

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом творчества»

ПРИНЯТО  
Методическим советом  
МБУ ДО «Дом творчества»  
Протокол № 01  
от «28» августа 2023г.



И.Я.Дорофеева  
приказ № 24 от «28» августа 2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ИДЕМ В ПОХОД»

ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Форма обучения: дистанционная

Составитель – Живцова Е.Ф,  
педагог дополнительного образования

с. Боград, 2023

## **Основные характеристики программы:**

**1.1. Пояснительная записка** Краткосрочная дистанционная дополнительная общеразвивающая программа «Идем в поход» (далее - Программа) направлена на развитие мотивации к изучению культуры и духовного наследия родного края реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью.

Программа составлена с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции человека. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе.

Детско-юношеский туризм это – комплексное средство социального развития детей и юношества, реализуемое в форме рекреационно-спортивной, познавательно-исследовательской и общественно полезной деятельности, характерными формами реализации которой являются туристский лагерь, поход, путешествие, экскурсия

В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Идем в поход» является программой стартового уровня туристско-краеведческой направленности.

### **1.2. Актуальность программы:**

заключается в востребованности определённой категории социально и физически активных подростков для проявления названных качеств. Программа позволяет обеспечить их условиями для успешной самореализации личности. И позволяет дистанционно приобрести необходимые навыки в этой сфере деятельности.

Современное общество стремится к здоровому образу жизни. Особенно это стало актуально в период самоизоляции во время пандемии 2020 года. В частности, это выражается в том, что граждане желают активно проводить досуг, совмещая проведение свободного времени с познанием и оздоровлением, посредством занятий туристской деятельностью в условиях определенных ограничений.

**1.3. Новизна программы** выражается в эффективной подаче материала и реализации дистанционного обучения детей, которые не имеют возможности постоянного доступа к интернету. Программа соответствует требованиям, предъявляемым к современным стандартам образования и заключается в том, что ребенок получает знания, умения и навыки без выходов на природу занимаясь основами пешеходного туризма в домашних условиях.

### **1.4. Отличительные особенности программы**

В ходе освоения данной дополнительной общеобразовательной программы,

обучающиеся знакомятся с азами туристской деятельности.

При освоении содержания программы у обучающихся формируется целостное представление о культурном и историческом наследии родного края.

Отличительными особенностями программы является дистанционный формат изучения учебного содержания.

#### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Программа определяется возможностью общего разностороннего развития личности обучающегося в процессе предлагаемой ему деятельности.

**1.6. Цель программы** - Развитие интересов обучающихся к туризму и краеведению.

#### **1.7. Задачи**

- приобретение знаний по вопросам туризма и ориентирования, первой медицинской помощи,
- приобретение умений в работе с туристским оборудованием (компасом, страховочной системой, палаткой и картой), формирование самостоятельности и волевых качеств,
- воспитание наблюдательности и ответственности.

#### **1.8. Возраст обучающихся, которым адресована программа 10-14 лет**

Программа адресована на дополнительное дистанционное обучения обучающихся 10-14 лет (4-8 класс).

Ведущей деятельностью становится учение, которое влечет за собой новые обязанности, изменяет весь уклад жизни ребенка. Личностным новообразованием является произвольное целеполагание.

Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является познавательная, то в подростковом возрасте она сменяется на социальное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

В подростковый период возникает ряд важнейших личностных задач. Основные линии развития подростков связаны с прохождением личностных кризисов: кризиса идентичности и кризиса, связанного с отделением от семьи и приобретением самостоятельности.

## **1.9. Формы занятий:**

Занятия по программе могут проводиться в разных организационных формах:

- дистанционная форма обучения;
- видеоуроки, материалы, рекомендации к занятиям согласно календарно-тематическому плану будут расположены на сайте <http://mboudodddt.ucoz.ru/>, в разделе «Дистанционное обучение».
- групповая форма обучения создает хорошие предпосылки для здорового соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи, толерантного, уважительного отношения к окружающим (сверстникам) при выполнении практических заданий;
- индивидуальная форма обучения создает мотивацию к самообразованию, самостоятельной работе, составлению и реализации собственной индивидуальной образовательной траектории (ИОТ). Данная форма воспитывает у детей навыков самоконтроля, самоорганизации, самообучения, анализа собственных интересов и запросов при изучении программы, самостоятельного творческого подхода к решению уже поставленных задач или разработки собственного алгоритма действий;
- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение определённого задания всеми обучающимися.

