

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»  
663300, Красноярский край, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева, дом 35  
тел/факс 46-18-39, [cdutur\\_norilsk@mail.ru](mailto:cdutur_norilsk@mail.ru)

**ПРИНЯТА (в новой редакции)**  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «СДЮТиЭ»  
от «23» мая 2023  
протокол № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ ДО «СДЮТиЭ»  
№ 26 от «24» мая 2023  
С.А. Гальченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПУТОРАНСКИЕ ТУРИСТЫ»**

Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень:	стартовый
Возраст обучающихся:	8-12 лет
Срок реализации программы:	2 года
Составители:	Павельева Нэля Аббасовна, методист МБУ ДО «СДЮТиЭ», Павельев Анатолий Васильевич, педагог дополнительного образования МБУ ДО «СДЮТиЭ» Димова Юлия Викторовна педагог дополнительного образования МБУ ДО «СДЮТиЭ»

г. Норильск  
2023

## Структура программы

<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана	9
1.4.	Планируемые результаты	16
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>17</b>
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.4.	Методические материалы	19
<b>Раздел 3</b>	<b>Модуль «Рабочая программа воспитания»</b>	<b>20</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>22</b>

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

При составлении программы использовались регламентирующие образовательную деятельность документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»:
  - статья 12. Образовательные программы;
  - статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.03.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Минобрнауки и науки, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения РФ №09-3173 от 12.11.2015 г.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Уровень программы** – стартовый.

**Новизна программы.** Основная идея дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Путоранские туристы» заключается в использовании спортивного туризма для развития всесторонне развитой личности ребенка и ориентирована на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития.

Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности. Содержание программы обеспечивается поэтапной реализацией личностных,



метапредметных, предметных, а также психологических задач по спирали от простого к сложному.

**Актуальность программы.** Программа «Путоранские туристы» актуальна для обучающихся, проживающих в условиях Крайнего Севера, где любой вид спортивного туризма приобретает характер экстремального, но климатические особенности региона и рельеф местности позволяют активно заниматься такими направлениями туризма, как лыжный и горный, в течение учебного года, водный и пеший – в летнее время. Программа также предполагает раннюю специализацию по горным видам спорта – скалолазание, горный туризм.

Для успешной реализации программы педагогу необходимо провести подготовку: физическую и техническую (туристские навыки и умения), теоретическую и материальную (подготовка снаряжения), психологическую. И, если первые четыре компонента подготовки достаточно актуальны для любого региона, то пятый – психологическая подготовка – особенно необходим в суровых условиях Заполярья. Этот компонент и является **отличительной особенностью программы.**

Природа Путоран может выступать в роли наиболее активной и естественной среды гармоничного самосовершенствования ребенка. Разнообразная физическая нагрузка во время отдыха на фоне смены эмоциональных впечатлений обладает многими лечебно-оздоровительными свойствами, включая антистрессовую устойчивость человеческого организма.

Дети в объединение приходят очень разные, из разных слоев населения, как правило, находящиеся в поиске. Выросшие в тесном семейном кругу родных, они могут оказаться беспомощными, попав в среду чужих людей, в сложный водоворот социальной жизни.

Средствами туризма успешно развивается такое важное социально-психологическое свойство личности, как способность объективной оценки самого себя в обществе, микрогруппе, тогда как неадекватная оценка своих способностей и качества своих действий, самоуспокоенность или неверие в свои силы могут привести к негативным последствиям в экстремальной ситуации.

Занятия спортивным туризмом способствуют развитию у ребенка групповой интегрированности, осознания себя как члена определенного социального слоя, группы.

Туристский коллектив – это универсальная среда для воспитания таких черт характера, как коммуникабельность, отзывчивость, доброта, целеустремленность, личная ответственность и умение работать в коллективе. Для создания дружного, работоспособного коллектива целесообразно использовать один из важнейших факторов психологии детства – податливость детей внушениям и их подражательность. То есть принцип «Делай, как я» в воспитании молодого человека играет важнейшую роль.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся младшей и средней школы 8-12 лет - активных, физически здоровых, любознательных детей. Наполняемость групп по данной программе 10-15 человек, что обусловлено возможностями обеспечения безопасности на занятиях.

**Срок реализации программы и объем учебных часов.** Программа рассчитана на 2 года обучения, по 216 часов каждый.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий.** Продолжительность каждого занятия – 45 минут. Теоретические и практические занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Занятия по

специальной и физической подготовке в спортивном зале проводятся без перерыва. Практические занятия на местности (походы, экскурсии) - до 8 часов 1-2 раза в месяц.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Формирование личности ребенка, способного легко адаптироваться в современном мире.

