



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736

Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ»

направленность: туристско-краеведческая

возраст обучающегося: с 10 лет

срок реализации: 1 год (модульная)

Модуль № 1

Автор-составитель:

Москалев Антон Юрьевич,

педагог дополнительного образования

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Практический туризм. Модуль 1» туристско-краеведческой направленности участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Программа **«Практический туризм. Модуль 1»** - это первая часть модульной программы, состоящей из двух частей, которые реализуются последовательно. Вторая часть модульной программы называется «Практический туризм. Модуль 2».

Актуальность программы: Концепция развития дополнительного образования одной из первостепенных задач образования определила проектирование пространства для самореализации личности детей и подростков. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года установила приоритетом воспитания - формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

Водный туризм - это один из видов экстремального спортивного туризма, суть которого в преодолении маршрута по водной поверхности. Основой водного туризма являются путешествия на различных сплавах. Турист-водник должен не только хорошо справляться с техническими и спортивными задачами, но и уметь анализировать, сопоставлять, принимать ответственные решения, проявляя при этом самодисциплину, стойкость, дружелюбие и оптимизм.

В послании президента Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) говорится о том, «...что важнейшим направлением государственной политики в области образования является развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи».

В деятельности объединения «Практический туризм» важным направлением является защита, сохранение и укрепление здоровья детей, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, актуальность программы «Практический туризм. Модуль 1» определена тем, что освоение ее содержания позволяет учащимся сформировать и укрепить ценностное отношение к родному краю, приобрести навыки подготовки и безопасного проведения водных путешествий, опыт собственных наблюдений, развить волевые качества и стремление к самостоятельности. А также способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей. Имеется в виду не только физическое, но и психическое, и интеллектуальное, и социальное здоровье. Что в результате способствует самореализации и развитию личности ребенка.

Отличительные особенности программы: В основу программы положена программа детского туристско-краеведческого объединения «Юные

туристы-водники», автор Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России (2014 год). В данной программе сохраняется комплексность программы-предшественницы, основанная на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей.

В отличие от исходной в данной программе изменен срок обучения, что обусловлено имеющимся значительным опытом организации и проведения водных путешествий и работы с детьми автора-составителя программы и условиями реализации программы в нашем учреждении.

В данной программе в отличие от программы Ю.С. Константинова убраны блоки «Подготовка инструкторов» и «Факультативные занятия».

Адресат программы: дети возраста – от 7 лет.

Количественный состав группы первого года обучения – 15 человек.

Для учащихся, уже имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в школьных туристско-краеведческих кружках или объединениях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических туристских навыков, спортивной подготовки, умения плавать в группу соответствующего года обучения. Состав групп является постоянным. В учебно-тренировочных выездах, походах и соревнованиях состав групп может быть переменным.

Объем и срок освоения программы: Программа модульная, состоит из двух модулей по 108 часов реализуемых последовательно (модуль 1 - 1 полугодие, модуль 2 - 2 полугодие).

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Также предусмотрены такие формы обучения: учебно-тренировочное занятие, учебно-тренировочный поход.

Режим занятий: 3 раза по 2 часа в неделю (возможно совмещение занятий при проведении походов, экспедиций и исследовательских наблюдений).

Цель программы: Развитие физических и нравственных качеств учащихся, формирование готовности к участию и проведению безопасных водных путешествий, достижению высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

образовательные:

– научить контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности;

– научить соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения

- научить комплектовать необходимое личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность;

- дать знания о технике и тактики совершения водных многодневных не категорийных походов, познакомить с правилами безопасности в походе;

- познакомить учащихся с основными задачами туризма и его значением в жизни общества;

- познакомить со значением контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождением;

- познакомить с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака;

развивающие:

- развитие творческой и познавательной активности;
- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие самостоятельности, умения принимать ответственные решения.

воспитательные:

- формирование навыка здорового образа жизни, профилактика асоциального поведения;

- формирование чувства коллективизма, дисциплины, взаимовыручки и взаимопомощи

Ожидаемые результаты:

Учащихся будут знать основные задачи туризма и его значением в жизни общества. Учащиеся будут знать значение контрольно-спасательной службы (КСС) и её местонахождение.

Учащиеся научатся контролировать и корректировать собственное поведение на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе в соответствии с требованиями безопасности жизнедеятельности.

Учащиеся научатся соблюдать технику безопасности, предвидеть опасности на тренировочных занятиях, соревнованиях и в походе и правильно действовать в случае их возникновения.

