

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛОСОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МОУ ДО ДЮЦ
от «28» августа 2026 г. № 185 о/д
_____ Н.Е. Зябкина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет
Срок реализации образовательной программы: 3 года
Количество часов: 432

Разработчик программы:
Николаева Светлана Владимировна

Волосово
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3 – 8
2.	Учебный план.....	9 – 10
3.	Учебно-тематическое планирование	10 – 15
4.	Содержание программы	15 – 17
5.	Ресурсное обеспечение программы.....	18
6.	Список литературы	19
7.	Приложение 1.....	20 – 22
8.	Приложение 2.....	23
9.	Приложение 3.....	24 – 25

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности **«Юный турист»** разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- 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)");

- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами учреждения.

Сетевыми партнёрами являются МОУ ДО ДЮЦ, расположенный по адресу: г. Волосово, ул. Восстания дом 13 и МОУ «Волосовская СОШ № 2», расположенная по адресу: Ленинградская обл., Волосовский р-н, г. Волосово, ул. Федора Афанасьева, дом 5.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций участников:

1. МОУ ДО ДЮЦ осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию экскурсий, встречу с интересными людьми, реализацию программы, организует текущую и промежуточную аттестации, подготовку документации, работу по подготовке

обучающихся к районным конкурсам, мероприятиям различного уровня, конкурсах, фестивалях.

2. МОУ «Волосовская СОШ № 2» является базой для проведения теоретических и практических занятий в учебных кабинетах с необходимым оборудованием и участием специалистов образовательной организации.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист». Современные школьники много времени проводят у экрана компьютера, ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Туризм предполагает активный отдых и движение, что способствует укреплению здоровья, развитию выносливости, силы и координации. В условиях растущей проблемы гиподинамии и снижения физической активности у детей программа помогает привить привычку к регулярным нагрузкам и здоровому образу жизни. Туризм является привлекательным занятием для большинства мальчишек и девчонок, пешие прогулки, экскурсии и походы вызывают эмоциональный подъем, а также способствуют воспитанию морально-этических качеств, помогают педагогу лучше узнать обучающихся в неформальной обстановке, более эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс.

Туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» остаётся востребованной, так как сочетает образовательные, воспитательные, оздоровительные и социальные функции, отвечая на вызовы современного общества и способствуя гармоничному развитию личности.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист». Реализация программы включает в себя сочетание туризма, краеведения и ориентирования. Это способствует формированию у обучающихся представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист». Реализация программы предполагает систематическую разноплановую работу и организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу обучающихся в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма обучающегося к физическим нагрузкам

предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся, предусматривает учет индивидуальных и возрастных особенностей. При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для обучающихся предусмотрена строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, полового, возрастного, морально-волевого и функционального развития.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист» заключается в том, что она представляет из себя систему работы, которая включает:

- Межпредметные связи с другими школьными предметами: географией, физкультурой, историей и экологией. Это связано с тем, что занятия туризмом, краеведением помогают изучать природу, историю и культуру родного края, а также формировать экологические знания и навыки.

- Общие компетенции: принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; использовать информационно-коммуникационные технологии; работать в команде, эффективно общаться; брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

- Активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, в первую очередь своей малой Родины.

- Познание природы родного края, его истории, знакомство с памятниками культуры.

- Формирование чувства патриотизма и активной гражданской позиции.

- Укрепление здоровья обучающихся через дозированные физические нагрузки.

- Развитие творческого и исследовательского потенциала.

- Формирование жизненно важных качеств: упорства, силы воли, целеустремленности, честности, мужества, взаимовыручки, ответственности.

Кроме того, занятия по программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся.

Используемая система работы позволяет достичь поставленную цель.

Цель дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист»:

Создать условия для формирования у обучающихся целостного представления о родном крае через туристско-краеведческую деятельность, способствовать их всестороннему развитию (физическому, интеллектуальному, нравственному), воспитанию патриотизма и ответственного отношения к окружающей среде.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- ✓ формировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков по основам туризма;
- ✓ вовлекать обучающихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- ✓ расширять основные знания о своем крае;
- ✓ формировать знания о технике и тактике туризма, ориентирования на местности;
- ✓ формировать знания ведения краеведческих наблюдений и исследований;
- ✓ учить основам оказания первой домедицинской помощи;
- ✓ учить инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Развивающие:

- ✓ развивать самостоятельность обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы;
- ✓ развивать творческий потенциал, ответственность и самовыражение личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
- ✓ развивать морально-волевую подготовку в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- ✓ развивать творческую активность обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- ✓ развивать физические качества: выносливость, сила, ловкость.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать чувство коллективизма;
- ✓ воспитывать патриотизм, бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- ✓ формировать культуру здорового образа жизни.

