

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МУ ДО «ЦДО»
с изменениями и дополнениями
протокол №4 от 06.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Е.П. Косилова
приказ №15 от 06.05.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Юный турист»
сезонная школа в период проведения летней оздоровительной кампании**
Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 7 дней
Уровень программы: базовый

Составители:
Чалов Игорь Александрович
старший педагог дополнительного образования

Пахомов Василий Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Благодарный

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы:	туристско-краеведческая
Уровень программы:	стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся:	10–14 лет
Общая трудоёмкость	12 часов, 6 академических часов (1 час в день) + поход (6 часов)
Форма обучения	очная (с элементами практики на местности)
Состав группы	постоянный, до 15 человек
Режим занятий	дни 1–6: 1 академический час (45 мин) в день; день 7: поход

Актуальность программы

В возрасте 10–14 лет у детей активно формируются самостоятельность, ответственность и интерес к реальным приключениям. Туристско-краеведческая деятельность становится не просто игрой, а осознанным освоением жизненно важных навыков: ориентирование на местности, работа с картой и компасом, оказание первой помощи, командное взаимодействие.

Программа «Юный турист» даёт подросткам ответы на ключевые вопросы: что такое поход, какие навыки необходимы, какое снаряжение нужно, как не заблудиться, как помочь себе и другим, где пригодятся эти навыки в будущей профессии.

Педагогическая целесообразность

Программа строится на принципах: возрастной адекватности – задания соответствуют возможностям 10–14 лет; практико-ориентированности – более 75% времени отведено на практику и поход; самостоятельности – подростки выполняют задания без прямого подсказывания педагога; командообразования – задания на распределение ролей и взаимопомощь; профориентационной направленности – каждый день программы включает блок о профессиях, где пригодятся туристские навыки.

Отличительные особенности программы

Модуль «Профессии вокруг туризма» – каждый день участники узнают о профессиях, связанных с темой занятия.

Модуль «Что нужно знать и уметь туристу» – чёткий перечень навыков, которые осваиваются за 6 дней.

Модуль «Первая помощь» – отдельный блок с практическими действиями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование у обучающихся 10–14 лет системы туристских знаний, умений и навыков, включая понимание что такое поход, какие навыки необходимы, как собрать личное снаряжение, как ориентироваться на местности, как оказывать первую помощь, а также знакомство с профессиями, где пригодятся эти навыки.

Задачи программы

Обучающие:

сформировать понятие «поход», его виды и этапы организации;
определить перечень туристских навыков, необходимых для безопасного участия в походе;

научить подбирать и укладывать личное снаряжение для однодневного похода;

научить вязать 3 туристских узла;

обучить ориентированию по компасу: определение сторон света, азимута, движение по азимуту;

научить читать топографическую карту (10 основных знаков);

обучить правилам оказания первой помощи в походных условиях;

познакомить с профессиями, где требуются туристские навыки (инструктор, гид, геолог, спасатель, эколог, топограф, военный).

Развивающие:

развить физическую выносливость и координацию;

развить пространственное мышление и глазомер;

сформировать навыки самостоятельного планирования (сборы в поход);

развить коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Воспитательные:

воспитать ответственное отношение к собственной безопасности и здоровью;

воспитать экологическую культуру;

сформировать установку на здоровый образ жизни и активный отдых.

1.3. Категория обучающихся

Возраст: 10–14 лет

Состав группы: разновозрастный

Наполняемость группы: не более 15 человек

Физическая
подготовка:

базовая (ходьба 5–8 км без груза)

Медицинские
требования

отсутствие видимых противопоказаний;
письменное согласие законного представителя;
допуск медицинского работника лагеря в день
похода..

1.4. Ожидаемые результаты

Предметные (знания, умения, навыки):

Тема	Результат
Что такое поход	Знает определение, виды походов, этапы подготовки
Какие навыки необходимы	Называет 5–7 ключевых туристских навыков
Личное снаряжение	Знает список снаряжения для однодневного похода, умеет укладывать рюкзак
Ориентирование	Определяет азимут, движется по азимуту, читает карту, знает 10 топонимов
Узлы	Вяжет 5 узлов (прямой, проводник, восьмерка, булинь, схватывающий)
Медицинская помощь	Знает порядок действий при ссадинах, укусах, тепловом ударе, потере сознания
Профессии	Называет не менее 4 профессий, где пригодятся туристские навыки
Краеведение (долина Аlikонокки)	Называет не менее 3 достопримечательностей

Метапредметные:

самостоятельно собирает личное снаряжение в поход;
работает в группе, распределяя роли;
оказывает первую помощь в смоделированной ситуации;
ведёт дневник наблюдений.

