



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Школа туристско-экологического  
образования»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1-ПДС  
от « 3 » 09 2024 года  
Протокол № \_\_\_\_\_



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная туристская подготовка 3»

### Паспорт программы

Направленность	Туристско-краеведческая
Профиль	Туризм, краеведение
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	9- 15 лет
Нагрузка	3 часа/неделю
Авторы-составители	Методист, Педагоги дополнительного образования

г. Северобайкальск  
2024 год

## 1. Пояснительная записка

Данная образовательная программа является модифицированной и разработана на основе программы М.И. Краймана «Юные туристы».

Приоритетным направлением российской школы, в соответствии с происходящей модернизацией образования страны, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека является туризм. Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX века и обозначат экскурсию или путешествие.

Под школьным туризмом понимается туристская деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ по физической культуре и организуемая учреждением дополнительного образования в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

**Направленность программы, форма организации.** Программа имеет туристско-краеведческую направленность, основной целью которой является развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечению обучающихся к социальным по охране природы, памятников культуры среды проживания, поисковые работы малоизвестных фактов истории родного края, экскурсионная, музейная, архивная и экспедиционная работа.

Форма организации – групповая.

**Программа углубленного уровня,** который предусматривает развитие компетентности обучающихся в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Количество учебных часов** на освоение рабочей, рассчитанной на 1 год обучения – 108; количество учебных часов в неделю – 3.

### **Режим занятий.**

На общее освоение программы отводится 108 часа, что составляет 1 занятия в неделю общей продолжительность 3 часов.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годовых планов и графиков, составленных с учетом местных условий.

**Цели программы:** всестороннее развитие творческого потенциала личности каждого обучающегося средствами туризма и краеведения. А также: подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков, для их использования в различных формах активного туризма и жизнеобеспечения в природной среде.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обучение основам техники туризма;
- начальным знаниям по ориентированию, краеведению;
- получение знаний по оказанию первой медицинской помощи.

#### *Развивающие:*

- интеллектуальное и духовно – нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

#### *Воспитательные:*

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды.



### **Формы и методы учебной работы.**

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Правильно поставленный учет дает возможность руководителю определить недостатки в учебно-тренировочной работе и наметить пути и способы их устранения.

Учет работы объединения ведется в специальном журнале, который является отчетным и финансовым документом. В журнале содержится практически вся информация о туристском объединении и его деятельности.

Формы проведения занятий: занятия носят преимущественно практический характер (экскурсии, олимпиады, игры, конкурсы, походы выходного дня, соревнования, подготовка и участие в конференциях), лишь небольшая часть проводится в форме лекций, игр, бесед с применением презентаций. Практическая работа прививает и закрепляет навыки, заложенные теоретическими занятиями, проводятся преимущественно, на местности. Развивающее обучение пробуждает у детей интерес к различным областям знания, дает возможность овладеть сразу несколькими специальностями, что в будущем, вызывает желание учиться всю жизнь.

Настоящая программа может быть изменена в сторону более углубленного изучения отдельных разделов с учетом индивидуальных особенностей, интересов и способностей обучающихся, а также природно-климатических и погодных условий.

**Прогнозируемые результаты освоения программы:** приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края. Учащийся должен знать район, уметь ориентироваться в горно-таежной местности, уметь организовывать отдых на туристском маршруте при любых погодных условиях, обеспечить безопасное прохождение маршрута, уметь оказать первую помощь пострадавшему, овладеть навыками наблюдения за природными объектами, явлениями природы, приобрести навыки жизни в полевых условиях. Освоить основы катания на лыжах.

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Начальная туристская подготовка – 3» -

Обучающиеся должны знать:

- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила общения в походе;

Обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

### **Формы выявления, фиксации и предъявления результатов**

Формы выявления результатов	Формы фиксации результатов	Формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение. Конференции Конкурсы, соревнования. Походы.	Грамоты, дипломы. Готовые работы. Тестирование Журнал.	Праздники, конкурсы, контрольные работы, соревнования. Походы. Конференции.

#### Контрольные мероприятия:

- туристские походы выходного дня;
- участие в спортивных походах (степенные, категорийные);
- участие в олимпиаде по Байкаловедению;
- участие в конференции «Мое Отечество»;
- участие в традиционном восхождении на гору Кругозор, посвященное Дню победы;
- участие в традиционном лыжном переходе, посвященном Дню защитника Отечества;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- участие в соревнованиях по горнолыжному спорту;
- участие в соревнованиях по скалолазанию;
- участие в акции «Чистый берег Байкала»;
- участие в туриадах;
- внутри школьный туристский слет.

