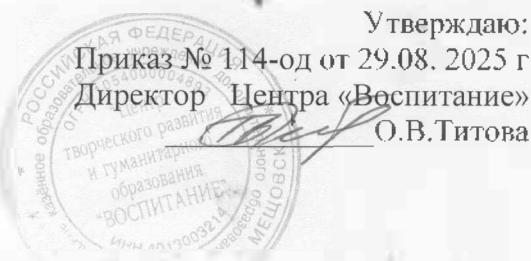


**Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного  
образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования  
«Воспитание»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
от 27.08.2025 г.,  
протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Горизонт»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 8-16 лет

Автор-составитель:  
Костина Инна Николаевна  
педагог дополнительного образования

Менцовск 2025г.

## 1. Пояснительная записка

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
2.	<b>Уровень сложности</b> дополнительной общеразвивающей программы	Базовый
3.	<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе  <b>Изменения содержания</b> , необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)	
4.	<b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:  -количество учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе; -количество учебных часов согласно расписанию; -информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы	Общее количество часов за год обучения – 144ч. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 ч.
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание условий для формирования ключевых компетенций, развитие физических и личностных качеств детей, укрепление здоровья, воспитание чувства патриотизма и любви к родному краю, через освоение системы туристических знаний и умений.

6.	<p><b>Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы</b></p>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;</li> <li>- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, топографии и доврачебной медицинской помощи;</li> <li>- научить составлять простейшие схемы маршрутов;</li> <li>- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;</li> <li>- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.</li> <li>- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;</li> <li>- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;</li> <li>- формирование гуманного отношения к окружающей среде;</li> <li>- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.</li> <li>- воспитывать патриотизм.</li> </ul>
7.	<p><b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от</p>	<p>Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 2 часа</p>

	академического часа)	
8.	<b>Формы занятий</b> (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой)	Лекция, практические занятия в кабинете, на местности, экскурсии, соревнования, тренировки ПВД.
9.	<b>Ожидаемые результаты</b> в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	<p><b>К концу года учащиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь навыки подготовки к походу I степени сложности;</li> <li>уметь пользоваться картой и компасом;</li> <li>уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;</li> <li>уметь оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li>преодолевать простые природные и искусственные препятствия.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>В течение обучения среди учащихся проводится промежуточная аттестация в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тематические зачёты;</li> <li>-тестирование по вопросам теории.</li> </ul>

## 2. Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов		
		всего	теория	практика
I.	<b>Введение. Особенности пешеходного туризма.</b>	6	4	2
1	Виды туризма. Формы туризма Особенности туризма.	4	2	2
2	Развитие туризма в России. Пропаганда туризма. Пешеходный туризм.	2	2	
11	<b>Природного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Мещовского края</b>	8	5	3
1	Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Законы охраны природы	2	2	
2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей.	1	1	
3	Туристские и экскурсионные возможности Мещовского края.	1	1	

4	Знакомство с картой области (края), республики. «Путешествия» покарте.	2	1	1
5	Подготовка из слушаний и докладов кружковцево природе и достопримечательностях края.	1		1
6	Проведение краеведческих викторин.	1		1
<b>III.</b>	<b>Туристское снаряжение Туристское хозяйство</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
1	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	2	1	1
2	Предметы группового и личного снаряжения. Как готовить личноснаряжение походу. Особенности снаряжения для многодневных походов в малонаселенной местности	2		2
3	Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.	4	1	3
4	Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.	2		2
5	Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в походном туризме.	2		2
6	Типы палаток; как подготовить палатку к походу ( конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.	4		4
7	Походная посуда дляварки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.	4		4
<b>IV.</b>	<b>Туристский бивак</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
1	Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от сторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев приветре, туман внизинах и т.п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.	3	1	2
3	Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды,	2	1	1
4	Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль	5	1	4