Личностные:

осознанно подходит к собственной безопасности;
соблюдает экологические нормы;
позитивно относится к физическим нагрузкам.

1.5. Формы подведения итогов

Этап	Форма	Срок
Входная диагностика	Тест «Что я знаю о походе»	День 1
Текущий контроль	Практические нормативы (узлы, рюкзак, азимут, аптечка)	Дни 2–5
Промежуточная аттестация	Топографический диктант + «Собери рюкзак» + «Уложи аптечку»	День 4–5
Итоговая аттестация	Поход по долине реки Аlikоновки (контрольные точки + Дневник)	День 6

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график (6 дней)

	Тема занятия	Всего мин	Теория	Практика	Профориентационный блок
1	Что такое поход? Какие навыки необходимы?	45	25	20	Профессия: инструктор по туризму
2	Личное снаряжение в однодневном походе	45	15	30	Профессия: гид-экскурсовод
3	Туристские узлы	90	15	75	Профессия: спасатель МЧС
4	Ориентирование на местности	45	15	30	Профессии: геолог, топограф, военный
5	Первая медицинская помощь в походе	45	20	25	Профессия: фельдшер/врач скорой помощи, эколог

	Тема занятия	Всего мин	Теория	Практика	Профориентационный блок
6	Поход по долине реки Аликоновки	6 час*	–	–	Применение всех навыков на практике

*Поход включает итоговую аттестацию по всем темам программы.

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

День 1. Что такое поход? Какие навыки необходимы?

Теория (25 мин):

Тема 1. Что такое поход

Поход – это организованное путешествие по определённому маршруту с целью познания природы, укрепления здоровья, получения новых впечатлений.

Виды походов: по продолжительности (однодневные, многодневные); по сложности (прогулочные, спортивные); по способу передвижения (пешеходные, лыжные, водные, горные, велосипедные).

Этапы организации похода: выбор маршрута, подготовка снаряжения, изучение местности, распределение обязанностей, выход, движение по маршруту, привал, возвращение, анализ.

Тема 2. Какие навыки необходимы туристу

Навигационные навыки: работа с компасом, картой, определение азимута, ориентирование по солнцу и местным признакам.

Технические навыки: вязание узлов, установка палатки, разведение костра, укладка рюкзака.

Навыки первой помощи: обработка ран, наложение повязки, помощь при тепловом ударе, укусах, порезах.

Физические навыки: выносливость, координация, правильная техника ходьбы с рюкзаком.

Психологические навыки: работа в команде, самообладание в нештатной ситуации, взаимопомощь.

Экологические навыки: правила поведения в природе, уборка мусора, бережное отношение к растениям и животным.

Профориентационный блок (встроен в теорию):

Профессия «Инструктор по туризму» – организует походы, обучает туристским навыкам, отвечает за безопасность группы. Где учиться: вузы физической культуры, курсы инструкторов. Навыки из программы, которые пригодятся: ориентирование, узлы, первая помощь, знание снаряжения.

Практика (20 мин):

Игра «Туристский чемоданчик»: каждый участник называет один навык, который он хотел бы освоить.

Работа в мини-группах: составить схему «Этапы похода» на флипчарте.

Выдача «Дневника юного туриста» (туда будут записываться все навыки и задания).

День 2. Личное снаряжение в однодневном походе

Теория (15 мин):

Тема 1. Что такое личное снаряжение

Личное снаряжение – это вещи, которые каждый турист берёт для себя.

Правило: «Лучше забыть еду, чем дождевик». Принципы подбора снаряжения: лёгкость, надёжность, многофункциональность.

Тема 2. Список личного снаряжения для однодневного похода (для возраста 10–14 лет)

Категория	Что взять	Почему важно
Рюкзак	20–30 л	Для переноски всех вещей
Одежда	Спортивные брюки/шорты, футболка, ветровка, запасные носки	Защита от погоды, смена при намокании
Обувь	Кроссовки/треккинговые (закрытые, разношенные)	Безопасность ног, удобство при ходьбе
Головной убор	Кепка, панاما, бандана	Защита от солнца
Вода	1,5–2 литра	Питьевой режим
Перекус	Бутерброд, батончик, яблоко	Восполнение энергии
Защита	Крем от солнца, репеллент	От ожогов и насекомых
Прочее	Фонарик, блокнот, ручка	Записи, наблюдения

Что НЕ нужно брать в однодневный поход: палатка, спальник, костровое снаряжение (это групповое снаряжение), дорогая техника, стеклянная тара, скоропортящиеся продукты.