Возраст обучающихся. Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» адресована обучающимся школьного возраста. Возраст обучающихся 12 – 16 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на 3 года обучения, всего 144 часов в год.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная.

Формы обучения:

- Теоретические;
- Практические;
- Комбинированные.

Виды занятий по программе «Юный турист» определяются содержанием и предусматривают:

- Беседы, беседы-диалоги;

- Теоретические занятия-лекции;
- Практические занятия;
- Тренинги;
- Комплексы физических упражнений;
- Игры на местности;
- Защита презентаций и проектов;
- Походы выходного дня;
- Экскурсии;
- Туристские соревнования.

Режим занятий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Юные туристы-краеведы» проводятся 4 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся школьного возраста (12 – 16 лет) – 45 минут.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮОЦ.

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист».

Предметные.

Обучающийся будет:

- ✓ иметь представление о туризме как средстве оздоровления и познания мира;
- ✓ выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристической подготовке;
- ✓ уметь рассказывать об истории родного края;
- ✓ уметь подбирать одежду и инвентарь для туристических прогулок и походов;
- ✓ знать основы топографии и ориентирования;
- ✓ уметь ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- ✓ знать опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- ✓ знать порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- ✓ знать способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- ✓ знать основные исторические и географические сведения о родном крае;
- ✓ знать правила безопасности во время пешеходных походов, экскурсий, путешествий;
- ✓ уметь самостоятельно ориентироваться на местности и по карте;
- ✓ уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Метапредметные.

Обучающийся научится:

- ✓ планировать свою деятельность, вносить изменения, предвидеть возможные варианты развития событий, проводить самооценку и анализ;
- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе;

- ✓ безопасному поведению во время занятий в природной среде;
- ✓ оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- ✓ организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт.

Личностные.

У обучающегося будут сформированы:

- ✓ важнейшие нравственные качества: организованность, отзывчивость, доброжелательность;
- ✓ положительное отношение к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, бережное отношение к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- ✓ интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- ✓ первоначальные туристические умения и навыки;
- ✓ познавательная мотивация к изучению истории родного края;
- ✓ туристско-краеведческое мышление, умения и навыки, способов ориентирования на местности и элементарные правила поведения в природе;
- ✓ понимание значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- ✓ мотивация к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;
- ✓ активная позиция в стремлении к культуре безопасного и здорового образа жизни.

В конце каждого года обучения обучающиеся принимают участие в туристических соревнованиях школьного и районного уровней, где демонстрируют практическое овладение необходимыми умениями и навыками.

По завершении изучения курса, обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по родному краю, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

Критерии оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы» осуществляется по трём уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала);
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала);
- низкий (менее 50 % освоения программного материала).

Определение уровня освоения программы обучающимися представляет собой совокупность мероприятий: планирование; использование различных форм контроля; анализ результатов; документальное оформление результатов контроля.

Формы подведения итогов. Для контроля, оценки и подведения итогов освоения программы используются: опрос, тестирование (промежуточная аттестация) (Приложение 2), зачёт (итоговая аттестация) (Приложение 3), практическая работа, показательные выступления, зачетный поход.

2. Учебный план.

1 год обучения.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос.
2	Основы туристской подготовки.	39	23	16	Показательные выступления.
3	Топография и Ориентирование.	25	15	10	Зачёт.
4	Краеведение.	25	19	6	Зачет.
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	30	15	15	Практическая работа.
6	Общая и специальная физическая подготовка.	22	3	19	Зачёт.
7	Итоговое занятие.	2	2		Тестирование.
ВСЕГО:		144	78	66	

2 год обучения.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос.
2	Основы туристской подготовки.	38	18	20	Показательные выступления.
3	Топография и Ориентирование.	21	9	12	Показательные выступления.
4	Краеведение.	36	6	30	Зачет.
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	5	5	Практическая работа.
6	Общая и специальная физическая Подготовка.	36	6	30	Зачёт.
7	Итоговое занятие.	2	2		Тестирование.
ВСЕГО:		144	47	97	

3 год обучения.