**2.Объем программы** 23 часа на 1 год обучения.

**2.1. Срок реализации и уровни программы недель.**

**2.2. Режим занятий:** 23 недели: 1 раз в неделю по 1 занятию продолжительностью 45 минут.

## **3. Планируемые результаты**

**Учащиеся будут знать:**

Основные вопросы туризма и ориентирования;  
первую медицинскую помощь;

**Будут уметь:**

работать с туристским оборудованием (компасом, страховочной системой, палаткой и картой)

**Получат возможность:**

проявить самостоятельность и волевые качества;  
воспитать наблюдательность и ответственность

## **4.Способы и формы проверки результатов**

Программа включает систему контролирующих материалов (тестовых материалов, контрольных работ, вопросов для зачета и др.) для оценки освоения учащимися планируемого содержания, представленного в виде перечня действий учащихся как целей - результатов обучения. Количество контролирующих материалов определяется учебно-тематическим планом.

Промежуточная аттестация – выполнение творческих заданий, итоговая аттестация – составление маршрута.

Учебный план

№	Название темы	всего			
			Теория	Практика и использованием ИКТ	
1	Введение	1	1		
2	Основы туристской подготовки	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/12244067817085281055">https://yandex.ru/video/preview/12244067817085281055</a>
2.1	Туристское снаряжение	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6170184174592445718">https://yandex.ru/video/preview/6170184174592445718</a>
2.2	Личное снаряжение туриста	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kVJOwnoEx44&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=kVJOwnoEx44&amp;t=15s</a>
2.3	Групповое снаряжение	1	0.3	0.7	<a href="https://myslide.ru/presentation/lichnoe-snaryazhenie-i-uxod-za-nim">https://myslide.ru/presentation/lichnoe-snaryazhenie-i-uxod-za-nim</a>
2.4	Специальное снаряжение	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18110737295239952522">https://yandex.ru/video/preview/18110737295239952522</a>
2.5	Подготовка снаряжение на пеший поход	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18195603899967614445">https://yandex.ru/video/preview/18195603899967614445</a>
3	Введение. Основы правильного питания. Расход энергии	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15757660853143645366">https://yandex.ru/video/preview/15757660853143645366</a>
3.1	Задание № 1 меню на 1 день похода	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/13494229060090714181">https://yandex.ru/video/preview/13494229060090714181</a>
3.2	Основные компоненты пищи	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8OhuL6BapGk">https://www.youtube.com/watch?v=8OhuL6BapGk</a>
3.3	Задание № 2 энергетическое меню	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/9539135463835394346">https://yandex.ru/video/preview/9539135463835394346</a>
4.	Последовательность подготовки похода.	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/122477974558472754">https://yandex.ru/video/preview/122477974558472754</a> <a href="https://dlia-sporta.ru/">https://dlia-sporta.ru/</a>
4.1	Цели и задачи похода.	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/122477974558472754">https://yandex.ru/video/preview/122477974558472754</a>
4.2	Распределение обязанностей	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4112901200414232082">https://yandex.ru/video/preview/4112901200414232082</a>
5	Ориентирование по местным признакам	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=39IG-HJpfwE">https://www.youtube.com/watch?v=39IG-HJpfwE</a>

5.1	Планы и карты	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kHUnWut2hss">https://www.youtube.com/watch?v=kHUnWut2hss</a>
5.2	Построение маршрута.	1	0.3	0.7	<a href="https://dzen.ru/video/watch/610aafca48f8bf3df7fc1021?f=d2d">https://dzen.ru/video/watch/610aafca48f8bf3df7fc1021?f=d2d</a>
5.3	Организация бивака	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LoyFnYStYaU">https://www.youtube.com/watch?v=LoyFnYStYaU</a>
5.4	Способы подачи сигналов бедствия	1	0.3	0.7	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m2ePnji5uKk">https://www.youtube.com/watch?v=m2ePnji5uKk</a>
6	Маршрутные документы.	1	0.3	0.7	<a href="https://yandex.ru/video/preview/5658615619614770407">https://yandex.ru/video/preview/5658615619614770407</a>
7	Обеспечение аптечкой.	1	0.3	0.7	<a href="https://youtu.be/TiA6vjW3mUU">https://youtu.be/TiA6vjW3mUU</a>
7.1	Оказание первой медицинской помощи	1	0.3	0.7	<a href="https://youtu.be/laXhzBGEOVQ">https://youtu.be/laXhzBGEOVQ</a>
22	Итоговое занятие. Составление маршрута	1	1		
	Итого:	23	8.3	14.7	

## Содержание разделов и тем

### 1. Введение

Беседа о туризме и о работе кружка. Виды туризма. Особенности пешеходных походов и путешествий. Рассказ об интересных походах, путешествиях. Законы туристов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в классе, спортзале, на местности

### 2. Основы туристской подготовки к походу

#### 2.1. Туристское снаряжение.

Групповое, личное, специальное снаряжение туристов. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Приспособления для костра. Стойки и колышки для палаток.