Тема 3. Правила укладки рюкзака

Тяжёлое – ближе к спине и на дно.

Мягкое – к спине (не давит на позвоночник).

Хрупкое – в середину.

Часто нужное – в верхний карман (дождевик, перекус, аптечка).

Профориентационный блок:

Профессия «Гид-экскурсовод» – ведёт группы по маршрутам, рассказывает о природе и истории, следит за безопасностью. Навыки из программы: знание снаряжения (что нужно взять на маршрут), работа с группой, организация привалов.

Практика (30 мин):

Демонстрация укладки рюкзака педагогом.

Норматив «Собери рюкзак за 3 минуты» (из 10 предметов на столе выбрать нужные для однодневного похода и правильно уложить).

Взаимопроверка в парах.

День 3. Туристские узлы

Теория (15 мин):

Тема 1. Зачем туристу узлы

Связывание верёвок.

Организация страховки.

Крепление палатки, тента.

Ремонт снаряжения.

Помощь «пострадавшему» (булинь для подъёма).

Тема 2. 3 основных узла (для данного возраста)

Узел	Применение
Прямой	Связывание двух верёвок одинакового диаметра
Проводник	Петля на конце верёвки
Восьмёрка	Надёжная петля (замена проводника)
Булинь (беседочный)	Незатягивающаяся петля, привязывание человека
Схватывающий	Страховка при спуске/подъёме

Профориентационный блок:

Профессия «Спасатель МЧС» – работает в горах, лесах, при наводнениях. Использует узлы для эвакуации пострадавших, организации переправ, крепления верёвок. Навыки из программы: узлы – основа работы спасателя.

Практика (35 мин):

- Демонстрация каждого узла педагогом (по 3–4 минута на узел).
- Отработка узлов на коротких верёвках (каждый участник).
- **Норматив:** завязать 3 узла (прямой, проводник, восьмёрка) за 60 секунд.
- Соревнование в парах «Чей узел надёжнее» (тянут в разные стороны).

День 4. Ориентирование на местности

Теория (15 мин):

Тема 1. Ориентирование – ключевой навык туриста

Ориентирование – умение определять своё местоположение относительно сторон света и объектов.

Без ориентирования можно заблудиться, что опасно для жизни.

Тема 2. Компас: устройство и работа

Компас: магнитная стрелка (всегда показывает на север), лимб с градусами, визир.

Стороны света: С (N), Ю (S), З (W), В (E).

Азимут – угол между направлением на север и направлением на объект (измеряется в градусах по часовой стрелке).

Тема 3. Топографические знаки (10 основных)

Знак	Обозначение
Сплошная линия	Дорога (грунтовая/асфальт)
Пунктир	Тропа
Волнистая линия	Река
Синий кружок	Родник
Линия с точками	Мост
Зубцы	Овраг/каньон
Зелёное пятно	Лес (лиственный/хвойный)
Точки	Луг
Заштрихованный треугольник	Скала
Квадрат	Дом/строение

Тема 4. Ориентирование без компаса

По солнцу (встать лицом к солнцу в полдень – тень показывает север).

По звёздам (Полярная звезда – север).

По местным признакам (муравейник – с южной стороны, мох на деревьях – с северной).

Профориентационный блок:

Профессии: Геолог, Топограф, Военный.

Геолог – ищет полезные ископаемые, ходит по маршрутам с компасом и картой.

Топограф – создаёт карты местности.

Военный – ориентирование – основа тактической подготовки.

Практика (30 мин):

Измерение азимута на 3 объекта (каждый с компасом).

Игра «Азимутальный ход»: по заданному азимуту найти спрятанный конверт.

Топографический диктант (нарисовать знаки по описанию: «река шириной 5 м, течёт с юга на север, через неё мост»).

Ориентирование по местным признакам на территории двора.