#### Распределение учебной нагрузки, согласно разделам программы

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Основы туристской деятельности.	21	8	13
Раздел 2. Краеведение.	7	3	4
Раздел 3. Горнолыжная подготовка.	8	1	7
Раздел 4. Лыжный туризм.	20	6	14
Раздел 5. Медицина	7	6	1
Раздел 6. Элементы школы выживания.	6	3	3
Раздел 7. Топография и ориентирование.	13	5	8
Раздел 8. Экология.	8	5	3
Раздел 9. Специальная подготовка по туристскому многоборью и поисково-спасательным работам.	18	6	12
<b>Итого по программе II года обучения</b>	<b>108</b>	<b>49</b>	<b>59</b>

При реализации программы, педагогом дополнительного образования допускается корректировка учебного плана не более чем на 15%.



**2. Календарный учебно-тематический план**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Начальная туристская подготовка - 3»

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Всего	Теория	Практика			
1.1		Понятие «туризм». Виды и формы туризма.	1	1	-	Лекционное		
1.2		Укладка рюкзака. Установка палатки.	2	-	2	Практическое		
1.3	Сентябрь	Личное и групповое туристское снаряжение и его назначение.	3	1	2	Лекционное/практическое		
1.4		Байкал – жемчужина природы.	4	2	2	е		
1.5		Организация туристского быта и бивачных работ.	2	-	2	Лекционное		
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			
2.1		Подготовка к походу, путешествию.	2	-	2	Практическое		
2.2		Комплектование группы и распределение обязанностей в походе.	3	1	2	Лекционное/практическое		
2.3	Октябрь	Тактические правила движения в походе.	3	1	2	е		
2.4		Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	1	1	-	Лекционное		
2.5		Костры и их виды. Технологии и способы разведения костров.	4	1	3	Лекционное/практическое		
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
3.1		Специальное личное снаряжение.	1	-	1	Лекционное		
3.2		Специальное групповое снаряжение.	2	1	1	Лекционное/практическое		
3.3	Ноябрь	Узлы.	4	2	2	е		
3.4		Личное прохождение этапов.	2	-	2	Практическое		
3.5		Командное прохождение этапов.	2	-	2	е		
3.6		Здоровьесбережение и питание в полевых условиях.	4	2	2	Лекционное/практическое		

			15	5	10	практическо е
<b>Итого за месяц:</b>						
4.1	Введение в экологию.	1	1	-		
4.2	Объекты живой и неживой природы.	1	1	-	Лекционное	
4.3	Посещение музея «История БАМа».	2	-	2	Практическо е	
4.4	Правила поведения и культуры общения в культурно-просветительских учреждениях.	1	1	-	Лекционное	
4.5	Посещение районного краеведческого музея.	3	-	3	Практическо е	
4.6	Малая Родина – часть России.	1	1	-		
4.7	История лыжного туризма.	1	1	-		
4.8	Групповое снаряжение в лыжном походе.	1	1	-	Лекционное	
4.9	Безопасность проведения лыжных походов.	1	1	-		
<b>Итого за месяц:</b>						
5.1	Основы техники передвижения на лыжах.	3	1	2	Лекционное/ практическо е	
5.2	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	3	1	2		
5.3	Освоение стойки лыжника.	1	-	1	Практическо е	
5.4	Коньковый ход.	1	-	1		
5.5	Способы преодоления подъемов на лыжах.	2	1	1	Лекционное/ практическо е	
<b>Итого за месяц:</b>						
6.1	Классические лыжные ходы.	11	3	8	Лекционное/ практическо е	
6.2	Техника спуска.	2	-	2	Практическо е	
6.3	Способы торможения.	2	-	2	Лекционное	
6.4	Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь.	1	1	-	Практическо е	
6.5	Снаряжение и инвентарь горнолыжника.	1	-	1	Практическо е	