### **Задачи программы.**

#### **Личностные** - воспитание отзывчивости и целеустремленности:

- раскрывать творческие способности;
- развивать лидерские, волевые качества;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- воспитывать патриотизм;
- воспитывать чувство коллективизма.

**Метапредметные** - развитие коммуникабельности и взаимной ответственности:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- формировать самостоятельность;
- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- развить организаторские и коммуникативные навыки, умение брать на себя ответственность, принимать решение.
- расширять кругозор;
- развивать навыки самообслуживания;
- развивать память и внимание.

#### **Предметные** - обучение основным туристским навыкам:

- познакомить с новыми формами организации активного досуга;
- вовлекать ребят в поисково-исследовательскую деятельность;
- научить ориентироваться на незнакомой местности;
- научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- осваивать методы наблюдения для определения своего местонахождения;
- научить технике пешего туризма;
- научить навыкам спортивного ориентирования.

Программа разработана по блочно-модульному принципу, предложенному Федеральным центром детско-юношеского туризма при разработке туристско-краеведческих образовательных программ, позволяющему чередовать или изменять часть разделов и тем в связи с введением новых направлений спортивного туризма, а также в зависимости от наличия и доступности тех или иных спортивных сооружений.

Для успешной реализации программы необходим комплексный подход в решении образовательно-воспитательных задач и тренировочного процесса, который предполагается развивать в следующих направлениях:

- развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы в достижении общественно ценных и лично значимых целей;

- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы;

- формирование разносторонне развитой личности;

- физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

##### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	
1.1.	Туризм и его виды	2	2	-	Опрос, беседа
1.2.	Личное снаряжение туриста	1	1	-	Опрос, беседа
1.3.	Групповое снаряжение	1	1	-	Опрос, беседа
1.4.	Распределение обязанностей в группе	2	2	-	Опрос, беседа
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и биваки	18	2	16	Практические действия, ЗНМ
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10	Практические задания, ЗНМ
1.7.	Организация питания в туристском походе	12	2	10	Практические задания, ЗНМ, ЗНМ
1.8.	Организация движения в походе, преодоление препятствий	18	-	18	Практические задания, ЗНМ
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	1	1	-	Журнал
1.10.	Фотографирование в походе, ведение дневника, летописи	1	1	-	Практические задания
1.11.	Подведение итогов похода	4	2	2	Беседа, опрос
<b>2.</b>	<b>Туристское многоборье</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	6	2	4	Опрос, практические действия
2.2.	Виды туристских дистанций	6	2	4	Опрос, практические действия

2.3.	Этапы туристских соревнований	9	-	9	Участие в соревнованиях
2.4.	Туристские слеты и соревнования	12	-	12	Участие в соревнованиях
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов	12	2	10	Участие в соревнованиях
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
3.1.	Понятие об ориентировании	1	1	-	Опрос
3.2.	Конструкция компаса. Работа с компасом	2	-	2	Тест
3.3.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	-	2	Тест
3.4.	Топографические знаки	2	-	2	Тест
3.5.	Измерение расстояний	2	-	2	Тест
<b>4.</b>	<b>Краеведение и экология</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
4.1.	Природные особенности Заполярья	1	1	-	Опрос
4.2.	Животный мир Таймыра	2	2	-	Опрос
4.3.	Растительный мир Таймыра	1	1	-	Опрос
4.4.	Охрана природы. Экологические рейды.	5	1	4	Рейды
<b>5.</b>	<b>Основы первой помощи</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
5.1.	Профилактика заболеваний	1	1	-	Опрос
5.2.	Некоторые приемы оказания первой помощи	4	-	4	Тест
5.3.	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	Тест
<b>6.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	
6.1.	Общая физическая подготовка	24	-	24	Нормативы
6.2.	Специальная физическая подготовка:	48	-	48	Участие в соревнованиях ПВД
6.2.1.	Скалолазная подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6.2.2.	Техника лыжного туризма	24	-	24	Участие в соревнованиях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	
1.1.	Пешеходный туризм	1	1	-	Опрос
1.2.	Личное и групповое снаряжение для пеших походов	1	1	-	Опрос
1.3.	Лыжный туризм	1	1	-	Опрос
1.4.	Личное и групповое снаряжение для лыжных походов	1	1	-	Опрос
1.5.	Водные походы. Личное и групповое снаряжение для водных походов	1	1	-	Опрос
1.6.	Походы в горной местности	1	1	-	Опрос
1.7.	Личное и групповое снаряжение туриста-горника	1	1	-	Опрос
1.8.	Обеспечение безопасности на занятиях туризмом	1	1	-	Инструктаж по ТБ в журнале
1.9.	Организация движения в походе. Преодоление препятствий	12	2	10	Практические действия, ЗНМ
1.10.	Организация бивачных работ	15	3	12	Практические действия, ЗНМ
1.11.	Организация питания в походах	15	3	12	Практические действия, ЗНМ
1.12.	Подведение итогов похода	4	2	2	Беседа
<b>2.</b>	<b>Туристское многоборье</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	2	2	-	Опрос, практические действия
2.2.	Виды туристских дистанций	2	2	-	Опрос, практические действия
2.3.	Этапы туристских соревнований	14	-	14	Участие в соревнованиях
2.4.	Туристские слеты и соревнования	8	-	8	Участие в соревнованиях
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов	19	-	19	Участие в соревнованиях
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	



