Управление образования администрации Бейского муниципального района Республики Хакасия

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Бейский Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Бейский ЦДТ»
Шипилова Л.А.
Приказ от «01» сентября 2026 г. № 89

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Чебодаев Игорь Михайлович,
педагог дополнительного образования

с. Бея, 2026 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы. В современных условиях растёт потребность в формировании у детей навыков безопасного поведения в природной среде, самостоятельности, ответственности и умения действовать в команде. Программа «Туризм» отвечает этим запросам: она сочетает освоение практических туристических навыков (ориентирование, техника пешеходного туризма, организация похода, первая помощь) с развитием личностных качеств через коллективную деятельность. Кроме того, краеведение и экологические наблюдения формируют бережное отношение к природе и интерес к родному краю.

Отличительная особенность и новизна. Программа делает акцент не только на технических навыках туризма, но и на раскрытии индивидуальных психологических возможностей ребёнка в условиях коллективной деятельности. Практико-ориентированный подход реализуется через сочетание камеральных и полевых занятий, моделирование реальных походных ситуаций, участие в соревнованиях и отработку ролей (завхоз, снаряженец, зампотех, медик).

Педагогическая целесообразность. Освоение туристических навыков формирует у обучающихся комплекс компетенций: умение планировать и организовывать деятельность, принимать решения в изменяющихся условиях, оказывать первую помощь, соблюдать технику безопасности. Коллективные формы работы способствуют развитию коммуникативных навыков, лидерских качеств и ответственности.

Адресат программы: обучающиеся 12–17 лет.

Уровень программы: ознакомительный.

Объём программы: 72 учебных часа.

Срок реализации: 1 год обучения.

Формы обучения: очная; возможно применение дистанционных образовательных технологий (для работы с часто болеющими детьми, в период карантина, для участия в дистанционных конкурсах). Материалы и задания размещаются в группах объединения в мессенджерах или по электронной почте (презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа; продолжительность одного занятия — 40 минут, между занятиями — 10-минутный перерыв.

Форма реализации образовательной программы: программа реализуется с использованием сетевого взаимодействия МБОУ «Усть-Киндирлинской ООШ им. М.И. Чебодаева»

Виды и формы занятий: групповые, комбинированные, практические, индивидуальные; лекции, семинары, практикумы, полевые занятия, творческие и экспериментальные работы, соревнования.

Цель программы

Формирование у обучающихся комплекса туристических навыков и компетенций, необходимых для безопасного и самостоятельного участия в походах, а также развитие личностных качеств (самостоятельность, ответственность, умение работать в команде) в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать знания по технике безопасности в походе, организации и проведении походов, основам техники пешеходного туризма и ориентирования;
- обучить практическим навыкам: ориентированию на местности, вязке узлов, страховке и самостраховке, преодолению препятствий, работе с туристическим снаряжением, приготовлению пищи в походных условиях, оказанию первой доврачебной помощи;
- познакомить с основами краеведения и экологического наблюдения в походе.

Развивающие:

- развивать пространственное мышление и навыки работы с картой и компасом;
- формировать способность принимать решения и действовать в изменяющихся условиях;
- способствовать раскрытию индивидуальных психологических возможностей детей в коллективной деятельности.

Воспитывающие:

- воспитывать ответственность, самостоятельность, активность и творческую инициативу;
- прививать бережное отношение к природе, навыки экологической культуры;
- формировать культуру безопасного поведения и взаимопомощи в группе.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение. Инструктаж по ТБ. Общие вопросы организации работы	2	1	1	Ответы на вопросы, тестовое задание по ТБ
2	Ориентирование на местности	6	3	3	Тестовые задания, выполнение практических заданий, само- и взаимный контроль
3	Техника пешеходного туризма (ТПТ)	48	14	34	Практические испытания, прохождение полосы препятствий, судейство и штрафы, взаимный контроль
4	Материально-техническая база похода	5	3	2	Практическая работа: составление раскладки, ремонт снаряжения, проверка знаний по ТБ при работе с примусом
5	Здоровье участников похода	5	3	2	Тестовые задания, отработка условных

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
					травм, транспортировка пострадавшего
6	Краеведение	2	2	0	Защита мини-отчёта по краеведческим наблюдениям
Итого		**72**	**26**	**46**	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение. Инструктаж по ТБ. Общие вопросы организации работы (2 часа).

Теория (1 ч): инструктаж по технике безопасности, общие сведения о подготовке и проведении походов, условия участия, требования к участникам.