6.6		Правила поведения на склоне. Меры безопасности.	2	1	1	1	Лекционное/ практическо е	
6.7		Элементарные приемы горнолыжной техники.	2	-	2	2	Практическо е	
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>			
7.1		Повороты, выполняемые упорной техникой (в «плуге», соскальзыванием, из упора).	2	-	2	2	Практическо е	
7.2		Коньковая техника (шаг-поворот, коньковый поворот).	2	-	2	2	Практическо е	
7.3		Задачи выживания.	1	1	-	-		
7.4	Март	Сигналы бедствия.	1	1	-	-		
7.5		Ночлег.	1	1	-	-		
7.6		Природная аптечка.	1	1	-	-		
7.7		Научно-исследовательская работа.	3	1	2	2	Лекционное/ практическо е	
		<b>Итого за месяц:</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>			
8.1		Вводное занятие по медицине.	1	1	-	-		
8.2		Медицинская аптечка.	1	1	-	-		
8.3		ОРЗ и другие простудные заболевания.	1	1	-	-		
8.4		Ожоги, обморожения, переохлаждение.	1	1	-	-	Лекционное	
8.5		Мозоли и потертости, опрелости.	1	1	-	-		
8.6.		Отравления и желудочно-кишечные заболевания.	1	1	-	-		
8.7	Апрель	Ушибы, растяжения.	2	1	1	1	Лекционное/ практическо е	
8.8		Вводное занятие по топографии.	1	1	-	-		
8.9		Компас, работа с компасом.	1	1	-	-	Лекционное	
8.10		Виды спортивного ориентирования.	1	1	-	-		
8.11		Понятие о топографической и спортивной карте.	2	1	1	1	Лекционное/ практическо е	

		Итого за месяц:					
		13	11	2			
9.1	Условные знаки.	2	1	1			
9.2	Ориентирование на местности.	3	1	2	Лекционное/ практическо е		
9.3	Виды естественных препятствий в походе, их классификация.	4	2	2			
9.4	Классификация походов. Правила оформления и регистрации в МКК.	1	1	-	Лекционное		
<b>Итого за месяц:</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			
<b>Итого по программе I года обучения:</b>		<b>108</b>	<b>47</b>	<b>61</b>			



#### 4. Методическое обеспечение

Основное содержание учебного процесса включает в себя материал по начальной туристской подготовке, топографии, краеведению, доврачебной медицинской помощи, занимательной экологии. Полученные теоретические знания, закрепляются на практике.

Теория предмета изучается в учебном кабинете, практика – во время походов, тренировок в тренировочном кабинете туризма. Оснащение кабинета: компьютер, проектор, доска, тренажер ПТС.

Предпочтение отдается активным формам обучения: походы выходного дня, экскурсии, соревнования, игры и др. мероприятия.

Для проведения учебно-познавательных мероприятий во время отдыха, теоретических и практических занятий накоплен разнообразный дидактический материал:

- разработки бесед, игр, викторин, конкурсов, походов экскурсий;
- гербарии, живые объекты;
- оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты
- слайды, фотоматериалы, видеозаписи
- карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для письменного или устного опроса, тесты;
- учебные пособия – журналы, книги

Для организации походов имеется индивидуальное, групповое и специальное снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, веревки, карабины, костровые принадлежности, компасы, карты, ледорубы, кошки, палатка «Зима» с печкой.

#### Литература в помощь учителю:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ, 2001;
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва, 2001;
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003;
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006;
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003;
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004;
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;
11. Частухина С. Дикie растения. Есть вкусненькое? Иркутск. 2004;
12. Чижова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.
19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.
20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.

21. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

22. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.

### **Литература в помощь ученику:**

1. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005

2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003

3. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006

4. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002;

5. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.

6. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.

7. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.

### **Обучающие фильмы по следующим темам:**

1. Ориентирование.
2. Горные лыжи основы техники.

### **Презентации, по следующим темам:**

1. Байкал – жемчужина Сибири.
2. История возникновения города Северобайкальск;
3. Виды и формы туризма;
4. Туристическое снаряжение;
5. Личное и групповое снаряжения туриста;
6. Туристический бивак. Организация бивачных работ;
7. Мы идем в поход;
8. Питание в походе;
9. Классификация поход;
10. Виды костров и их применение;
11. Снаряжение и инвентарь горнолыжника;
12. Виды подъемников;
13. Правила поведения на склоне. Техника безопасности;
14. История возникновения лыжного спорта;
15. Техника лыжного хода;
16. Личное снаряжение лыжника. Лыжный инвентарь;
17. Медицинская аптечка.
18. Первая помощь при ожогах и обморожениях;
19. Мозоли и потертости;
20. Ушибы и растяжения;
21. Международная система сигналов бедствия «Земля- воздух»
22. Ночлег;
23. Топографические и спортивные карты;
24. Условные знаки;
25. Компас. Работа с компасом.
26. Узлы.
27. Специально личное и групповое снаряжение.