3.1.	Спортивная карта	1	1	-	Опрос
3.2.	Условные знаки спортивных карт	1	1	-	Тест
3.3.	Способы ориентирования	4	-	4	Тест
3.4.	Измерение расстояний	2	-	2	Тест
3.5.	Действия в случаях потери ориентировки	1	1	-	Выполнение практических задач
<b>4.</b>	<b>Краеведение и экология</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
4.1.	Туристские возможности Таймыра	1	1	-	Опрос
4.2.	Изучение района путешествия	1	1	-	Опрос
4.3.	Охрана природы. Экологические рейды	7	-	7	Рейды, ЗНМ
<b>5.</b>	<b>Основы первой помощи</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
5.1.	Психологические проблемы в туристской группе	2	2	-	Выполнение практических задач
5.2.	Приемы оказания первой помощи	2	2	-	Тест
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	5	1	4	Практические действия, соревнования
<b>6.</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	
6.1.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Нормативы
6.2.	Специальная физическая подготовка:	60	-	60	Соревнования ЗНМ
6.2.1	Скалолазная подготовка	32	-	32	Практические действия, соревнования
6.2.2	Лыжная подготовка	28	-	28	Практические действия, соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

#### 1. Основы туристской подготовки

##### 1.1. Туризм и его виды.

**Теория:** Краткое понятие о различных видах туризма.

Роль туризма в познании мира человеком.

Виды туризма: пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм и т.д. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

## **1.2. Личное снаряжение туриста.**

**Теория:** правильный подбор снаряжения и умение пользоваться им в зависимости от вида туризма и района путешествия, времени года, сложности и продолжительности похода. Назначение предметов личного, группового и специального туристского снаряжения. Способы его упаковки и транспортировки.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень снаряжения для похода выходного дня. Требования к нему.

Обзор снаряжения, доступного аудитории, преимущества и недостатки разного вида снаряжения – рюкзаков, спальных мешков, теплоизолирующих ковриков.

Требования к обуви и одежде.

## **1.3. Групповое снаряжение.**

**Теория:** групповое снаряжение для пешего и лыжного похода. Обзор палаток. Походная посуда, ее объем на определенное количество человек.

Костровые принадлежности. Состав ремонтного набора. Требования к пилам и топорам, их упаковке и переноске.

## **1.4. Распределение обязанностей в группе.**

**Теория:** функции каждой должности в группе – кострового, медика, фотографа, летописца, штурмана и т.д.

Распределение обязанностей по желанию и призванию. Должности временные и постоянные. Требования к помощнику руководителя. Контроль и взаимоконтроль.

## **1.5. Организация туристского быта. Привалы и биваки.**

**Теория:** правила поведения в палатке. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Выбор дерева, правила рубки. Уход за одеждой и обувью. Хранение продуктов. Организация дежурства. Организация ночлегов в помещении. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от рельефа местности.

**Практика:** заготовка дров. Размещение и установка палаток. Разведение костров. Утилизация мусора. Сворачивание бивака.

## **1.6. Подготовка к походу, путешествию.**

**Теория:** определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение карт. Разработка маршрута. Подгонка и осмотр снаряжения. Укладка рюкзака. Правила переноски некоторого снаряжения. Упаковка и переноска продуктов.

**Практика:** опробование снаряжения на небольшой прогулке. Распределение снаряжения в группе.

## **1.7. Организация питания в походе.**

**Теория:** варианты питания в однодневном походе. Понятие о продуктовой раскладке. Походное меню. Походные блюда.

**Практика:** список продуктов. Упаковка продуктов и переноска в рюкзаке. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе.

## **1.8. Организация движения в походе, преодоление препятствий.**

**Практика:** порядок движения группы. Дисциплина. Режим движения. Темп. Обязанности первого и замыкающего в группе. Режим дня.

Естественные препятствия, их характеристика. Движения по пересеченной местности с различными препятствиями.

## **1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.**

**Теория:** дисциплина на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения при переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Понятие о простейшей страховке, взаимопомощь.

#### **1.10. Фотографирование в походе. Ведение дневника, летописи.**

**Теория:** сбор материала для отчета о походе. Пользование простейшим фотоаппаратом. Сведения о походе, которые должны быть отражены в летописи.