№ п/п	Учебный предмет (модуль)	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	1	1		Опрос.
	Основы туристской подготовки.	49	19	30	Показательные выступления.
	Топография и Ориентирование.	20	9	11	Показательные выступления.

	Краеведение.	24	6	18	Зачет.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	6	6	Практическая работа.
	Общая и специальная физическая Подготовка.	36	6	30	Зачёт.
	Итоговое занятие.	2	2		Тестирование.
	ВСЕГО:	144	49	95	

3. Учебно-тематическое планирование.

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.		1
1	Вводное занятие.	1
2. Основы туристской подготовки.		39
2-3	Туристские путешествия, история развития туризма.	2
4	Воспитательная роль туризма.	1
5-6	Личное и групповое туристское снаряжение.	2
7-10	Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.	4
11-12	Туристская палатка, виды палаток.	2
13-18	Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки.	6
19-20	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2
21-24	Подготовка к походу, путешествию.	4
25-28	Питание в туристском походе	4
29-31	Туристские должности в группе	3
32-34	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3
35-36	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2
37-40	Подведение итогов туристского похода.	4
3. Топография и ориентирование.		25
41-42	Понятие о топографической и спортивной карте.	2
43-44	Масштаб топографической карты.	2
45-48	Условные знаки.	4
49-52	Ориентир, что может служить ориентиром. Правила ориентирования.	4
53-54	Ориентирование по горизонту, азимут.	2
55-58	Компас. Работа с компасом.	4
59-60	Измерение расстояний.	2
61-62	Способы ориентирования.	2
63-64	Ориентирование по местным предметам.	2

65	Действия в случае потери ориентировки.	1
4. Краеведение.		25
66-67	Волосовский район на карте Ленинградской области.	2
68-69	Рельеф и климат Волосовского района.	2
70-71	Водные ресурсы Волосовского района.	2
72-73	Растительность и животный мир Волосовского района.	2
74	Почвы Волосовского района.	1
75-76	Заповедники и заказники Волосовского района.	2
77-78	История родного края.	2
79-80	Известные земляки.	2
81-82	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	2
83-84	Топонимика Волосовского района.	2
85-86	Природный кодекс туриста.	2
87-90	Изучение истории и традиций образовательного учреждения, биографий известных выпускников и учителей школы, педагогических династий, достижений учеников школы.	4
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		30
91-92	Личная гигиена туриста.	2
93-94	Питание и режим в походе.	2
95-96	Аптечка, ее состав. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	2
97-98	Виды ран. Первая доврачебная помощь при ранении.	2
99	Виды повязок.	1
100-103	Наложение различных видов повязок.	4
104-105	Вывих и растяжение. Первая доврачебная помощь.	2
106	Перелом. Виды переломов.	1
107-108	Первая доврачебная помощь при переломах.	2
109	Виды кровотечений.	1
110	Первая доврачебная помощь при капиллярном кровотечении.	1
111-112	Первая доврачебная помощь при венозном кровотечении. Наложение давящей повязки.	2
113-114	Первая доврачебная помощь при артериальном кровотечении. Наложение жгута.	2
115-116	Первая доврачебная помощь при ожогах.	2
117-118	Первая доврачебная помощь при обморожениях.	2
119-120	Приемы транспортировки пострадавшего.	2
6. Общая и специальная физическая подготовка.		22
121-122	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2
123	Врачебный контроль, самоконтроль,	1

	предупреждение спортивных травм на тренировках.	
124-126	Упражнения для развития выносливости.	3
127-129	Упражнения для развития силы.	3
130-132	Упражнения для развития ловкости.	3
133-135	Упражнения для развития быстроты.	3
136-138	Упражнения для развития гибкости.	3
139-140	Бег.	2
141-142	Интервальный бег.	2
7. Итоговое занятие.		2
143-144	Итоговое занятие.	2
ВСЕГО:		144

2 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.		1
1	Вводное занятие.	1
2. Основы туристской подготовки.		38
2-3	Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов.	2
4-5	Укладка рюкзака.	2
6-8	Правила установки и снятия, уход и хранение палатки.	3
9-12	Туристский бивак.	4
13-14	Разведение костров разных типов.	2
15-18	Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой.	4
19-22	Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык.	4
23-25	Техника и тактика в туристском походе.	3
26-28	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	3
29-32	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4
33-35	Действия группы в аварийных ситуациях.	3
36-39	Подведение итогов туристского путешествия.	4
3. Топография и ориентирование.		21
40	Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф?	1
41-42	Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны	2

