результаты многолетней практики и теоретические исследования десятков тысяч туристов. Активный туризм является мало затратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал. Его популярность среди слоев населения объясняется огромным рекреативным потенциалом природных ресурсов страны, высокой оздоровительной способностью и потребностью определенной части детей. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие, водные и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача от 29.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района №151-ОД от 20.12.2023 г.;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

### **Направленность и уровень программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист-водник» туристско-краеведческой направленности.

Данная программа реализуется на базовом уровне.

### **Отличительные особенности и новизна программы.**

Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальными особенностями ребенка. В группе обучающиеся являются разного возраста, что развивает коммуникабельность, ответственность за младших, чувство товарищества.

На основании Положения об организации образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения и в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией обучение по программе может проходить в очной форме с применением дистанционных технологий и электронного обучения. В этом случае создаются нужные для обучающихся ресурсы и задания. Обратная связь и общение педагога с обучающимися и их родителями (законными представителями) происходит через социальную сеть «ВКонтакте», электронную почту, телефонную связь.

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на контингент обучающихся от 9 до 17 лет. Набор на обучение по программе возможен в любом возрасте в указанных возрастных рамках. Состав

группы постоянный от 10 до 20 человек.

### **Форма обучения.**

Основной формой обучения являются очные занятия. Данная программа может быть частично реализована с применением электронного обучения и дистанционно-образовательных технологий.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 года. Продолжительность учебного года — 36 недель, два года -72 недели, 324 часа в год, 648 часа за курс обучения.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Режим занятий – 9 часов в неделю с перерывом не менее 10 минут, продолжительность одного часа – 45 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристическо-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

- развитие практических навыков по туризму, ориентированию, технике безопасности, основам медицинских знаний и оказанию первой доврачебной помощи;
- формирование устойчивых знаний о родном селе, его истории, культуре и природе, целостные представления об окружающем мире, освоение туристско-краеведческих знаний и умений;
- развитие творческой познавательной активности;
- оздоровление и укрепление детского организма, развитие силы, выносливости.

### **1.3.Содержание программы.**

## Учебный план.

### 1 год обучения

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Введение	2	-	2	опрос
2	Организация и подготовка туристских походов	2	9	11	опрос
3	Питание в походе	2	11	13	опрос, практ. раб.
4	Снаряжение	4	8	12	опрос
5	Туристский быт	2	14	16	опрос
6.	Экология	2	3	5	опрос
7.	Фотодело составление видеофильмов	2	10	12	опрос
8.	Краеведение	4	17	21	опрос
9.	Ориентирование и топография	5	24	29	участие в соревнованиях
10.	Медицина	2	10	12	опрос
11.	Техника лыжного и пешеходного туризма	2	24	26	опрос, проведение внутренних соревнований
12.	Тактика и техника водного туризма	8	38	46	опрос, проведение внутренних соревнований
13.	Общая физическая и специальная подготовка	-	119	119	сдача нормативов
ИТОГО		37	287	324	

### Содержание учебного плана.

#### Тема 1. Введение.

**Теория** Туризм как средство познания истории своего края, страны, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны.

Понятие о спортивном туризме. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелеотуризм, велосипедный, рыболовный. Характеристики каждого вида.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении (в спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

## **Тема 2. Организация и подготовка туристских походов.**

**Теория.** Цель похода. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные): командир, завхоз по питанию, завхоз по снабжению, санитар, краевед, мастер по ремонту, фотограф, штурман. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Техника и тактика турпоходов. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте. Нормы некатегорийных туристских походов. Значок «Юный путешественник».

**Практика** Однодневный поход тема, которого «Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе».

## **Тема 3. Питание в походе.**

**Теория.** Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них.

**Практика.** Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре.

## **Тема 4. Снаряжение.**

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов.

**Практика.** Подготовка личного снаряжения к походам и выездам. Правила размещения предметов в рюкзаке. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.

## **Тема 5. Туристский быт.**

**Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

**Практика.** Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств.

### **Тема 6. Экология.**

**Теория.** Физико-географическая характеристика региона. Особенности строения и рельеф почв, природной зоны. Общая характеристика ПТК. Административное деление. Климатогидрологические особенности района. Флора и фауна. Видовой состав. Техника проведения экологических наблюдений.