Практика (1 ч): отработка норм техники безопасности во время полевых тренировок.

Требования к уровню подготовки: знать основные правила ТБ, условия участия в походах.

Контроль: ответы на вопросы, тест по ТБ.

Тема 2. Ориентирование на местности (6 часов).

Теория (3 ч): понятие о карте, условные знаки, масштаб, рельеф, компас, азимуты, способы ориентирования по местным признакам, правила соревнований.

Практика (3 ч): чтение топознаков, расчёт расстояний, определение азимутов и высот, разработка маршрута 2–3-дневного похода, полевые тренировки по спортивным картам, топосъёмка, ориентирование по легенде и маркированной дистанции.

Требования: уметь читать карту, определять азимут, двигаться по азимуту, оценивать расстояния «на глаз» и шагами.

Контроль: тесты, практические задания, само- и взаимный контроль.

Тема 3. Техника пешеходного туризма (48 часов).

Теория (14 ч): страховка и самостраховка, страховочная система, верёвки и карабины, вязка узлов, правила подъёма/спуска, траверса, движения по параллельным верёвкам, навесной переправы, переправы по бревну и вброд, переправы через болото, маятник, траверс склона с альпенштоком, прохождение скальных и снежно-ледовых участков, тактика прохождения трассы, судейская страховка.

Практика (34 ч): надевание и блокировка страховочной системы, вязка основных узлов на время, навеска перил, подъём/спуск/траверс, навесная переправа с самосбросом, переправа по бревну, движение по кочкам и жердям, вертикальный маятник, траверс с альпенштоком, прохождение туристической полосы препятствий.

Требования: владеть основными приёмами страховки, уверенно вязать узлы, преодолевать технические этапы, действовать слаженно в команде.

Контроль: практические испытания, судейство по правилам соревнований, взаимный контроль, фиксация ошибок и штрафов.

Тема 4. Материально-техническая база похода (5 часов).

Теория (3 ч): личное и групповое снаряжение, функции снаряженца, зампотеха,

завхоза, устройство и обслуживание примуса/горелки, ТБ при работе с огнём, организация питания, правила развески и упаковки продуктов.
Практика (2 ч): ремонт снаряжения, составление меню и раскладки продуктов для 2–3-дневного похода, распределение веса на маршрут.
Требования: знать перечень снаряжения, уметь составлять раскладку, распределять вес, выполнять мелкий ремонт.
Контроль: практическая работа, проверка раскладки и расчётов веса, тест по ТБ.

Тема 5. Здоровье участников похода (5 часов).

Теория (3 ч): нормы личной и общественной гигиены, экология и туризм, функции медика, состав и хранение аптечки, типичные травмы и их профилактика, первая доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего.
Практика (2 ч): выбор медикаментов из аптечки, отработка действий при условной травме, транспортировка пострадавшего по слабопересечённой местности.
Требования: знать состав аптечки, уметь оказать первую помощь при порезах, кровотечениях, ушибах, ожогах, отравлениях; уметь транспортировать пострадавшего.
Контроль: тестовые задания, практические испытания, оценка действий в условной ситуации.

Тема 6. Краеведение (2 часа).

Теория (2 ч): организация краеведческих наблюдений, метеорологические, фенологические и экологические наблюдения, ведение отчётной документации.
Практика: не предусмотрена в рамках аудиторных часов (наблюдения выполняются в походах).
Требования: уметь планировать наблюдения, фиксировать данные, вести отчёт.
Контроль: защита мини-отчёта.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание требований техники безопасности, правил организации походов, способов оказания первой помощи, перечня снаряжения и правил его использования;
- владение навыками ориентирования на местности, вязки основных узлов, страховки и самостраховки, преодоления технических этапов;
- умение составлять раскладку продуктов, распределять вес снаряжения, выполнять мелкий ремонт снаряжения.

Метапредметные:

- способность планировать и корректировать действия в изменяющихся условиях;
- навыки работы в команде, распределения ролей и ответственности;
- умение анализировать ситуацию, принимать решения и оценивать риски.

Личностные:

- ответственность и самостоятельность в выполнении задач;
- бережное отношение к природе и соблюдение экологических норм;
- готовность к взаимопомощи и поддержке в группе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения (группа)	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество часов	Режим занятий
1 группа	15.09.2026	31.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю, по 2 занятия по 40 мин, перерыв 10 мин

Формы аттестации

- текущий контроль: ответы на вопросы, тесты, наблюдение за выполнением практических заданий;
- промежуточный контроль: практические испытания по разделам (узлы, страховка, ориентирование, первая помощь);
- итоговый контроль: прохождение туристической полосы препятствий (командное), защита мини-отчёта по краеведческим наблюдениям, участие в школьных и районных соревнованиях.