Учащиеся научатся комплектовать личное и групповое снаряжение для некатегорийного путешествия и снаряжение, обеспечивающее безопасность.

Учащиеся познакомятся с организацией туристского быта, с требованиями к тактике движения по равнине и пересеченной местности, с требованиями к месту бивака.

2. Учебный план

п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия, история развития водного туризма.	1	1	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	4	2
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2
1.6	Техника и тактика в туристском походе	2	2	-
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2	-
1.8	Подготовка к туристским слетам и соревнованиям	6	2	4
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	2	-
1.10.	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карта	3	3	-
2.2.	Компас. Работа с компасом	4	2	2
2.3.	Измерение расстояний	4	2	2
2.4.	Способы ориентирования	6	3	3
2.5.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	20	2	18
2.6.	Подготовка к соревнованиям по ориентированию	10	2	8
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1.	Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести	2	2	-
3.2.	Медицинская аптечка для водных походов	2	2	-
3.3.	Первая медицинская помощь при травмах средней степени тяжести	18	10	8
3.4.	Приемы переноски пострадавшего	3	1	2
	ИТОГО	108	49	59

3. Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

История развития туризма в России. Современная организация туризма в

стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Водный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму, водному туристскому многоборью, судейские звания. История развития водного туризма. Водный туризм в Нижегородской области.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганы, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практические занятия. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров; безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором. Составление проекта будущего бивака.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного проекта похода.

Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи на туристском газовом оборудовании в закрытом помещении.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и при необходимости маркировка.

Особенности пеших подходов к началу водного маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, штык, схватывающие узлы, встречный.

Практические занятия. Отработка техники вязания узлов. Отработка техники движения и преодоления препятствий по травянистым и каменистым склонам. Отработка техники преодоления препятствий с использованием перил.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Требования КСС к туристской группе для совершения безопасного путешествия. Правила оформления маршрутной документации. Маршрутный лист. Маршрутная книжка.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МККи поисково-спасательной службы.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Оформление маршрутного листа для некатегорийного похода. Оформление маршрутной книжки для туристско-спортивного похода.

1.8. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Регламент туристских соревнований. Организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Правила снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Разработка условий проведения

соревнований. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий

проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Подготовка к участию в соревнованиях.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка слаженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Подготовка снаряжения к тренировочному походу, к соревнованиям. Проверка внутренних баллонов на герметичность. Проверка страховочной системы катамарана (леера, чальный конец, веревок для фиксации груза). Проверка и подгонка личного снаряжения для обеспечения безопасности.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки, организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств

и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу (по должностям) на маршруте. Правила обработки собранных материалов. Принципы подготовки маршрутной ленты, составления описания по дням. Роль фото и видеоматериалов похода в отчете. Требования к составлению отчета о походе. Подготовка материалов для стенгазеты, средств массовой информации по итогам похода.

Практические занятия. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о тренировочном походе. Конкурс фотографий.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и

соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде, подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми; по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и предотвращение паники. Действия отдельного члена группы, участника

соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Подготовка к соревнованиям по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Профилактика травматизма и заболеваний средней степени тяжести

Гигиена туриста-водника. Соблюдение правил личной гигиены в водном путешествии. Характерные травмы, заболевания, их характеристики в водном походе. Меры по их профилактике. Предупреждение переохлаждений в водных путешествиях.

Подбор личного снаряжения для избегания травматизма и заболеваний в походе.

3.2. Походная медицинская аптечка для водных путешествий

Особенности комплектования аптечки для водных путешествий. Средства для оказания доврачебной помощи в составе медицинской аптечки туристской группы: инструменты, перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, назначение.

Комплектование медицинской аптечки для водных походов. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств, инструментов.

3.3. Первая доврачебная помощь при травмах средней степени тяжести

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой

доврачебной помощи при травмах средней степени тяжести. Порядок проведения осмотра пострадавшего (обеспечение проходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи. Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Характеристика различных видов травм средней степени тяжести, сопровождающиеся кровотечениями и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Виды повязок и их назначение.

Особенности оказания первой доврачебной помощи при внутреннем кровотечении. Характеристика травм (без кровотечения) - ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания. Причины, их признаки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Правила оказания первой доврачебной помощи при укусах змеи.

Практические занятия. Наложение различных видов повязок. Наложение повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Отработка приемов остановки кровотечений.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Общие правила переноски пострадавшего. Средства и способы переноски пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь и характера рельефа местности.