**Практика.** Работа с картой местности. Привязка объекта к населенным пунктам и транспортным магистралям. Описание почвенных разрезов.

### **Тема 7. Фотодело, составление видеофильмов.**

**Теория.** Техника фотосъемки, основные композиции фотографического снимка, техника составления видео фильмов

**Практика.** Фото- и видеосъемки, составление видеофильма (сценарий, монтаж, озвучка).

### **Тема 8. Краеведение.**

**Теория.** Знакомство с районами выездов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Изучение краеведческого материала о районе.

**Практика.** Привязка исторических памятников к карте маршрута. Экскурсии в музеи.

### **Тема 9. Ориентирование и топография.**

**Теория.** Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов.

**Практика.** Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Определение сторон горизонта. Ориентирование по карте. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам, звёздам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.

### **Тема 10. Медицина.**

**Теория.** Гигиена одежды и обуви. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Составление медицинской аптечки для походов выходного дня. Требования к аптечке. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Назначение препаратов. Индивидуальные лекарства. Простудные заболевания. Тепловой и солнечный удар. Мозоли, потертости, царапины. Укусы насекомых. Ожоги. Виды кровотечения.

**Практика.** Оказание первой медицинской помощи. Гигиена туриста. Личная гигиена.

Наложение жгута. Обработка ран.

### **Тема 11. Техника лыжного и пешеходного туризма.**

**Теория.** Меры безопасности при преодолении препятствий.

**Практика.** Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами, по бревну с маятниковой веревкой, траверс, бабочка, прохождение участков на скаладроме преодоление полосы препятствий.

### **Тема 12. Тактика и техника водного туризма.**

**Теория.** Виды судов. Поведение на судне. Состав команды. Обеспечение безопасности. Режим и график движения. Походный порядок судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения. Разведка пути.

**Практика.** Элементы гребли. Техника гребли на каяках и катамаранах. Работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп движения. Речная лодка. Характеристика реки и притоков. Типы течений. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоёмы, шеверы, перекаты, несложные пороги, большие плёсы, волнения, встречный и боковой ветер). Способы преодоления искусственных препятствий. Волок.

### **Тема 13. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Практика.** Общая физическая подготовка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

## **Учебный план.**

### **2 год обучения**

№	Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса)	Количество часов			
		Теория	Практика	Всего	Форма контроля

1	Вводное занятие	2	-	2	опрос
2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия	2	9	11	опрос
3	Питание в водном походе	2	12	14	опрос, практ. раб.
4	Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.	4	8	12	опрос
5	Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.	2	14	16	опрос
6	Медицина	2	10	12	опрос
7.	Походы	2	62	64	опрос, проведение внутренних соревнований
8.	Тактика и техника водного туризма	6	38	44	опрос, проведение внутренних соревнований
9.	Общая физическая и специальная подготовка	-	99	99	сдача нормативов
10	Участие в соревнованиях	2	46	48	Участие в соревнованиях и учебных сборах
11	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа
ИТОГО		24	300	324	

### Содержание учебного плана.

#### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Цели и задачи детского и юношеского туризма в России. Водный туризм, его отличие от других видов туризма. Нормативы и разрядные требования по водному туризму.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении (в спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

## **Тема 2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов водного путешествия.**

*Теория:* Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки.

Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

*Практика:* Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

## **Тема 3. Питание в водном походе.**

*Теория:* Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания.

*Практика:* Режим питания в походе, калорийность пищи, расчет потребности в продуктах. Пополнение пищевых запасов (рыбная ловля, сбор грибов и ягод). Упаковка и хранение продуктов. Способы обеззараживания воды. Учет расхода продуктов. Рыбная ловля. Рацион. Приготовление блюд.

## **Тема 4. Привалы и ночлеги. Бивуаки. Личное и бивачное снаряжение. Специальное снаряжение.**

*Теория:* Обеспечение безопасности при выборе места привалов и ночлега. Привалы на берегу и на воде, их периодичность, продолжительность, выбор места для привалов.

