

Министерство образования и науки Карачаево–Черкесской Республики  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» Зеленчукского муниципального района

Принято на заседании  
методического Совета  
«2» сентября 2024г.,  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» ЗМР  
С.И. Тростянецкая  
Приказ от 22.09.2024 № 20-Н



## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско- краеведческой направленности «Юный турист»**

ID программы: 536  
Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок освоения программы: 1 год.  
Объём часов: 144 часа.  
Автор-составитель  
педагог дополнительного образования  
Остапенко Дмитрий Иванович

ст. Зеленчукская, 2024

### **Пояснительная записка**

Данная образовательная программа туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на получение учащимися знаний и умений в области туризма, краеведения и школы выживания,

Туристско-краеведческая работа имеет большое значение в жизни школьника. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку. Пребывание на свежем воздухе, соблюдение четкого режима и постоянная физическая тренировка закаляют ребят, создается коллектив. Как военно-прикладной вид спорта ориентирование на местности играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке к защите Родины.

**Цель программы:** Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании занятий туризмом в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой общей цели программа ориентируется на решение следующих задач:

**Задачи:**

- создать условия для разностороннего развития личности через воспитание патриотизма и гражданской ответственности, воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобретение учащимися компетентности в туризме и ориентировании на местности, обучение навыкам выживания в экстремальных условиях;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие основных гигиенических навыков;
- укрепление здоровья.

Отличительной чертой данной образовательной программы является формирование у учащихся патриотизма и здорового образа жизни, формирование навыков оказания самопомощи и взаимопомощи. Возраст 10-15 лет.

Программа рассчитана: на 1 год обучения.

Предложенная программа предусматривает приобретение основ знаний по технике и тактике туризма и ориентирования на местности, учит проводить простейшее исследование, ориентироваться на незнакомой местности делать пешие переходы, оказывать первую медицинскую помощь, ставить палатку, Разводить костер, изготавливать простейшее туристическое снаряжение.

**Форма занятий** - лекции, практические занятия в спортзале и на местности (в зависимости и от сезона года) экскурсии, походы.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 2 часа.

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате занятий в объединении учащиеся должны научиться составлять план путешествия и разрабатывать его маршрут, ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным

особенностям местных предметов, делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь, знать историю родной республики и гордиться ею. Умения и навыки учащихся проверяются в форме собеседования, тестов, игр, соревнований. Ежегодно объединение участвует в районных соревнованиях, викторинах, туристическом слете.

### **Методическое обеспечение программы:**

Теоретические занятия - устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение, лекция, беседа.

Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

Практические занятия в помещении. Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков без обязательности действий на местности.

Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, макеты, диафильмы, кинофильмы и др.).

Практические занятия на местности. Отработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработка тактического плана действий; отработка технических приемов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности. Порядок отработки технических приемов: краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приема (тренировка), разбор и домашние задания.

Самостоятельная работа (выполнение домашних заданий); работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий, самостоятельное изучение и отработка технических приемов.

Практическая работа - самостоятельное проведение занятий.

### **Учебно-тематический план занятий**

| №  | Наименование темы                           | Количество часов |          |       |
|----|---------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|    |                                             | теория           | практика | всего |
| 1. | Организационное занятие                     | 1                | 1        | 2     |
| 2. | Компас                                      | 3                | 8        | 11    |
| 3. | Топографическая карта                       | 3                | 8        | 11    |
| 4. | Ориентирование в походе                     | 1                | 3        | 4     |
| 5. | Ориентирование без карт                     | 1                | 3        | 4     |
| 6. | Ориентирование с помощью карты              | —                | 14       | 14    |
| 7. | Гигиена туриста и первая доврачебная помощь | 2                | 6        | 8     |
| 8. | Физическая подготовка туриста               |                  | 20       | 20    |
| 9. | Техника пешеходного туризма                 |                  | 23       | 23    |

|     |                               |    |     |     |
|-----|-------------------------------|----|-----|-----|
| 10. | Комплекс практических занятий | 5  | 16  | 21  |
| 11. | Природа родной республики     | 4  | -   | 4   |
| 12. | Туристический поход           | -  | 2   | 2   |
| 13. | Учебные соревнования          | -  | 20  | 20  |
|     | Итого:                        | 20 | 124 | 144 |