*Практические занятия* – Подготовка к походу. Получение и распределение группового снаряжения. Укладка рюкзака.

### 3. Питание в походе.

3.1. Питание, калорийность, вес продуктов и рюкзака, безопасность. Основы правильного питания, количество килокалорий полученного с едой, баланс белков жиров и углеводов, соотношение микроэлементов и витаминов. Сколько энергии мы расходует. Общие затраты энергии в походах, составить меню с учетом калорийности на 1 день.

3.2. Сколько продуктов брать в поход. Вес продуктов в походе, восполнение энергозатрат в походе, дефицит восполняемых калорий, микроэлементы и витамины, ступенчатая раскладка, распределение калорийности пищи в течение дня, аллергия и предпочтение продуктов, нюансы горных походов, расчет продуктов, требование к упаковке, рацион питания,

*Практическое занятие* – составление сбалансированного меню и раскладки на поход.

3.3 Советы по питанию в походах, способы сублимирования мяса, размер походной порции для ребенка, технология приготовления в походе, рецепты от бывалых туристов, составление сметы похода,

*Практическое занятие* – приготовление одного из блюд.

Прогнозируемые (планируемые) результаты

4. Подготовка похода.

Введение

4.1 Последовательность подготовки, цели и задачи похода.

4.2 Распределение обязанностей в группе.

5. Ориентирование

Ориентирование по местным признакам

Теория: Понятие ориентирования. Понятия ориентир. Приборы для ориентирования на местности. Признаки для ориентирования.

*Практика*: Решение учебных задач.

5.1 Ориентируем карту Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. *Практика*: Ориентирование карты по компасу.

5.2 Построение маршрута. Теория: Как правильно построить маршрут, изучение местности. *Практика*: Построение маршрута.

5.3 Организация бивака

Теория: Понятие Бивак. Требования к биваку, безопасность размещения.

*Практика*: Планирование бивака.

5.4 Способы подачи сигналов бедствия

Теория: Сигналы бедствия. Предметы помогающие подать сигнал бедствия.

*Практика*: Решение заданий.

6. Маршрутные документы

7. Индивидуальная и групповая аптечка

Теория: Состав медицинской аптечки для туристкой прогулки (индивидуальной и групповой). Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара (медика) группы

7.1 Оказание первой медицинской помощи. Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

## **5. Методическое обеспечение программы:**

Предложенные в программе варианты видео уроков носят рекомендательный характер и выбираются по усмотрению педагога, а также могут быть расширены в соответствии с предложениями педагогов.

Теоретическая часть в рамках занятий предполагает подготовку учащихся (настрой на восприятие материала) и последующее обсуждение по заранее сформулированным педагогом вопросам (по содержанию и по эмоциональному отклику).

## **6. Условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации программы

1. Компьютер.

2. Сканер.

3. Принтер.

4. Топографические карты.

Информационное обеспечение реализации программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции

Видеоролики

Информационные материалы на сайте посвященном данной программе

## Презентации

Дидактическое обеспечение программы

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Электронные презентации по основным разделам программы.

Наличие рабочей учебной программы

## Список интернет ресурсов по программе

Сайт МБУ ДО «Дом творчества» - <http://mboudodddt.ucoz.ru/>

## Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Питание в туристском путешествии Автор - В. Ф. Шимановский и В. И. Ганопольский Москва, "Профиздат", 1986 г.
2. Собираемся в путешествие: Учебное пособие / А.П. Суханов; Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2005. 167 с.
3. Самодельное туристское снаряжение, 2 изд., М., 1987.
4. Краткий справочник туриста, 3 изд., М., 1985.
5. Туристское снаряжение, М., 1968;
6. Краткий справочник туриста, 3 изд. М., 1985;
7. [http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc\\_tyr/inc\\_b.htm](http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/inc_b.htm)
8. [http://nkosterev.narod.ru/met/book\\_www.html](http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html)