	склона.	
43-44	Описание местности по топографической карте.	2
45-46	Вычерчивание топографической схемы.	2
47-48	Ориентирование карты по компасу и компаса по карте.	2
49-50	Ориентирование по местным признакам.	2
51-52	Азимут и азимутальный ход.	2
53-54	Определение азимута и расстояния до недоступного предмета.	2
55-56	Топографические знаки.	2
57-58	Ориентирование в заданном направлении.	2
59-60	Соревнования по ориентированию.	2
4. Краеведение.		36
61-74	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	14
75-86	Изучение района путешествия.	12
87-96	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	10
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		10
97-98	Первая доврачебная помощь при головных болях, желудочных.	2
99-100	Первая доврачебная помощь при простудных заболеваниях.	2
101-102	Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся.	2
103	Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода.	1
104	Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды.	1
105-106	Приемы транспортировки пострадавшего.	2
6. Общая и специальная физическая подготовка.		36
107-108	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2
109	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1
110-112	Упражнения для развития выносливости.	3
113-115	Упражнения для развития силы.	3
116-118	Упражнения для развития ловкости.	3
119-121	Упражнения для развития быстроты.	3
122-124	Упражнения для развития гибкости.	3
125-126	Бег.	2
127-128	Интервальный бег.	2

129-131	Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности.	3
132-134	Техника бега при спортивном ориентировании.	3
135-136	Кроссовая подготовка.	2
137-138	Челночный бег.	2
139-142	Проведение походов выходного дня.	4
7. Итоговое занятие.		2
143-144	Итоговое занятие.	2
ВСЕГО:		144

3 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1. Вводное занятие.		1
1	Вводное занятие.	1
2. Основы туристской подготовки.		49
2-5	Личное и групповое туристское снаряжение.	4
6-13	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8
14-19	Подготовка к походу, путешествию.	6
20-23	Питание в туристском походе.	4
24-33	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	10
34-37	Подведение итогов туристского путешествия.	4
38-43	Особенности других видов туризма.	6
44-50	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	7
3. Топография и ориентирование.		20
51-57	Топографическая и спортивная карта.	7
58-64	Ориентирование в сложных условиях.	7
65-70	Соревнования по ориентированию.	6
4. Краеведение.		24
71-86	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	16
87-94	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	8
5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.		12
95-96	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2
97-102	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6
103-106	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4
6. Общая и специальная физическая подготовка.		36

107-109	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3
110-127	Общая физическая подготовка	18
128-142	Специальная физическая подготовка	15
7. Итоговое занятие.		2
143-144	Итоговое занятие.	2
ВСЕГО:		144

4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист».

1 год обучения.

1. Вводное занятие.

Вводное занятие.

2. Основы туристской подготовки.

Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака. Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия, уход и хранение палатки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов туристского похода.

3. Топография и ориентирование.

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб топографической карты. Условные знаки. Ориентир, что может служить ориентиром. Правила ориентирования. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

4. Краеведение.

Волосовский район на карте Ленинградской области. Рельеф и климат Волосовского района. Водные ресурсы Волосовского района. Растительность и животный мир Волосовского района. Почвы Волосовского района. Заповедники и заказники Волосовского района. История родного края. Известные земляки. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Топонимика Волосовского района. Природный кодекс туриста. Изучение истории и традиций образовательного учреждения, биографий известных выпускников и учителей школы, педагогических династий, достижений учеников школы.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Питьевой режим в походе. Аптечка, ее состав. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Виды ран. Первая доврачебная

помощь при ранении. Виды повязок. Наложение различных видов повязок. Вывих и растяжение. Первая доврачебная помощь. Перелом. Виды переломов. Первая доврачебная помощь при переломах. Виды кровотечений. Первая доврачебная помощь при капиллярном кровотечении. Первая доврачебная помощь при венозном кровотечении. Наложение давящей повязки. Первая доврачебная помощь при артериальном кровотечении. Наложение жгута. Первая доврачебная помощь при ожогах. Первая доврачебная помощь при обморожениях. Приемы транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Бег. Интервальный бег.

7. Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Вводное занятие.

2. Основы туристской подготовки.