#### **1.11. Подведение итогов похода.**

**Теория:** обсуждение проблем, возникших в походе, анализ работы ответственных участников. Выводы. Подготовка отчета о походе. Обработка материалов. Ремонт инвентаря.

### **2. Туристское многоборье**

#### **2.1. Правила соревнований по туристскому многоборью.**

**Теория:** изучение правил соревнований по различным видам туризма.

**Практика:** опрос, понятие опасная и безопасная зоны, заступ, старт и финиш, знакомство и изучение положениями о соревнованиях, техника безопасности во время их проведения.

#### **2.2. Виды туристских дистанций.**

**Теория:** виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, сложности.

**Практика:** ознакомление с этапами, применение практических навыков и умений на туристских дистанциях, прохождение этапов согласно условиям положения.

#### **2.3. Этапы туристских соревнований.**

**Практика:** отработка элементов различных этапов соревнований: переправы, медицина, вязание узлов, ориентирование и т.д.

#### **2.4. Туристские слеты и соревнования.**

**Практика:** организация слетов и соревнований, их значение. Оборудование этапов соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов, награждение.

Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении соревнований. Участие в соревнованиях.

#### **2.5. Работа с веревкой. Техника вязания узлов.**

**Теория:** назначение веревок в туризме. Классификация веревок. Классификация узлов. Простейшая маркировка веревки. Назначение некоторых узлов и техника их вязания.

**Практика:** вязка узлов, работа с веревкой.

### **3. Топография и ориентирование.**

#### **3.1. Понятие об ориентировании.**

**Теория:** основные направления сторон горизонта. Дополнительные направления сторон горизонта. Их градусное значение. Широта и долгота. Ориентирование улиц города по сторонам горизонта. Ориентирование по солнцу, полярной звезде.

#### **3.2. Конструкция компаса. Работа с компасом.**

**Практика:** типы компаса. Устройство компаса. Принцип действия. Определение сторон горизонта. Взятие азимута на объект. Магнитное склонение.

#### **3.3. Понятие о топографической и спортивной картах.**

**Практика:** сравнение карт различного масштаба. Понятие о топографических и спортивных картах. Их назначение. Карты, пригодные для разработки походного маршрута.

Километровая сетка карты.

Защита карты от непогоды.

### **3.4. Топографические знаки.**

**Практика.** Условные знаки на топографических и спортивных картах.

Изображение рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

Масштабные и немасштабные знаки. Цифровые и буквенные характеристики.

### **3.5. Измерение расстояний.**

**Практика.** Измерение расстояний шагами. Развитие глазомера у ориентировщика. Другие способы оценки расстояний до доступных и недоступных предметов.

Форма проведения: практическое занятие в спортзале и на местности.

## **4. Краеведение и экология.**

### **4.1. Природные особенности Заполярья.**

**Теория:** географическое положение. Формы рельефа на Таймыре. Его природные ресурсы и туристские возможности.

### **4.2. Животный мир Таймыра.**

**Теория:** животные и птицы, обитающие на Таймыре. Заповедники Таймыра. Животные и птицы, живущие рядом с городом.

### **4.3. Растительный мир Таймыра.**

**Теория:** хрупкая природа тундры. Длительная восстанавливаемость после вмешательства человека в экосистему. Растения Таймыра: деревья, ягоды, цветы, травы.

### **4.4. Охрана природы. Экологические рейды.**

**Теория:** простые правила защиты природы: утилизация мусора, забота о животных, защита растений.

**Практика:** очистка территории в районе СОК «Оганер», тундры, утилизация отходов, установка кормушек для птиц и белок.

## **5. Основы первой помощи.**

### **5.1. Профилактика заболеваний.**

**Теория:** закаливание организма, его значение для повышения работоспособности организма и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Систематические занятия физкультурой как важное условие укрепления здоровья и развитие физических способностей.

Личная гигиена туриста, как профилактика потертостей, мозолей, инфекций.

Профилактика химических зависимостей – табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

### **5.2. Некоторые приемы оказания первой помощи.**

**Практика:** помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. Обморожения и переохлаждения. Респираторные заболевания. Пищевые отравления.

### **5.3. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего.**

**Практика:** зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения, от состояния пострадавшего, сезона, от количества участников

спасательных работ. Транспортировка на руках, на спине, на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на бухте веревки, на шестах со штормовками.

Способы переноски пострадавшего при различных травмах.

## **6. Общая физическая и специальная подготовка.**

### **6.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** выполнение различных комплексов упражнений: на растяжку, на гибкость, на выносливость, на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на все группы мышц, силовые упражнения, кроссы.