Оценочные материалы

- тесты по ТБ и теоретическим разделам;
- чек-листы для оценки практических навыков (скорость и правильность вязки узлов, корректность навески перил, точность ориентирования, полнота и безопасность действий при оказании первой помощи);
- судейские протоколы для полосы препятствий и соревнований (фиксация ошибок и штрафов);
- критерии оценки мини-отчётов по краеведению (полнота наблюдений, корректность записей, оформление).

Методическое обеспечение программы

- методические рекомендации по организации туристско-краеведческих занятий;
- инструкции по технике безопасности и оказанию первой помощи;
- карты и легенды для ориентирования;
- образцы раскладок продуктов и схем распределения веса;
- сценарии условных ситуаций для отработки первой помощи и транспортировки.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебная мебель: столы, стулья;
- туристическое снаряжение: компасы, карты, верёвки, карабины, страховочные системы, альпенштоки, ледорубы (по возможности), примус/газовая горелка, ремнабор, аптечка;
- оборудование для полосы препятствий: элементы для имитации навесных переправ, брёвен, перил, кочек и т. п.;
- мультимедийное оборудование: проектор, ноутбук для показа презентаций, видеоматериалов и онлайн-ресурсов.

Информационное обеспечение: наглядные пособия, иллюстрации, раздаточный материал, шаблоны, ссылки на электронные ресурсы по туризму и краеведению.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, владеющий туристскими навыками, имеющий подготовку по первой помощи и способный организовать полевые занятия и соревнования.

Список литературы (примерный)

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (актуальная редакция).
2. Учебные пособия по ориентированию и технике пешеходного туризма.
3. Рекомендации по оказанию первой помощи (Минздрав, актуальные методические материалы).
4. Методические материалы по краеведению и экологическому просвещению.

Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы

Текущий контроль: тесты по темам

Тест 1. «Техника безопасности и общие понятия» (Тема 1)

1. Что обязательно делают перед началом полевых тренировок?
   А) фотографируют группу
   Б) проводят инструктаж по технике безопасности ✅
   В) раздают сувениры
2. Какое условие обязательно для участия ребёнка в походе?
   А) наличие смартфона
   Б) состояние здоровья соответствует нагрузкам ✅
   В) умение готовить на костре
3. Что входит в базовые требования к организации бивуака?
   А) поставить палатку рядом с муравейником
   Б) выбрать ровную площадку вдали от сухих деревьев и воды ✅
   В) развести костёр прямо под деревом
4. Что делать при появлении признаков простуды в походе?
   А) продолжать идти, чтобы согреться
   Б) сообщить руководителю, утеплиться, при необходимости прекратить движение ✅
   В) выпить горячий кофе и не говорить никому
5. Как правильно хранить групповую аптечку?
   А) в рюкзаке завхоза, в водонепроницаемом чехле ✅
   Б) в кармане у любого участника
   В) на видном месте у костра

Ключ: Б, Б, Б, Б, А.

Критерии: 5 правильных — высокий уровень; 4 — средний; 3 и меньше — низкий.

Тест 2. «Ориентирование на местности» (Тема 2)

1. Масштаб карты 1:25 000 означает, что:
   А) 1 см на карте = 25 м на местности
   Б) 1 см на карте = 250 м на местности ✅
   В) 1 см на карте = 2,5 км на местности
2. Азимут — это:
   А) расстояние между точками
   Б) угол между направлением на север и направлением на объект ✅
   В) высота точки над уровнем моря

3. Какой способ НЕ подходит для определения расстояний на местности?
   А) шагами
   Б) «на глаз»
   В) по цвету травы ✅
4. Условный знак «пунктир с точками» на спортивной карте чаще всего обозначает:
   А) тропу/дорожку ✅
   Б) болото
   В) скалу
5. Что нужно сделать, чтобы определить точку стояния?
   А) найти 2–3 ориентира на местности и соотнести их с картой ✅
   Б) спросить у любого прохожего
   В) бросить камень и идти в сторону падения

Ключ: Б, Б, В, А, А.
Критерии: аналогично Тесту 1.