День 5. Первая медицинская помощь в походе

Теория (20 мин):

Тема 1. Что должно быть в походной аптечке (групповой)

Что	Для чего
Бинт стерильный	Перевязка
Пластырь (рулон+бактерицидный)	Мелкие порезы, мозоли
Антисептик (перекись, хлоргексидин, спиртовые салфетки)	Обработка раны
Активированный уголь (или смекта)	Отравление
Сорбенты, антигистаминные (от аллергии) – по назначению врача	Аллергия, укусы
Жгут	Остановка кровотечения
Ножницы, перчатки	Для перевязок
Крем от ожогов (пантенол)	Солнечные ожоги

Тема 2. Типичные проблемы в походе и первая помощь

Ситуация	Что делать
Ссадина, порез	Промыть водой (чистой), обработать антисептиком, наклеить пластырь или наложить бинт
Мозоль	Наклеить бактерицидный пластырь (не прокалывать!)

Ситуация	Что делать
Укус насекомого (пчела, оса)	Удалить жало (если есть), приложить холод, дать антигистаминное (по возрасту)
Укус клеща	Не выдёргивать – обратиться к медработнику/в травмпункт. Запомнить: клеща выкручивают, а не вырывают
Тепловой удар	Увести в тень, снять лишнюю одежду, холод на голову, дать воды (по чуть-чуть)
Отравление (тошнота, рвота)	Дать сорбент (уголь), не кормить, поить водой маленькими глотками
Потеря сознания	Уложить на бок, расстегнуть одежду, вызвать помощь (112)
Кровотечение	Прижать рану (прямое давление); если сильное – жгут выше раны с записью времени

Тема 3. Как вызвать помощь в лесу

Номер 112 (работает без сети и без сим-карты).

Сообщить: кто вы, где (ориентиры – река, скала, ЛЭП, координаты), что случилось, сколько пострадавших.

Проориентационный блок:

Профессия «Фельдшер скорой помощи» / «Врач МЧС».

Также эколог использует навыки первой помощи при работе в полевых условиях. Навыки из программы: обработка ран, наложение повязок, действия при тепловом ударе, отравлении.

Практика (25 мин):

Игра «Аптечка» (из набора предметов выбрать только то, что нужно в походной аптечке).

Отработка перевязки (парами: один «пострадавший», второй накладывает бинт на предплечье).

Отработка действий при тепловом ударе (ролевая игра).

Норматив «Уложи аптечку» (за 1 минуту собрать минимальный набор для похода).

День 6. Поход по долине реки Аlikоновки (итоговая аттестация)

Режим дня (примерный):

Время	Действие
08:00–08:20	Сбор, проверка личного снаряжения (список из дня 2), медосмотр, инструктаж
08:20–09:00	Переезд/переход к началу маршрута
09:00–09:30	Выдача карт-схем, компасов, заданий на КП
09:30–12:00	Движение по маршруту (4–5 км) с остановками на КП
12:00–12:40	Большой привал (обед, отдых)
12:40–14:00	Завершающий участок + итоговое задание
14:00–14:30	Подведение итогов, сбор мусора
14:30–15:00	Возвращение в лагерь

Контрольные точки (КП) и задания – проверка всех тем программы:

КП	Тема	Задание
КП1	Личное снаряжение	Показать содержимое рюкзака (проверка по чек-листу)
КП2	Узлы	Завязать прямой узел и восьмёрку за 40 секунд
КП3	Ориентирование (азимут)	Измерить азимут на видимый объект (скалу, дерево)
КП4	Ориентирование (карта)	Показать на местности объект по топографическому описанию («овраг», «родник»)
КП5	Медицинская помощь	Наложить повязку на «раненого» товарища (имитация ссадины)

КП	Тема	Задание
КП6	Профессии и навыки	Назвать 3 профессии, где пригодятся туристские навыки
КП7	Краеведение	Назвать 3 достопримечательности долины Аликоновки

Итоговое задание (на привале):

Заполнить «Дневник юного туриста» (выдаётся в день 1):

1. Нанести на карту-схему пройденный маршрут.
2. Отметить 3 интересных природных объекта.
3. Записать 2 правила безопасности, которые запомнились больше всего.
4. Перечислить 4 профессии, где пригодятся туристские навыки.

Критерии итоговой аттестации:

Зачёт – выполнены не менее 5 из 7 заданий на КП + заполнен дневник.

Незачёт – менее 4 заданий (пересдача в лагере в виде беседы).

По итогам похода:

Вручение сертификатов участника сезонной школы «Юный турист».