### **6.2. Специальная подготовка.**

#### **6.2.1. Скалолазная подготовка.**

**Практика:** занятия на искусственном рельефе; 11 правил скалолаза, технические приемы скалолазания. Понятие страховки.

#### **6.2.2. Лыжная подготовка.**

**Практика:** отработка лыжных ходов. Повороты, подъемы, способы торможения.

## **2 год обучения**

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### **1.1. Пешеходный туризм.**

**Теория:** особенности пеших походов. Спортивные нормативы для пешего туризма. Возможности пеших походов по Таймыру.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение для пеших походов.**

**Теория:** требования к личному снаряжению в пешем походе – одежда, обувь и т.д. Групповое снаряжение пешеходника: возможности современных палаток, костровые принадлежности или газовая кухня, электрические или газовые фонари, состав ремонтного набора. Правила переноски пил и топоров.

#### **1.3. Лыжный туризм.**

**Теория:** особенности лыжных походов на Крайнем Севере. Спортивные нормативы для лыжного туризма. Возможности Таймыра, как полигона для лыжных спортивных походов.

#### **1.4. Личное и групповое снаряжение для лыжных походов.**

**Теория:** требования к личному снаряжению в лыжном походе – защита от ветра, снега, многослойность, легкость сушки, практичность, взаимозаменяемость. Список снаряжения. Разбор каждого элемента в отдельности.

Список группового снаряжения. Конструкция шатровой палатки типа «Зима» и полубочки «Байкал», возможности ее установки. Сборные печки. Установка печки в палатке.

#### **1.5. Водные походы. Личное и групповое снаряжение для водных походов.**

**Теория:** особенности личной экипировки водника – защитные каски, спасательные жилеты, гидрокостюмы, гидроупаковка вещей.

Групповое снаряжение водника – суда: байдарки, надувные суда, катамараны и т.д., оснастка судна.

#### **1.6. Походы в горной местности.**

**Теория:** представление о данном виде туризма. Спортивные нормативы для горного туризма.

Представление о категорийности перевалов.

#### **1.7. Личное и групповое снаряжение туриста-горника.**

**Теория:** особенности личного снаряжения для занятий горными видами спорта. Демонстрация разных систем, способы блокировки, карабины разных конструкций, подъемные и спусковые устройства, защитные каски.

Групповое снаряжение горного туриста. Требования к веревкам. Конструкции палаток.

### **1.8. Обеспечение безопасности на занятиях туризмом.**

**Теория:** дисциплина на занятиях. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, правила поведения при переезде группы в транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Понятие о простейшей страховке, взаимопомощь.

### **1.9. Организация движения в походе. Преодоление препятствий.**

**Теория:** порядок движения группы в походе. Режим движения, темп. Требования к первому и замыкающему участникам. Режим труда и отдыха в походе. Общая характеристика препятствий в походе.

**Практика:** движение по пересеченной местности. Движение по заболоченной местности.

### **1.10. Организация бивачных работ.**

**Теория:** Требования к бивакам. Установка бивака в походе. Выбор места для бивака. Планировка бивака. Правила обращения с пилами и топорами. Правила поведения в палатках. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Правила хранения продуктов.

**Практика:** установка палаток, кострового хозяйства, туалетов. Заготовка дров: выбор деревьев, правила рубки и распилки дров. Размещение в палатках. Разведение костра. Организация ночлегов в помещении.

### **1.11. Организация питания в походах.**

**Теория:** понятие о продуктовой раскладке. Значение правильного соотношения белков, жиров и углеводов. Походное меню. Список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Рецепты походной кухни. Питьевой режим в походе.

**Практика:** изучение продуктовой раскладки, её составление и сбор необходимых ингредиентов. Фасовка и упаковка продуктов на практике (ЗНМ, ПВД). Составление базового меню в ПВД и приготовление пищи на костре под руководством педагога.

### **1.12. Подведение итогов похода.**

**Теория:** обсуждение проблем, возникших в походе, анализ работы ответственных участников. Выводы. Подготовка отчета о походе. Обработка материалов. Отчет. Оформление разрядов.

**Практика:** ремонт инвентаря и приведение в надлежащий вид общественного снаряжения, сдача снаряжения руководителю. Обработка собранного краеведческого исследовательского материала, составление презентации с использованием фотографий и основных сведений с похода. Написание отчёта о походе и его устная защита с участниками похода.

## **2. Туристское многоборье.**

### **2.1. Правила соревнований по туристскому многоборью.**

**Теория:** изучение правил соревнований по различным видам туризма.

### **2.2. Виды туристских дистанций.**

**Теория:** виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, сложности.



### **2.3. Этапы туристских соревнований.**

**Практика:** отработка элементов различных этапов соревнований: переправы, медицина, вязание узлов, ориентирование и т.д.

### **2.4. Туристские слеты и соревнования.**

**Практика:** организация слетов и соревнований, их значение. Оборудование этапов соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов, награждение.

Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении соревнований. Участие в соревнованиях.

### **2.5. Работа с веревкой. Техника вязания узлов.**

**Практика:** назначение веревок в туризме. Классификация веревок. Классификация узлов. Простейшая маркировка веревки. Назначение некоторых узлов и техника их вязания.

## **3. Топография и ориентирование.**

### **3.1. Спортивная карта.**

**Теория:** отличие спортивных карт и топографических. Масштабы спортивных карт. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

### **3.2. Условные знаки спортивных карт.**

**Теория:** изучение условных знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот.

Типичные формы рельефа. Характеристика местности по рельефу.

### **3.3. Способы ориентирования.**

**Практика:** определение сторон света без компаса – по солнцу и часам, по луне, по Полярной звезде, по застругам и т.д.

### **3.4. Измерение расстояний.**

**Практика:** способы измерения расстояний на местности и по карте. Курвиметр. Измерение расстояний шагами. Глазомерная съемка. Определение расстояния во время движения. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

### **3.5. Действия в случае потери ориентировки.**

**Теория:** анализ пройденного расстояния. Выход на крупные ориентиры. Использование знаков международной аварийной сигнализации. Использование звуковой и световой сигнализации. На соревнованиях – на старте - знание границ полигона.

## **4. Краеведение и экология.**

### **4.1. Туристские возможности Таймыра.**

**Теория:** спортивные туристские маршруты на Таймыре. Водные маршруты, разветвленная сеть горных рек и озер. Водопады (зимой – ледопады) мощные и многочисленные. Ненаселенная местность.

### **4.2. Изучение района путешествия.**

**Теория:** сбор материалов о маршруте, изучение карт, отчетов, встречи с людьми, побывавшими в районе предполагаемого похода. Планирование посещения интересных мест (выходы древних пластов на поверхность, старых заброшенных поселений, памятников, восхождения на приметную высшую точку района путешествия). Сведения о рельефе, животном и растительном мире района.

### **4.3. Охрана природы. Экологические рейды.**

**Практика:** очистка территории района Оганер, в тундре, утилизация отходов, установка кормушек для птиц и белок.

### **5. Основы первой доврачебной помощи.**

#### **5.1. Психологические проблемы в туристской группе.**

**Теория:** психологические трудности походной жизни – отсутствие личного пространства, демонстративность, узкий круг общения, отсутствие привычных бытовых удобств, способы их преодоления.

#### **5.2. Приемы оказания первой помощи.**

**Теория:** профилактика походного травматизма. Гигиена туриста, как профилактика потертостей, мозолей, инфекционных заболеваний.

Оказание первой помощи при различных кровотечениях, ушибах, растяжениях, некоторых переломах.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожениях и переохлаждении, пищевых отравлениях.

#### **5.3. Приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами**

**Теория:** зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения, от состояния пострадавшего, сезона, от количества участников спасательных работ. Транспортировка на руках, на спине, на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на бухте веревки, на шестах со штормовками. Способы переноски пострадавшего при различных травмах.

**Практика:** сооружение носилок из шестов или лыж, курток и другого походного снаряжения.

### **6. Общая физическая и специальная подготовка.**

#### **6.1. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** выполнение различных комплексов упражнений: на растяжку, на гибкость, на выносливость, на развитие вестибулярного аппарата. Упражнения на все группы мышц, силовые упражнения, кроссы.

#### **6.2. Специальная подготовка**

6.2.1. **Практика:** скалолазная подготовка - занятия на искусственном рельефе; правила скалолазания, технические приемы скалолазания. Техника страховки.

6.2.2. Лыжная подготовка.

**Практика:** отработка лыжных ходов. Повороты, подъемы, способы торможения.

### **1.4. Планируемые результаты.**

**К концу I учебного года учащиеся должны овладеть предметными компетенциями.**

1. Иметь общее представление о различных видах туризма.
2. Иметь представление о личном и групповом походном снаряжении.
3. Иметь представление об организации бивака.
4. Уметь оказывать элементарную первую помощь.
5. Уметь работать с компасом и ориентироваться по солнцу и полярной звезде.
6. Знать некоторые топографические знаки.
7. Иметь представление о животных и растениях плато Путорана.
8. Приобрести навыки скалолазания на скалолазных стендах.
9. Уметь двигаться по пересеченной местности пешком и на лыжах.

**К концу I учебного года** учащиеся должны овладеть **метапредметными компетенциями**.

1. Приобрести навыки безопасного поведения в помещении и на местности.
2. Развивать способности четко формулировать свои мысли.
3. Развивать навыки самообслуживания.