Тест 3. «Узлы и страховка» (Темы 5–6)

1. Для чего вяжут узел «восьмёрка»?
   А) чтобы привязать палатку к дереву
   Б) как стопорный узел на конце верёвки ✅
   В) чтобы связать две верёвки разного диаметра
2. Какой узел используют для связывания двух верёвок одинакового диаметра?
   А) встречный ✅
   Б) булинь
   В) стремя
3. Зачем нужна страховочная система?
   А) для красоты
   Б) чтобы равномерно распределить нагрузку при срыве и не травмировать тело ✅
   В) чтобы вешать на неё снаряжение
4. Что делают с карабином перед использованием?
   А) проверяют муфту, отсутствие трещин и заеданий ✅
   Б) полируют тряпочкой
   В) бросают на землю, чтобы проверить прочность
5. Какой из узлов НЕ относится к схватывающим?
   А) прусик
   Б) австрийский проводник
   В) прямой ✅

Ключ: Б, А, Б, А, В.
Критерии: аналогично.

Викторина «Полоса препятствий» (для ТПТ, Темы 7–17)
Формат: педагог зачитывает короткие ситуации, дети выбирают правильный вариант. Подходит для групповой работы и разминки перед практикой.

1. Ты на склоне, нужно спуститься. Какой приём самый безопасный?
   А) бежать вниз, чтобы быстрее закончить
   Б) спускаться спортивным способом с опорой на альпеншток и

самостраховкой ✅
В) сесть и съехать на рюкзаке

2. Нужно переправиться через ручей по бревну. Что делаешь сначала?
А) сразу идёшь по бревну
Б) организуешь перила и страховку, проверяешь устойчивость бревна ✅
В) ищешь другой ручей, где нет бревна
3. Команда проходит навесную переправу. Какое правило обязательно?
А) на одном участке перил — не более одного участника ✅
Б) можно идти вдвоём, если держаться за руки
В) можно бежать, чтобы быстрее пройти
4. Ты видишь, что у товарища побледнело лицо и он держится за живот. Твои действия:
А) кричишь «держись!» и бежишь дальше
Б) сообщаешь руководителю, помогаешь пострадавшему сесть/лечь, не даёшь есть/пить ✅
В) предлагаешь бутерброд и чай
5. На маршруте вы нашли мусор. Что делаете?
А) оставляете, это не ваше
Б) собираете и уносите до ближайшего контейнера ✅
В) закапываете в лесу

Ключ: Б, Б, А, Б, Б.
Оценка: за каждый правильный ответ — 1 балл. 5 баллов — высокий; 3–4 — средний; меньше 3 — низкий.

Промежуточный контроль: «Мини-экзамен по снаряжению и питанию» (Тема 20–21)
Задание: распредели предметы по категориям и напиши 1 правило хранения/использования для каждого.
Список: примус, спальник, кружка, верёвка, аптечка, нож, газовая горелка, продукты, ремнабор, палатка.
Категории: личное снаряжение, групповое снаряжение.
Пример ответа (ключ):
Личное: спальник, кружка, нож.
Правило: кружку мыть и сушить, хранить отдельно от острых предметов.
Групповое: примус, верёвка, аптечка, газовая горелка, продукты, ремнабор, палатка.
Правило: аптечку хранить в водонепроницаемом чехле, проверять сроки годности.
Критерии оценки:

- 8–10 предметов распределены верно + 3–5 правил — высокий уровень.
- 5–7 предметов верно + 2 правила — средний.
- Менее 5 предметов верно или нет правил — низкий.

Итоговый контроль: комплексная викторина (все темы)
Можно провести как командную игру (3–4 команды) с карточками-заданиями.

1. Дай определение: «бивуак» — это… (место стоянки группы, организация лагеря).

2. Перечисли 3 способа ориентирования без карты и компаса. (по солнцу/звёздам, по мху, по муравейнику и т. п.)
3. Назови 3 узла, которые ты умеешь вязать, и укажи назначение каждого. (например, восьмёрка — стопор, встречный — соединение верёвок, булинь — петля для обвязки).
4. Что входит в «золотые правила» поведения в походе? (не отставать от группы, сообщать о недомогании, не пробовать незнакомые растения, беречь природу).
5. Придумай 3 пункта меню на обед для 3-дневного похода (каша, суп из концентрата, чай; важно, чтобы были белки/углеводы и минимальный вес).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717977

Владелец Шипилова Людмила Анатольевна

Действителен С 21.09.2026 по 21.09.2027