*Практика:* Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения. Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка судов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря.

## **Тема 5. Топография и ориентирование на местности, в водном путешествии. Обзор туристских районов.**

*Теория:* Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные знаки, рельеф и способы его изображения, гидросеть на картах различного масштаба и картосхемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути.

*Практика:* Составление схем, вычерчивание маршрутных лент. Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности, по карте, компасу и местным признакам, по небесным светилам. Ориентирование в условиях водоемов. Способы определения расстояний на местности, на воде. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

## **Тема 6. Гигиена туриста-водника. Первая медицинская помощь в походе.**

*Теория:* Характерные для водных походов заболевания и травмы, их профилактика. Личная гигиена туриста - водника. Значение систематических медосмотров. Самоконтроль в походе.

*Практика:* Лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждении кожного покрова, ушибах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, отравлении, укусах). Состав медицинской походной аптечки. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственное дыхание, транспортировка пострадавшего.

### **Тема 7. Походы.**

*Теория:* Специфика водных путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе.

*Практика:* Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о водоемах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов похода. Формы отчетов. Подготовка снаряжения к походу.

### **Тема 8. Техника и тактика водного туризма.**

*Теория:* Правильное положение туловища, рук и ног во время гребли, различные виды гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

*Практика:* Правильное положение рук на цевье весла, хват. Обучение фазам видам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка. Обучающие упражнения по постановке положения корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость. Тактическое выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе.

### **Тема 9. Общая физическая и специальная подготовка.**

*Практика:* Общая физическая подготовка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты.

Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

### **Тема 10. Участие в соревнованиях.**

*Теория:* Виды соревнований по рафтингу. Спортивная этика участников соревнований.

*Практика:* Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях. Анализ результатов соревнований.

### **Тема 11.Итоговое занятие.**

*Теория:* Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

#### **1.4. Планируемый результаты.**

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения.

#### **Обучающиеся должны:**

- приобрести первоначальные практические навыки по туризму, ориентированию, безопасному поведению при нахождении в природной среде, ориентированию на местности, основам медицинских знаний и оказанию первой доврачебной помощи;
- сформировать определенный набор знаний по краеведению и экологии;
- сформировать комплекс ценностных ориентиров поведения, культуры взаимоотношений и норм здорового образа жизни;
- сформировать комплекс ценностных ориентиров поведения, культуры взаимоотношений и норм здорового образа жизни.

### **Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»**

#### **2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов.**

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2х раз в течение года занятий) психолого-педагогической и медикофункциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок.

С целью диагностики достижений обучающихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- проведение устного опроса (Приложение 1,2,3)
- участие в походах и соревнованиях и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности обучающихся.

### **Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации Программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное необходимыми техническими средствами и оборудованием (Приложение 4).

#### **3.2. Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями

### 3.3. Информационно-методическое обеспечение.

Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
Ведение	Лекция, беседа, игра	Собеседование	Видео-, фотоматериалы о туристских экскурсиях, походах.
Организация и подготовка туристских походов, снаряжение, туристский быт.	Лекция, беседа	Наблюдение опрос (Приложение 2)	Учебный фильм: план маршрута, должности в походе, личное и групповое снаряжение, рем набор, комплект заданий, игра «Уложи рюкзак».
Основы топографии	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности,	Топографические диктанты, тесты, результативность выступления на соревнованиях	Учебные фильмы. Карточки с условными знаками, карты.
Техника лыжного, пешего и водного туризма	Практические занятия, тренировки на местности, полоса препятствий.	Тренировочные старты, опрос. (Приложение 3)	Видеофильмы.
Медицина	Лекция, беседа	Опрос (Приложение 1)	Видеофильмы.
Краеведение и экология	Беседы, экскурсии	Собеседование	Видеофильмы.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся,
  - Сборник диагностических заданий к дополнительной общеобразовательной программе «Техника пешеходного туризма»
  - библиотеку отчетов о путешествиях школьников;
  - видеотеку;
  - демонстрационный материал: карта района похода с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода,
  - раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Список индивидуальной аптечки (без лекарственных препаратов)», «Примерный список личного снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)», «Примерный список экипировки для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды)».
- При проведении похода выходного дня: личное снаряжение и экипировка – одежда (по списку).