### Программа (1 год обучения)

1. Организационное занятие (2ч), Программа занятий и требования к занятию. Содержание контрольных работ. Материалы и инструменты необходимые для работы.
2. Компас (11ч). Отработать основные вопросы из программы 1 года Обучения. Проверка компаса Андрианова. Надежность компаса.
3. Топографическая карта (11 ч). Местность и ее классификация. Рельеф местности и его изображение на картах. Классификация ориентиров. Техника работы карандашом и чертежным пером от руки. Копирование карандашом и чертежным пером карт, планов. Упражнение на составление характеристики местности по картам и по натуре.  
Практические занятия: Глазомерная съемка местности. Корректировка кар на местности. Копирование и вычерчивание оригиналов спортивных карт. Копирование оригиналов расчлененных карт.
4. Ориентирование в походе (4ч), Определение понятия «ориентирования». Способы ориентирования в походе. Изучение маршрута по литературе и отсчету. Описание пути движения как средств ориентирования.
5. Ориентирование без карты (4ч). Четыре способа ориентирования. Способ определения точки стояния. Азимут. Обход препятствия при движении по азимуту. Техника прямых засечек при руководящем азимуте выдерживание общего заданного направления, использование Солнца и тени, память направления. Практические занятия: Дальнейшее совершенствования навыков в работе с транспортом. Упражнения по микро глазомеру на определение углов и расстояний. Игры и упражнения направленные на развитие памяти, внимания, мышление.
6. Ориентирование с помощи карты (14ч). Условия ориентирования с помощью карты. Виды ориентиров. Измерение пути расстояний на карте и местности. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы влияющие на выбор пути движения. Способы взятия «КП». Практические занятия: Чтение карт по квадратам и маршрутам с разбором незнакомых знаков и характеристик. Картографический диктант - зарисовка узкой полосы карты по описанию маршрута движения отбор основных ориентиров по карте по заданному маршруту, отыскать на карте сходные ситуации, определение способов привязки, позволяющих одному к ситуации от другой, сходной с ней.
7. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь (8 ч). Гигиен спортивной тренировки. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Основные причины

травматизма при занятиях ориентированием на местности и их предупреждение. Доврачебная помощь при травмах (ушибах, вывихи растяжениях, кровотечениях). Практические занятия: Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированности по основным показателям Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Ведение дневника самоконтроля.

8. Физическая подготовка туриста (20ч). Краткий анализ содержания общей и специальной физической подготовки ориентировщика. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Специальные особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Практические занятия: Общая физическая подготовка. Игры с элементами ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств быстроты, силы, гибкости, выносливости.

9. Техника пешеходного туризма (23ч.). Практические занятия, направленные на отработку умений и навыков по преодолению полосы препятствий, наведению различных переправ.

10. Комплекс практических занятий (21ч) Тренировка в глазомерной прикидке десятиметровых отрезков на местности, кросс, с промером длины дистанции способом глазомерной прикидки десяти метровки вперед на ходу. Движение группой по маршруту за направляющим и обозначение на картах точек стояния, то же самостоятельно как контрольное упражнение. Тренировочные соревнования по маркированным маршрутам, проложенным преподавателем. Соревнования по прохождению азимутального маршрута.

11. Природа родного края и его история (4 ч). Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди. Охрана памятников истории и культуры.

12. Туристический поход или экскурсия (2ч). Во время туристического похода или экскурсии юные туристы познакомятся с достопримечательностями родного края, побывают в музее, у исторических памятников. В результате этих экскурсий и изучения темы «Наш край» учащиеся должны получить достаточное представление об истории, природных богатствах в области, где они живут.