	командира группы(ответственного дежурного по биваку)впроизводстве работ в нормальных и критических условиях.			
5	Типы костров и их назначение. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер.Оборудование и инвентарь для костра и приготовления пищи	6	1	5
6	Уборка мусора, гашение костра,свертываниебивака.Охранаприродынабиваке.Снятиелагеря.	2		2
<b>V.</b>	<b>Тактикаитехникапешеходного туризма</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
1	Понятиеотактикеитехникевпешеходномтуризме. Причиныаварийностивпешеходныхпоходахиипрофилактика:рольобъективныхисубъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.	5	1	4
2	Требования к участникам походов различных категорийсложности:морально-волевая,физическая,техническаяикраеведческаяподготовленностьучастника.	7	1	6
3	Взаимопомощьтуристов,понятиеосамо-извзаимостраховке.Законытуристскойдружбы.Волевыекачествоутуриста,контрольныефизическиенормативы, психологическаясовместимость.	10	1	9
<b>VI.</b>	<b>Топографическаяподготовка.Топография,услуги,основныезнаки.Ориентирование.</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
1	Основные сведения о карте. Виды карт, их характеристика. Топографическиезнаки.	4	2	2
2	Спортивнаякарта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.	4	1	3
3	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.Движениепоазимуту.	4	1	3
4	Создание простейших планов и схем (кабинета, территории Центра «Воспитание» и т.п.)	4	1	3
<b>VII.</b>	<b>Питание втуристском походе</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1	Варианты организации питания в походе. Перечень наиболее часто применяемых в туристскихпоходахпродуктовиблюд,ихкалорийность,стоимость,вес.	3	1	2
2	Составлениеменюиспископродуктовдля1-3-дневногопохода. Расчет потребного количества продуктов на каждый приемпищи.	4	1	3
3	Фасовка, упаковка и переноска продуктов врюкзаках. Туристские блюда.	3		3
<b>VIII.</b>	<b>Подготовкаксоревнованиямиотработканавыкковтуристскойтехники.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
1	Узлы	6		6

2	Одеваниеобязок.	4		4
3	Правилапостановкидистанции1класса..Правилапреодолениятуристской полосы.	2	2	
<b>IX.</b>	<b>Доврачебнаяпомощь</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
1	Гигиенатуриста.Обязанностисанитаровпоходно йтурристскойгруппы при подготовке и во время похода.	2	1	1
2	Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, вывихах, переломах, ссадинах, порезах и др.	3		3
3	Способытранспортировкипострадавшего,заболев шего.	4		4
4	Ведениесанитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюденияправилличнойгигиены,зачистотойпо суды.	1	1	
<b>X.</b>	<b>Техническаяподготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Виды,содержаниеправиласоревнованийюныхту ристовпотуристской технике.	4	2	2
2	Темп движения: нормальный темп движения и его изменениявтечениедня,стечениемднейвходе,вз ависимостиотгрунта,почвы,рельефа,погодыидруг ихусловий.Стройтуристскойгруппы.	2	1	1
3	Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок длямальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести	2	1	1

<b>XI.</b>	<b>Физическая подготовка туриста</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
1	Значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма.	1	1	
2	Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.	3	1	2
3	Подвижные игры. Строевой и походный шаг.	3		3
4	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед, спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	3		3
5	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки.	3		3
6	Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для ягодичных и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы и туловища.	2		2
7	Упражнения с партнером. Игры - эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>

## Список литературы для преподавателя:

1. Антропов К., Шибаев А. В. Переправа, М., ЦДЮТур, 1998.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе, М., 1997.
3. Бардин К. В. Азбука туризма, М., Просвещение, 1973.
5. Инструкция (приказ № 293 от 13.07.92), М., 1992.
6. Куликов В., Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии, М., ЦДЮТур, 1997.
7. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся, М., ЦДЮТ, 1997.
8. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТ, 1997. Клименко А. И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
9. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., «Пищевая промышленность», 1980.
10. Программы для внеклассных учреждений и образовательных школ «Туризм и краеведение» (сост. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн). М., 1982, 2001.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. М., 1995;
12. Первая помощь в экстремальных ситуациях. М., МВД России, 2000
13. Растворгусев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994.
14. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма. Свердловск, 1990.
15. Рыжавский Г. Я. Биваки. М., ЦДЮТур, 1995.
16. Туристскаяигротека, под ред. Константина Ю. С. М., ВЛ АДОС, 2000.
17. Штурмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
18. Экологическое воспитание туристов, ЦРНБ «Турист», 1990.
19. Энциклопедия туриста. М., 1993



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340093

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен С 17.11.2025 по 17.11.2026