### **Наглядные пособия:**

1. Байкальский сундучок.
2. Атлас Республики Бурятия.
3. Атлас Прибайкалья.
4. Справочный гербарий Северобайкальского района.
5. Топографические карты.
6. Спортивные карты

### **Дополнительные материалы:**

1. Интернет- ресурсы.
2. Библиотечные фонды.

## Список источников информации

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. 2000
2. Кислов Е.В. Памятники природы Северобайкальского района. БНЦ СО РАН. Улан-Удэ. 2001
3. Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ЦДЮТИК. Москва. 2001
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М. ФИС. 2003
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. М. 2006
6. Молодова Л.И. Игровые экологические занятия с детьми.
7. Курилова В.И. Туризм. Просвещение. 2003
8. Правила организации и проведения туристских походов со школьниками. Брошюра Центра детско-юношеского туризма и краеведения.
9. Рыжавский Г.Я. Биваки. Москва. ЦДЮТИК. 2004
10. Большая энциклопедия выживания. М. «ЭКСМО». 2002
11. Частухина С. Дикие растения. Есть вкусненькое? Иркутск. 2004
12. Чиждова В.П. Школа природы. Всемирный фонд дикой природы. Москва. 2000
13. Никонова М.А., Краеведение/ М.А. Никонова - Изд. Центр «Академия», 2009г.
14. Кисилева Н.К., Любимый северный край/ Н.К. Кисилева – изд. ОАО «Республиканская типография», 2006г.
15. Иметков А.Б. Атлас Республики Бурятия/ А.Б. Иметков – федеральная служба геодезии и картографии России, 2002г.
16. Марьясов Е.А., Мошкина М.П., Мисюркеева К.Н, Судакова С.Г., Марьясова А.Е., Ковалев Д.Н., Коптева И.А., Шелихова А.Е., Школа у Байкала – ШТЭО, 2005г.
17. Куликов В.М., Школьный туризм/ В.М. Куликов
18. Строев К.Ф., Краеведение/ К.Ф. Строев – 2 изд. «Просвещение» - М.: 1974г.
19. Кислов Е.В., Памятники природы Северобайкальского района/ Е.В. Кислов – БНЦ СО РАН – У.У., 2001г.
20. Учебно-методический комплект для учащихся младшего и среднего школьного возраста «Байкальский сундучок» - Бурятский госуниверситет, 2012г.
21. Частухина С., Дикие растения. Есть вкусненькое?/ С. Частухина – Иркутск, 2004г.
22. Красная книга Республики Бурятия: Редкие и исчезающие виды животных – 2е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ, 2005 – 328с.
23. Галадай Г.И. Байкал в вопросах и ответах. – Иркутск: Мысль, 2004г. – 304с.
24. Алексеев С.В. Экология: учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений разных видов. СПб: СМЮ Пресс, 2000. – 240 с.

### Интернет ресурсы:

1. [www.shool-Kraevedenie.narod](http://www.shool-Kraevedenie.narod)
2. [www.Mabutk.ru](http://www.Mabutk.ru) Академия детско-юношеского туризма
3. <http://existclub.narod.ru/articles/vfmedicina.htm> Медицина в туризме
4. <http://medportal.ru/enc/infection/reading/42/> Простудные заболевания
5. [https://health.mail.ru/disease/prostudnye\\_zabolevaniya/](https://health.mail.ru/disease/prostudnye_zabolevaniya/) Простудные заболевания
6. [http://www.allsafety.ru/first\\_aid/burn.htm](http://www.allsafety.ru/first_aid/burn.htm) Термические ожоги
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%BE%D0%B3> Термические ожоги
8. <http://www.activeclub.com.ua/modules.php?name=Pages&pa=showpage&pid=9474> профилактика ожога
9. [http://www.allsafety.ru/first\\_aid/supercooling.htm](http://www.allsafety.ru/first_aid/supercooling.htm) Переохлаждение
10. [http://www.royalrangers-cr.net/publ/turizm/gigiena/potertosti\\_oprelости\\_mozoli\\_i\\_ikh\\_profilaktika/22-1-0-24](http://www.royalrangers-cr.net/publ/turizm/gigiena/potertosti_oprelости_mozoli_i_ikh_profilaktika/22-1-0-24) Потертости
11. <http://www.salekhard.org/pervaya-meditsinskaya-pomosch/solnechniy-i-teplovoy-udari> Тепловой и солнечный удары
12. <http://www.medicinform.net/medhelp/medhelp7.htm> Переломы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575956

Владелец Васильев Александр Павлович

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023