**К концу 1-го учебного года** дети должны сформировать **личностные компетенции**.

1. Раскрыть творческие способности.
2. Воспитать чувство коллективизма и умение преодолевать трудности в природной среде.
3. Воспитать бережное отношение к природе.

**К концу 2-го учебного года** учащиеся должны овладеть **предметными компетенциями**:

1. Иметь представление о пешеходном, лыжном, горном, водном туризме.
2. Уметь правильно подобрать личное снаряжение для пешеходного и лыжного похода.
3. Уметь пользоваться некоторым походным снаряжением.
4. Уметь организовать простейший бивак.
5. Знать некоторые виды узлов и уметь вязать.
6. Уметь оказать помощь пострадавшему и знать способы транспортировки.
7. Иметь навыки скалолазания на скалолазном стенде.

**К концу 2-го учебного года** учащиеся должны овладеть **метапредметными компетенциями**:

1. Развивать самостоятельность.
2. Развивать пространственное воображение.
3. Уметь анализировать ситуацию на месте.

**К концу 2-го учебного года** учащиеся должны сформировать **личностные компетенции**:

1. Сформировать сознательное отношение к порученному делу.
2. Сформировать навыки командной работы.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график составляется ежегодно под конкретную группу и расписание занятий.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной, итоговой аттестации
1	1	01.09.2023	36	216	3 раза в неделю	апрель-май
2	2	01.09.2023	36	216	3 раза в неделю	апрель-май

## **2.2. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешной реализации программы имеется специально оборудованный для туризма зал и лыжная база, а также:

- страховочные системы;
- комплекты специального снаряжения;
- веревки различного диаметра;
- страховочные петли;
- снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.д.);
- снаряжение для спортивного ориентирования (карты, компаса).
- секундомеры;
- аптечка.

**Информационное обеспечение:** имеется учебная литература, необходимая для подготовки к занятиям.

**Кадровое обеспечение:** программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, имеющими опыт в туристско-краеведческой деятельности.

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей туристских походов, экспедиций с обучающимися, обязательно прохождение обучения по дополнительным программам (например, «Инструктор детско-юношеского туризма», «Руководитель 1-2-дневных походов с учащимися»).

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

**Формы аттестации.** Для данной группы обучающихся основной формой аттестации является участие в соревнованиях на муниципальном уровне. В основном, это участие в соревнованиях МБУ ДО «СДЮТЭ», которые предполагают контрольные срезы по всем разделам учебной программы.

Так же основным контрольным нормативом по данной программе является участие в степенных походах и походах выходного дня. Знания по некоторым темам программы могут быть протестированы с помощью специально составленных тестов (Приложение 2).

При успешном окончании обучения по программе учащимся выдаются сертификаты.

### **Оценочные материалы.**

В текущей оценке пройденных тем могут быть использованы тесты (Приложение). Основной контроль производится во время участия учащихся в соревнованиях и спортивных походах. Оценка теоретических знаний юных туристов проводится в виде тестирования, а также при проведении сюжетно-ролевых игр, дискуссий. По общефизической подготовке воспитанники сдают физкультурные нормативы. Учащиеся демонстрируют туристские навыки во время соревнований и походов. Для первого года обучения походы выходного дня с ночевкой являются зачетными. Одна из форм контроля успешного обучения – участие в соревнованиях. Это соревнования по туризму внутри объединения для первого года обучения. Для второго года обучения – это участие в городских соревнованиях по технике туризма и выполнение норматива на значок «Юный турист России» или «Турист России».

#### **2.4. Методические материалы.**

Данная программа предполагает применение различных форм и методов обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:** при необходимости возможно применение дистанционных технологий.

В соответствии с выбранной формой подачи материала разработаны и составлены различные лекции, игры, конспекты практических занятий. Составлена медиатека и библиотека по туристской подготовке. А также разработаны различные методические и дидактические пособия для туристов.

**Формы и виды занятий.** Педагогом используется индивидуально-групповая форма проведения занятий. Большую часть программы составляют практические занятия.

Предполагается, что обучение детей туризму будет проводиться в основном методом «погружения» в проблему, то есть - природную среду, в процессе практического освоения каких-либо приемов. Теоретический материал предлагается давать в смешанной словесно-наглядной форме в виде семинаров, бесед, дискуссий, круглых столов с использованием мультимедийных технологий с учетом того, что это должны быть *занятия психологической разгрузки*, на которых надо дать определенный объем знаний детям после учебы в школе и выполнения домашней работы. Продолжительность таких занятий не превышает 1-2 часов.

Закрепление теоретических знаний происходит на практических занятиях, которые проводятся в виде:

- занятий на местности;
  - сюжетно-ролевых игр с прорабатыванием различных ситуаций, возникающих в походе;
  - интеллектуально-развивающих игр;
  - деловых игр;
  - психотехнических игр.
- в свободное время в лагерях, походах, на вечерах встреч ребята играют в интеллектуально-развивающие игры.