Правила транспортной иммобилизации и десмургия при повреждениях позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств.

Практические занятия. Изготовление транспортировочных средств: носилок из шестов, волокуши из подручного материала. Изготовление носилок из веревок на шесте. Отработка транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09.	18.01.	30.12. - 08.01.	19-26.12.	18	108 часов	3 раза в неделю по 2 ак. часа

5. Формы аттестации:

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Оценка теоретических и практических знаний осуществляется в учебно-тренировочных походах:

- самостоятельная установка палатки,
- самостоятельное разведение костра,
- работа газовым оборудованием,
- сборка и разборка средств сплава,
- ремонт группового и личного снаряжения,
- ремонт личных вещей,
- ведение дневника самоконтроля,
- выполнение должностных обязанностей.

7. Методическое обеспечение

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы по истории туризма, соревнованиях по туризму, походах	Компьютер	Собеседование
2	Наш край	Групповое	Беседа, наблюдение, рассказ	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Собеседование
3	Как организовать туристское путешествие	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско-краеведческой работы		Анализ выполнения индивидуальных заданий
4	Топографическая подготовка юного туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом, игры с элементами ориентирования	Спортивные карты, карточки с изображением топонимов, схемы маршрутов, карты-пазлы	Компас, курвиметр, транспортир	Анализ выполнения индивидуальных заданий, итоги игры на местности
5	Физическая подготовка юного туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала: маты, канат, скамейки, обручи и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими

						безопасность при совершении физических упражнений
6	Особенности походов	Групповое	Рассказ, тренировочные занятия	Географические и спортивные карты, компас, нормативные документы	Велосипеды, снаряжение для ПВД	Практика участия в ПВД
7	Краеведческие наблюдения и фиксирование их в походе	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, иллюстрации памятников истории, культуры области.	Компьютер, Иллюстративный материал	Умение вести дневники наблюдения
8	Изучение и охрана природы.	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом,	Законодательство об охране природы, памятников истории и культуры, анкеты (опросные листы), справочная литература	Фотоаппараты, компьютер,	Организация выставок по материалам курса, оформление памятных альбомов, пополнение экспозиций музея ОУ (при наличии)
9	Изучение и охрана памятников	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим	Законодательство об охране памятников истории	Фотоаппараты, компьютер,	Организация выставок по материалам

	истории культуры		анализом,	и культуры, анкеты (опросные листы), справочная литература		курса, оформление памятных альбомов, пополнение экспозиций музея ОУ (при наличии)
10	Наблюдение за погодой в походе	Групповое	Беседа, рассказ	Справочная литература	Термометры, барометры	Собеседование
11	Туристское снаряжение	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и рюкзака
12	Туристский быт	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа со снаряжением	Справочная литература, видеофильмы	Туристское снаряжение	Составление списков группового и личного снаряжения (каждый уч-ся), укладка снаряжения и рюкзака
13	Правила санитарии и гигиены. Первая	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с предметами первой	Справочная литература, видеофильмы,	Медицинский инструментарий (шины, жгуты,	Навыки оказания первой помощи

	(доврачебная) помощь в походе.		(доврачебной помощи)	атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	бинты, марля и т.д.), компьютер	при травмах
14	Разработка простейшего похода выходного дня (ПВД) Подведение итогов похода	Групповое, по командам,	Беседа, рассказ, самостоятельная работа	Фотографии походов, картографический материал, маршрутные документы и т.д.	Компьютер, канцелярские принадлежности	Собеседование
15	Питание в простейшем походе (ПВД)	Групповое, по командам	Беседа, практические занятия	Сборники нормативных документов, список литературы, правила проведения похода		Собеседование
16	Разработка и подготовка многодневного похода. Отчет о походе.	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с последующим анализом	Географические и физические карты области, сборники документов по организации туристско- краеведческой работы	Анализ выполнения индивидуальных заданий	Собеседование
17	Специальная подготовка к летнему многодневному водному путешествию	Групповое, Индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа по подготовке снаряжения	Сборники нормативных документов, список литературы, правила проведения по		Собеседование

8. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием

№	Наименование
1.	Стол учительский
	столы ученические
	стулья ученические
	книжные шкафы
	учебная доска
2.	Рафт
3.	Катамаран К - 4
4.	Спасательный жилет
5.	Каска
6.	Спасательный конец Александрова «Морковка»
7.	Весло
8.	Гидрокостюм
9.	Рюкзак до 100 л
10.	Драйбек
11.	Палатка 2-х местная
12.	Палатка 3-х местная
13.	Компас туристический
14.	Медицинская аптечка
15.	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)
16.	Ремонтный набор в упаковке
17.	Спальник
18.	Коврики теплоизоляционные
19.	Хоба
20.	Костровые принадлежности
21.	Варочные котлы
22.	Топор
23.	Пила
24.	Тент-навес
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)
26.	Фотоаппарат

27.	Солнечные батареи
28.	Фонарь
29.	Ноутбук
30.	аудиоколонки с встроенным усилителем
31.	Мультимедийная установка
32.	DVD-диски
33.	Внешний твердотельный накопитель (Жесткий диск)
34.	Флэш-накопители
35.	Видеокамера
36.	Экран демонстрационный
37.	Спутниковый телефон GPS - навигатор
38.	Веревка страховочная
39.	Веревка основная
40.	Страховочная система
41.	Спусковое устройство
42.	Усы самоотраховки
43.	Каски
44.	Карабины
45.	Тренинговые палки
46.	Перчатки
47.	Средства сплава
48.	Страховочные жилеты
49.	Фонари налобные
50.	Аккумуляторный фонарь ФОС
51.	Курвиметр
52.	Бинокль

9. Воспитательная работа

Воспитание детей и молодежи является обязательной, неотъемлемой частью образовательного процесса. Современное образование должно быть направлено не только на приобретение обучающимися знаний и навыков, но и на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое развитие, воспитание моральных ценностей, которые формируют целостную личность человека, гражданина общества. В отличие от задач учебного процесса, воспитательная работа должна строиться на включении обучающегося в окружающую его жизнь, а также на развитии его личностного потенциала.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, красивейшими ландшафтами родной страны, родного края. Туризм является одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение — это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка. Воспитательная работа направлена на адаптацию обучающихся к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, военный, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Воспитательная работа имеет следующие направления:

1. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде;
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма;
3. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
4. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
5. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Цель воспитательной работы – создание условий, способствующих воспитанию заботы о своём здоровье и здоровье окружающих людей, готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей, настойчивости, последовательности, принципиальности, воли, упорства, дисциплинированности в туристской деятельности, готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственных качеств личности обучающегося.
2. Воспитание ответственности, трудолюбия, целеустремленности, доброжелательности.
3. Воспитание представлений об эстетических идеалах и культурных ценностях, формирование эстетических идеалов.
4. Воспитание уважительного отношения к родителям, представителям старшего поколения.
5. Формирование бережного, гуманного отношения ко всему живому.
6. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре, как своего народа, так и разных народов.
7. Воспитание гражданственности и патриотизма.
8. Воспитание интереса к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России и родного края.
9. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
10. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

Планируемые результаты:

1. Создание воспитательной системы духовно – нравственного и гражданско–патриотического воспитания обучающихся, способствующей воспитанию человека-гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего Отечества.
2. Укрепление связи семьи и детского объединения, образовательного учреждения в интересах развития обучающегося.
3. Устойчивое проявление обучающимися таких качеств как: ответственность, самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, доброжелательность.
4. Развитое чувство восприятия прекрасного, потребность в культурно – просветительской деятельности.
5. Интерес обучающегося к культурным традициям и истории своего края, государства, а также к культуре других народов.
6. Потребность в ведении здорового образа жизни.
7. Устойчивый интерес к своей творческой деятельности и потребность самореализации в ней.
8. Умение извлекать, анализировать информацию из различных источников, применять, передавать и интерпретировать ее в понятном виде.

10. Работа с родителями

Задачи воспитания можно решить только совместными усилиями педагогов и родителей. Их должна объединять забота о развитии и здоровье ребенка, желание

создать атмосферу личностного успеха.

Основной целью работы с родителями обучающихся туристского объединения является создание условий для эффективного взаимодействия детей, родителей и педагога, укрепление партнерских отношений для создания единой развивающей и воспитательной среды.

Взамен формального контакта с родителями, руководитель объединения вовлекает их в образовательный процесс, организовав эффективное социальное партнерство с семьей.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи по взаимодействию с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося;
- объединить усилия для полноценного развития и воспитания;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Используются следующие формы работы с семьей:

1. Групповые формы:

- Родительское собрание
- Дни открытых дверей
- Совместная деятельность (походы, мероприятия, мастер-классы, соревнования)

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика
- Индивидуальная консультация (беседа)
- Просветительская работа

Родители заинтересованы в совместной деятельности с их детьми, которая дает возможность узнать ребенка в неизвестных до этого видах деятельности, по-новому взглянуть на него, вместе провести время. Именно поэтому в нашем объединении приоритет отдается именно этой форме работы.