Подбор и подготовка группового, личного и специального снаряжения туристов. Укладка рюкзака. Правила установки и снятия, уход и хранение палатки. Туристский бивак. Разведение костров разных типов. Туристические узлы: проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой. Туристические узлы: встречный, шкотовый, брамшкотовый, булинь, удавка, штык. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях. Подведение итогов туристского путешествия.

3. Топография и ориентирование.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф? Основные формы рельефа и изображения на топографической карте. Определение крутизны склона. Описание местности по топографической карте. Вычерчивание топографической схемы. Ориентирование карты по компасу и компаса по карте. Ориентирование по местным признакам. Азимут и азимутальный ход. Определение азимута и расстояния до недоступного предмета. Топографические знаки. Ориентирование в заданном направлении. Соревнования по ориентированию.

4. Краеведение.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Первая доврачебная помощь при головных болях, желудочных. Первая доврачебная помощь при простудных заболеваниях. Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и пресмыкающихся. Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода. Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Приемы транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Бег. Интервальный бег. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника бега при спортивном ориентировании. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Проведение походов выходного дня.

7. Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Вводное занятие.

2. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Подведение итогов туристского путешествия. Особенности других видов туризма. Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ.

3. Топография и ориентирование.

Топографическая и спортивная карта. Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

4. Краеведение.

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

7. Итоговое занятие.

Итоговое занятие.

5. Ресурсное обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист».

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

- Дидактические игры, пособия, материалы по тематике;
- Методическая продукция по разделам программы;
- Методические рекомендации по организации программы «Юный турист»;
- Разработки из опыта педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; коллективного взаимообучения; модульного обучения, личностно-ориентированная технология, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология, ИКТ, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист» используются средства обучения: визуальные (карты, планы местности, рисунки, иллюстрации, книги, схемы, натуральные модели, и т.п.); аудиальные (песни, стихи, рассказы); аудиовизуальные (фильмы, видеоматериалы).

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Юный турист» на базе школы.

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Медицинская аптечка	1
Шины Крамера	1 комплект
Веревки Ø 10 мм. Дл. 60 м.	1
Веревки Ø 10 мм. Дл. 20 м.	4
Репшнур Ø 6 мм. Дл. 20 м.	2
Жумар	4
Восьмерка	4
Карабин	30
Ролик	4
Страховочная система	7

Перечень технических средств обучения.

Наименование технических средств обучения	Количество
Компьютер	1
Проектор	1
Интерактивная доска	1

6. Список литературы и интернет-ресурс.

1. Боголюбов, В. С. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве : учебник для академического бакалавриата / В. С. Боголюбов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 293 с.
2. Березовая, Л. Г. История туризма и гостеприимства : учебник для СПО / Л. Г. Березовая. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с.
3. Бугорский, В. П. Организация туристской индустрии. Правовые основы : учеб. пособие для СПО / В. П. Бугорский. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 165 с.
4. Восколович, Н. А. Маркетинг туристских услуг : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. А. Восколович. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
5. Ветитнев, А. М. Информационные технологии в туристской индустрии : учебник для академического бакалавриата / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 340 с.
6. Ветитнев, А. М. Информационно-коммуникационные технологии в туризме : учебник для СПО / А. М. Ветитнев, В. В. Коваленко, В. В. Коваленко. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 340 с.
7. География туризма. Западная и северная Европа. Япония : учебник для СПО / Ю. Л. Кужель, М. В. Иванова, Л. А. Польшова, Л. В. Сазонкина ; под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 465 с.
8. География туризма. Южная Европа : учеб. пособие для СПО / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Е. Д. Салас Лусуриага, Ю. Л. Кужель ; под науч. ред. Ю. Л. Кужеля. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 443 с.
9. Джанджугазова, Е. А. Маркетинговые технологии в туризме: маркетинг туристских территорий : учеб. пособие для СПО / Е. А. Джанджугазова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 208 с.
10. Золотовский, В. А. Правовое регулирование туристской деятельности : учебник для СПО / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 247 с.
11. www.tkmgtu.ru
12. www.spbftu.ru
13. www.kartaslov.ru
14. infopedia.su

Календарный учебный график 2026-2027

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» Туристско-краеведческой направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2026 года	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 30 декабря 2026 года 2-ой период (2-ое полугодие) с 11 января по 31 мая 2027 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	4 раза в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии</u> : 04.11.2026; <u>во втором полугодии</u> : с 31.12.2026 по 10.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2027 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2027 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в	