#### **Раздел №4 «Воспитательный компонент программы»**

Детско-юношеский туризм содержит огромный потенциал для воспитания российской гражданской идентичности (уважения к родному краю): знакомство с культурой своего народа, края, с фактами исторического прошлого, воспитание чувства ответственности за будущее своей Родины.

##### **Задачи:**

- создание условий для формирования интереса к познанию родного края;
- развитие волевых качеств, тренировка силы и выносливости.
- формирование установок на здоровый образ жизни.

#### **План мероприятий**

№ п/п	Срок	Название мероприятия
1	сентябрь	День знаний
2	сентябрь – октябрь	Областная патриотическая акция «Долг памяти: ветеран живет рядом», посвященная 79-летию Победы в Великой Отечественной войне
3	ноябрь	Областные соревнования по скалолазанию среди обучающихся образовательных организаций
4	декабрь	Областной этап Всероссийского конкурса туристских походов и экспедиций
5	февраль	Лыжня России
6	апрель – май	Областная патриотическая акция «Вахта Памяти»
7	май	Областной конкурс «Великие битвы Великой войны», посвященный Победе в Великой Отечественной войне
8	май	Областные соревнования по спортивному туризму – дистанции водные памяти В. Соколова

		(организованный поход)
9	в каникулярный период	Учебно-тренировочные сборы
10	в течение года	Походы выходного дня

### Литература

1. А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист Аппенянский», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
9. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей – основа жизненного успеха – М., 1989.
10. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
11. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
13. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
14. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
16. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. – М.: Издат-Школа, 1997.
17. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
18. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. – М., 1997.
19. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
21. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.

22. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000





**Устный опрос**  
**по теме: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»**

1. Виды ожогов. Первая медицинская помощь.
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.
3. Общее понятие об асептике и антисептике. Характеристика инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.
5. Первая медицинская помощь при обморожениях.
6. Первая медицинская помощь при остановке кровотечения. Виды кровотечений. Их характеристика.
7. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Первая медицинская помощь при утоплении.
9. Понятие о ране. Виды ран.

**Устный опрос**  
**по теме: «Техника пешеходного туризма и туристского быта»**

Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды.
2. Наличие дров, воды, безопасное место.
3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта.

Что нельзя делать при обморожении?

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку.
2. Растереть обмороженный участок тела.
3. Дать пострадавшему горячее питьё.

Какое самое удобное движение группы на маршруте?

1. Цепочкой – в колонну по одному.
2. По парам.
3. Идти как угодно.

На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать?

1. Спилить все.
2. Оставить их в запас.
3. Переставить лагерь в другое место.

Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева?

1. Стоять на той же стороне, что и ветки.
2. Стоять на другой стороне от веток.
3. Дерево между ног.

Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

1. Идти всем вместе строем по одному.
2. Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе.
3. Идти плотной группой, взявшись за руки.

К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

1. Узлы для крепления веревки к опоре.
2. Проводники.
3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра.

Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды?

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000?

1. Мелкомасштабные.
2. Среднемасштабны.
3. Крупномасштабные.

Приложение 3

**Устный опрос  
по теме: «Техника и тактика водного туризма»**

1. Правила поведения на воде.
2. Виды страховки при прохождении препятствия.
3. Тактика прохождения порогов.
4. Чтение лоции.
5. Приемы управления судном.

**Рекомендуемый перечень  
учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	компл.
4.	Кольшки для палаток	компл.
5.	Стойки для палаток	компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	компл.
11.	Система страховочная	компл.
12.	Карабин туристский	компл.
13.	Альпеншток	компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	компл.
21.	Скаладром	компл.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож)	компл.
29.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
30.	Ремонтный набор в упаковке	компл.
31.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32.	Палки гимнастические	13 шт.
33.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
34.	Комплект судов и весел	компл.
35.	Карандаши цветные, чертежные	компл.
36.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	компл.