Родители воспитанников регулярно привлекаются к поездкам на слеты и соревнованиями. Это дает возможность родителям своими глазами увидеть, чем занимается их ребенок и каких результатов достиг. Родители являются незаменимыми помощниками руководителя на соревнованиях. Опыт показывает, что самые азартные болельщики на соревнованиях именно родители, и при такой поддержке дети достигают более высоких результатов.

Ежегодно в конце учебного года проходит совместный поход обучающихся и их родителей, в котором дети наглядно демонстрируют родителям то, чему смогли научиться за год. Участие в таких походах позволяет родителям и детям существенно сблизиться, совместно преодолевая походные трудности, убедиться, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.

Эффективное взаимодействие с родителями воспитанников туристского объединения позволяет повысить не только спортивные результаты, но и существенно увеличить воспитательный эффект занятий. Родители испытывают

потребность получать поддержку в воспитании своих детей. Очевидно, что сейчас эта потребность в квалифицированной помощи актуальна как никогда. И активная работа с родителями в туристском объединении позволяет восполнить эту потребность.

11. Список литературы **Нормативно-правовая база**

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по

формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

Список литературы

1. Архандеева Г.А. Живи земля Кузнецкая [Текст]: программы дополнительного образования. – Кемерово, 1999. – 25 с.
2. Архандеева Г.А. Учебно–исследовательская, краеведческая работа в дополнительном образовании [Текст]. – Кемерово, 1999. – 112 с.
3. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст]: методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000. – 83 с.
4. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015.— №15. — С. 567-572.
5. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М. :Мысль, 1999. – 191 с.
6. Григорьев В. Н. Водный туризм [Текст]. – М. : Профиздат, 1990. - 304 с.
7. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.
8. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. – М. : ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.
9. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]. – М. : Эксмо–пресс, 2000. – 488 с.
10. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотях [Текст] / А. Д.

Калихман, М. Ю. Колчевников. – М.: ФиС, 1985. – 128 с.

11. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 180 с.

12. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 64 с.

Интернет-ресурсы, используемые при реализации Программы:

13. [http://NO – TS.ru](http://NO-TS.ru) сайт Новосибирского отделения туристско - спортивного союза России.

14. [http:// www.turclubkras@vail.ru](http://www.turclubkras@vail.ru) сайт Красноярского отделения туристско - спортивного союза России.

15. [http:// www.kuztur42.narod.ru](http://www.kuztur42.narod.ru) сайт Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей Кемеровской области «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

16. s-veroi- vpered @.ru –сайт Баклановой Веры Павловны.

17. Конкурс-игра по спортивному ориентированию / сост. О. А. Ващенко, Л. В. Колесникова. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2003. – 18 с.

18. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе [Текст]. – М.: Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.

19. Методические рекомендации по водному туризму. ЦС по туризму и экскурсиям [Текст]. – М.: ФиС, 1983. – 40 с.

20. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учебное пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004 – 72 с.

21. Обеспечение безопасности в водных путешествиях: методические рекомендации [Текст]. – М.: Турист, 1998. – 35 с.

22. Печатникова Л. Б. Образовательное путешествие / Л. Б. Печатникова, Е.

23. Соколова. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. - (Библиотечка «Первого сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика». Вып. 1 (7)).

24. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 28 с.

25. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.

26. Туристский классификатор сложности водных маршрутов [Текст].

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М.: Турист, 2005 г. – 95 с.

2. Алешин В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин, А. В. Серебrenиков. – М.: Профиздат, 1985. – 90 с.

3. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М.: ФиС, 2002 г. – 90 с.

4. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М.: - Эксмо-пресс, 2001г. – 490 с.

5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]. – М. : Профиздат, 2003г. – 256 с.
6. Крайнева И. А. Узлы. Простые, забавные, сложные [Текст]. - СПб, 2001 г. – 240 с.
7. Самодельное туристское снаряжение [Текст] М. : ФиС, 2000 г. – 239 с.
8. Федоров Н. Ф. Соревнования туристов водников [Текст]. - М. : ФиС, 2001 г. – 111с.