Награждение грамотами: «Лучший штурман», «Лучший узловяз», «Лучший медик», «Знаток края», «Мастер снаряжения».

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Вид обеспечения	Перечень
Учебные помещения	Кабинет, доска, столы, стулья
Открытая территория	Пришкольная территория, стадион, парк
Туристское снаряжение	Компасы – 15 шт., верёвки – 4 отрезка по 3 м, карабины – 5 шт., рюкзаки (демо – 3 шт.), палатка (демо)
Медицинское оснащение (для занятий)	Бинты (10 шт.), пластырь, жгут, антисептик (демо), перекись (демо), аптечка походная (демо-набор)
Картографический материал	Карта-схема прилегающей территории, топографическая карта долины Аликоновки

Вид обеспечения	Перечень
Раздаточные материалы	Дневники юного туриста (15 шт.), таблицы узлов, карточки топонимов, чек-лист снаряжения
Для похода	Аптечка групповая, средства связи (телефон + пауэрбанк), бесконтактный термометр, питьевая вода (запас), пакеты для мусора

4.2. Кадровое обеспечение

Должность	Количество	Функции
Педагог дополнительного образования	2	Проведение занятий, организация похода, приём нормативов
Медицинский работник	1 (на поход)	Осмотр детей перед походом, допуск, контроль самочувствия

4.3. Документы, необходимые для похода

Приказ директора о проведении похода.

Поименный список участников и сопровождающих.

Письменные согласия законных представителей (Приложение 2).

Журнал инструктажей.

Схема маршрута, согласованная с администрацией.

Медицинский допуск.

РАЗДЕЛ 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Входная диагностика (день 1) – тест «Что я знаю о походе»

Что такое поход? (свой вариант)

Какие 3 навыка нужны туристу?

Что обязательно взять в однодневный поход?

Какое главное правило безопасности в лесу?

Какой номер телефона для вызова помощи в лесу?

Что делать при тепловом ударе?

5.2. Нормативы для зачёта (дни 2–5)

Норматив	Время/точность	Зачёт
Сборка личного снаряжения (выбор из 10 предметов)	2 минуты	Да/Нет
Укладка рюкзака	3 минуты	Да/Нет
Прямой узел	10 секунд	Да/Нет
Проводник	12 секунд	Да/Нет
Восьмёрка	15 секунд	Да/Нет
Булинь	20 секунд	Да/Нет
Азимут (измерение)	$\pm 10^\circ$	Да/Нет
Топознаки (5 из 10)	1 минута	Да/Нет
Наложение повязки на предплечье	2 минуты	Да/Нет

РАЗДЕЛ 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Чек-лист личного снаряжения для родителей и детей

№	Вещь	Отметка (галочка)
1	Рюкзак 20–30 л	
2	Питьевая вода 1,5–2 л	
3	Перекус (не скоропорт)	
4	Головной убор	
5	Спортивная закрытая обувь	
6	Удобная одежда (брюки/шорты + футболка)	
7	Ветровка/дождевик	
8	Крем от солнца / репеллент (по желанию)	

№	Вещь	Отметка (галочка)
9	Блокнот + ручка	
10	(Опционально) фонарик	

Приложение 2. Согласие законного представителя

СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ

Я,

_____ (ФИО),

даю согласие на участие моего сына/дочери _____ (ФИО

ребёнка)

в походе по долине реки Аlikоновки в рамках программы «Юный турист» на базе МУ ДО «ЦДО» «_» _____ 20 г.

Мне разъяснены правила техники безопасности, особенности маршрута, возможные риски. Обязуюсь обеспечить ребёнка экипировкой по чек-листу.

Подтверждаю: ребёнок здоров, температуры нет, хронические заболевания в стадии ремиссии, противопоказаний к ходьбе 5–8 км нет.

Дата _____ Подпись _____

Приложение 3. Сертификат участника

СЕРТИФИКАТ

Настоящим подтверждается, что

_____ (ФИО ребёнка)

успешно освоил(а) дополнительную общеразвивающую программу «Юный турист», включая темы:

- что такое поход и какие навыки необходимы;
- личное снаряжение в однодневном походе;
- ориентирование на местности;
- первая медицинская помощь;
- профессии, где пригодятся туристские навыки.

Принял(а) участие в походе по долине реки Аlikоновки и сдал(а) практический зачёт.

Педагог: _____

Директор МУ ДО «ЦДО»: _____

Дата: «_» _____ 20 г.