13. Учебные соревнования (20ч) Задача туристических слетов и соревнования. Организация слета. Охрана природы. Виды туристических соревнований: по ориентированию, по технике туризма. Оформление судейских документов. Подведение итогов. Определение победителей

Календарно-тематический план занятий  
1 год обучения

| №   | Наименование темы                                                                        | Количество часов | Дата  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| 1.  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. № 1                                                  | 2                | 01.09 |
| 2.  | Компас Адрианова. Определение азимута.<br>Спортивная игра.                               | 2                | 06.09 |
| 3.  | Ориентирование по компасу.<br>Кроссовая подготовка.                                      | 2                | 08.09 |
| 4.  | Ориентирование карты по сторонам света.<br>Движение по карте.                            | 2                | 13.09 |
| 5.  | Техника пешеходного туризма. Подгонка снаряжения.<br>Работа карабинов.                   | 2                | 15.09 |
| 6.  | Техника пешеходного туризма. Подгонка снаряжения,<br>работа с «восьмёркой».              | 2                | 20.09 |
| 7.  | Техника пешеходного туризма. Подгонка снаряжения,<br>Работа с «прусиком».                | 2                | 22.09 |
| 8.  | Определение расстояния по карте.<br>Движение по карте.                                   | 2                | 27.09 |
| 9.  | Техника пешеходного туризма.<br>Элементы полосы препятствий.                             | 2                | 29.09 |
| 10. | Определение азимута на ориентир.<br>Кроссовая подготовка.                                | 2                | 04.10 |
| 11. | Движение по азимуту. Кроссовая подготовка.                                               | 2                | 06.10 |
| 12. | Упражнения на глазомерную оценку азимута.<br>Спортивная игра.                            | 2                | 11.10 |
| 13. | Техника пешеходного туризма.<br>Элементы полосы препятствий.                             | 2                | 13.10 |
| 14. | Измерение расстояний в походе.<br>Средний шаг. Спортивная игра.                          | 2                | 18.10 |
| 15. | Измерение расстояния до недоступного предмета.<br>Спортивная игра.                       | 2                | 20.10 |
| 16. | Суточное движение Солнца по небосводу.<br>Определение сторон горизонта. Спортивная игра. | 2                | 25.10 |
| 17. | Контур созвездия большой медведицы. Полярная<br>звезда. Спортивная игра.                 | 2                | 27.10 |
| 18. | Туристические узлы: петли (проводник, булинь,<br>восьмёрка.) Спортивная игра.            | 2                | 01.11 |
| 19. | Туристические узлы: для связывания двух<br>верёвок. Спортивная игра.                     | 2                | 03.11 |

|     |                                                                                                             |   |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 20  | Туристические узлы. Страховочные (стремля, схватывающий)                                                    | 2 | 08.11 |
| 21. | Туристические узлы, для связывания верёвок различного диаметра (академический, прямой, брам-шкотовый).<br>2 | 2 | 10.11 |
| 22. | Масштабные знаки.<br>Спортивная игра.                                                                       | 2 | 15.11 |
| 23. | Внемасштабная игра.<br>Спортивная игра.                                                                     | 2 | 17.11 |
| 24. | Пояснительные знаки.<br>Спортивная игра.                                                                    | 2 | 22.11 |
| 25. | Цвет, форма и размеры знаков.<br>Спортивная игра.                                                           | 2 | 24.11 |
| 26. | Туристические узлы.<br>Спортивная игра.                                                                     | 2 | 29.12 |
| 27. | Первая помощь при переохлаждении, обморожении.<br>Спортивная игра.                                          | 2 | 01.12 |
| 28. | Техника безопасности при занятиях на лыжах.<br>Инструкция №2.                                               | 2 | 06.12 |
| 29. | Первая мед. помощь при травмах,(вывихи, переломы, растяжения).                                              | 2 | 08.12 |
| 30. | Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                                                            | 2 | 13.12 |
| 31. | Тактические действия на старте. Лыжная подготовка.                                                          | 2 | 15.12 |
| 32  | Составление тактического плана и распределение сил на дистанции. Лыжная подготовка.                         | 2 | 20.12 |
| 33. | Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнования. Спортивная игра.                            | 2 | 22.12 |
| 34. | Тактические действия команды в эстафете. Лыжная подготовка.                                                 | 2 | 27.12 |
| 35. | Особенности тренировки ориентировщика. Лыжная подготовка.                                                   | 2 | 12.01 |
| 36  | Общие основы спортивной тренировки. Спортивная игра.                                                        | 2 | 17.01 |
| 37. | Средства общей и специальной подготовки. Лыжная подготовка.                                                 | 2 | 19.01 |
| 38. | Значение физической подготовки. Силовой комплекс.                                                           | 2 | 24.01 |
| 39  | Методы и приемы обучения. Лыжная подготовка.                                                                | 2 | 26.01 |
| 40. | Техника бега. С.Б.У. Спортивная игра.                                                                       | 2 | 31.01 |