каникул	соответствии с учебным планом.
---------	--------------------------------

Календарный учебный график 2027-2028

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» Туристско-краеведческой направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2027 года	
Учебные периоды	1-ый период (1-ое полугодие) с 01 сентября по 30 декабря 2027 года 2-ой период (2-ое полугодие) с 11 января по 31 мая 2028 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	4 раза в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии</u> : 04.11.2027; <u>во втором полугодии</u> : с 31.12.2027 по 10.01.2028, 23.02.2028, 08.03.2028, 01.05.2028, 09.05.2028	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2028 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2028 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	

Календарный учебный график 2028-2029

Образовательная программа	Дополнительная общеразвивающая программа «Юный турист» Туристско-краеведческой направленности	
Начало учебного года	С 01 сентября 2028 года	
Учебные периоды	<u>1-ый период (1-ое полугодие)</u> с 01 сентября по 30 декабря 2028 года <u>2-ой период (2-ое полугодие)</u> с 11 января по 31 мая 2029 года	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Количество учебных недель по полугодиям	первое учебное полугодие	второе учебное полугодие
	17	19
Продолжительность учебной недели. Комплектование групп	Продолжительность учебной недели – 6 дней. Занятия проводятся всем составом объединения	
Режим занятий	Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МОУ ДО ДЮЦ с 14.00 по 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут	
Учебная нагрузка в неделю	4 раза в неделю по 1 часу	
Праздничные дни	Согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ праздничные дни <u>в первом полугодии:</u> 04.11.2028; <u>во втором полугодии:</u> с 31.12.2028 по 10.01.2029, 23.02.2029, 08.03.2029, 01.05.2029, 09.05.2029	
Промежуточная аттестация	по графику (согласно положению о промежуточной аттестации обучающихся)	
Окончание учебного года	31 мая 2029 года	
Каникулы в учреждении	<u>Осенние</u> – нет <u>Зимние</u> – продолжительность каникул определяется количеством праздничных дней, согласно календарю праздничных дней, утвержденному Министерством труда и социального развития РФ. <u>Весенние</u> – нет <u>Летние</u> – с 01 июня по 31 августа 2029 года. В летнее время – реализация досуговых образовательных программ. Учебно-тренировочные сборы по графику.	
Учеба в период каникул	<u>В период школьных каникул</u> занятия проводятся в соответствии с учебным планом.	

Промежуточная аттестация.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ.

Верите ли вы, что:

- прибор, который помогает определить стороны света, называется спидометр? (Нет, компас)
- кора березы всегда белее и чище с южной стороны, а трещины, неровности и наросты находятся всегда на северной стороне дерева? (Да)
- грибы в основном растут с северной стороны деревьев, пней, кустарников? (Да)
- если встать лицом к северу, то за спиной будет запад, справа — юг, а слева — восток? (Нет, за спиной будет юг, справа — восток, слева — запад)
- пчелы ориентируются по солнцу? (Да)
- попавшие за много километров от дома домашние животные и без компаса успешно находят дорогу домой? (Да)
- если утром и вечером тень от крыльев бабочки направлена на восток, то в полдень — с севера на юг? (Да)
- местность, изображенная условными знаками на листе бумаги, называется рисунком? (Нет, картой)
- правильно определить направление в степи поможет норка суслика? Грызуны, как правило, вход в свое жилище делают с южной стороны. (Да)
- олени в лесу точат свои рога только о северную сторону деревьев? (Нет)
- в южных районах растет «компасное» растение латук, листья которого обращены на запад и восток плоскостями, а на север и юг ребрами? (Да)
- ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают с севера? (Нет, с юга)
- цветущий подсолнух поворачивает свою голову вслед за солнцем? (Да)
- в большинстве случаев муравейники расположены с южной стороны деревьев, пней, кустарников? (Да)
- в полдень волки встают головой на север и начинают выть? (Нет)
- на стволах сосен с южной стороны выступает смола, а с северной тянется вдоль ствола темная полоса? (Да)
- мхи и лишайники чаще всего поселяются с южной стороны камней, пней, стволов деревьев? (Нет, с северной)
- после дождя раньше просыхает южная сторона предметов? (Да)

**Итоговая аттестация.
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЁТА.
Проверка знаний обучающихся после освоения
программы «Юный турист».**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.

27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 25000
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1: 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию
55. Правила поведения в лесу и на водоёмах.
56. Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.