|            |                                                                                     |       |       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 41.        | Особенности техники бега в лесу, на пересеченной местности. Лыжная подготовка.      | 2     | 02.02 |
| 42.        | Техника лыжных походов. Спортивная игра.                                            | 2     | 07.02 |
| 43.        | Общая физическая подготовка.                                                        | 2     | 09.02 |
| 44.        | Гимнастические упражнения                                                           | 2     | 14.02 |
| 45.        | Т.П.Т. Зал.                                                                         | 2     | 16.02 |
| <b>46.</b> | Специальная физическая подготовка                                                   | 2     | 21.02 |
| 47.        | Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости                                     | 2     | 28.02 |
| 48.        | Знакомство с приемами техники бега в лесу                                           | 2     | 02.03 |
| 49.        | Лыжная подготовка.                                                                  | 2     | 07.03 |
| <b>50.</b> | Лыжный поход.                                                                       | 2     | 09.03 |
| 51.        | Т.П.Т. Зал.                                                                         | 2     | 14.03 |
| 52.        | Гигиена туриста.<br>Подвижные игры.                                                 | 2     | 16.03 |
| 53.        | Игры с элементами ОРУ. Т.П.Т.                                                       | 2     | 21.03 |
| 54.        | Игры на местности с элементами ориентирования на местности                          | 2     | 23.03 |
| 55.        | Игры по выбору пути движения                                                        | 2     | 28.03 |
| 57.        | Общая физическая подготовка                                                         | 2     | 30.03 |
| 58.        | Общая физическая подготовка                                                         | 2     | 04.04 |
| 59.        | Сбор рюкзака.<br>Спортивные игры                                                    | 2     | 06.04 |
| 60.        | Виды и характер соревнований.                                                       | 2     | 11.04 |
| 61.        | Допуск к соревнованию.                                                              | 2     | 13.04 |
| 62.        | Обязанности участников соревнований.<br>Ориентирование.                             | 2     | 18.04 |
| 63.        | Определение результата соревнований                                                 | 2     | 20.04 |
| 64.        | Игры со спортивными картами различной сложности.                                    | 2     | 25.04 |
| 65.        | Игры направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовки. | 2     | 27.04 |
| 66.        | Ориентирование на местности.                                                        | 2     | 02.05 |
| 67.        | Ориентирование на местности.                                                        | 2     | 04.05 |
| 68.        | Контрольно-комбинированный маршрут.                                                 | 2     | 16.05 |
| 69.        | Контрольно-комбинированный маршрут.                                                 | 2     | 18.05 |
| 70.        | Соревнование по технике туризма.                                                    | 2     | 23.05 |
| 71.        | Соревнование по технике туризма.                                                    | 2     | 25.05 |
| 72.        | Краеведческий конкурс.                                                              | 2     | 30.05 |
|            | Итого:                                                                              | 144ч. |       |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
5. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
6. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
7. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
8. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Тростянецкая Светлана Ивановна

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075078

Владелец Тростянецкая Светлана Ивановна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026