Продолжительность занятий на местности не более 4-х часов.

Социально-педагогическая работа проводится:

- в период проведения праздников;
- в период проведения соревнований;
- в походах различной сложности;
- в туристских лагерях;
- на слетах;
- коллективно-массовых мероприятиях.

С юными туристами также проводятся и индивидуальные занятия. Такая необходимость возникает в период подготовки к соревнованиям (работа с капитанами команд) или массовым мероприятиям.

В походах выходного дня с ночевками, в многодневных походах используются такие методы психологической подготовки к экстремальным условиям полярной тундры, как индивидуальная и групповая психорегуляция, различные психотехнические игры. Походы выходного дня продолжаются не более 8 часов в день.

**Педагогические технологии.** Педагогами Станции используются различные виды педагогических технологий: педагогика сотрудничества, игровое обучение,

исследовательская деятельность, технологии групповой деятельности, коллективный и индивидуальный способы обучения, дифференцированный подход.

На занятиях применяются здоровьесберегающие технологии: физическая активность воспитанников, смена видов деятельности и преподавания на занятии.

Программа «Путоранские туристы» кроме начального образования по туризму предлагает раннюю специализацию по основам скалолазания.

**Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** средства онлайн-взаимодействия (сервисы, рекомендованные Министерством просвещения РФ), облачные хранилища для размещения материалов (Яндекс.Диск и др.).

В соответствии с поставленной целью, программой предусмотрено активное взаимодействие с различными организациями: общеобразовательными школами, училищами, музеями, отделениями МЧС, спорткомитетом, Центрами туризма в различных городах, куда учащиеся объединения выезжают для проведения совместных спортивно-массовых и учебных мероприятий.

### **3. Модуль «Рабочая программа воспитания».**

**Цель программы:** развитие социальных навыков учащихся в процессе туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование бережного отношения к природе, культуры поведения в природной среде;
- формирование рационального использования ресурсов: времени, физических сил, каких-то материальных ресурсов (например, карманных денег) и пр.;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные/компромиссные решения.

#### **Приоритетные направления деятельности.**

1. Человек и другие люди, общество, взаимоотношения между людьми.
2. Экологическое воспитание.
3. Взаимодействие с родителями.
4. Человек и его здоровье, сохранение и укрепление.

#### **Формы и методы воспитательной работы:**

Рейды, экскурсии, беседы, тематические игры, участие в совместных праздничных мероприятиях, спортивные мероприятия, походы.

#### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

- положительная динамика социального развития личности учащегося; навыков сотрудничества с людьми разного возраста и социального статуса;
- формирование бережного отношения к окружающей природе;
- повышение качества дисциплины и самодисциплины;
- формирование культуры здоровья.



**Календарный план воспитательной работы Димовой Ю.В., педагога  
дополнительного образования**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Подъём к избе «Макалу»	ПВД	10 сентября 2023
2	Экологический рейд на СОК «Оганер»	Рейд на местность	сентябрь 2023
3	Родительское собрание	Беседа	31 августа 2023
4	Велопрогулка по району Оганер	ПВД	сентябрь 2023
5	Пеший поход выходного дня на избу «9-й уклон»	ПВД	2-3 сентября 2023
6	Семейный выход – познавательный маршрут «Водопады Елового камня»	ПВД	01 октября 2023

## Список литературы

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., Вклад, 1996.- 79 с.
3. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. Элиста. Джангар, 1992.- 136 с.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М., Зарубежное военное обозрение, 1992.- 140 с.
5. Волович В.Г., Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
6. Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. М., Дорога, 1991.- 97с.
7. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.- 464 с.
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.:Профиздат, 1984.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд.2-е – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М.:ЦДЮТур МО РФ, 1994.
11. Куприн А.М. На местности и по карте. М., Недра, 1982.- 112 с.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.- 111с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М., ЦДЮТур РФ, 1998.- 140 с.
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.- 191 с.
15. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС, 1986.- 240 с.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.:Гуманит.-изд. центрВЛАДОС, 2000.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие.-М.:Академия, 2004.
18. Мухамадиев Н.Ф. Выживание и безопасность человека. Нижний Новгород, ГИПП Нижполиграф, 1997.- 109 с.
19. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ Турист, 1981.- 43 с.
20. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур РФ. 1995.- 111 с.
21. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. М., ФиС, 1988.- 269 с.
22. Шибяев А.В. В горах. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1997.
23. Шибяев А.В. Переправа. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
24. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
25. Умеете ли вы предсказывать погоду?. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
26. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.- 173 с.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.- 143с.
28. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.- 271 с.

29. Штюрмер Ю.А. профилактика туристского травматизма. – М.:ЦРИБ «Турист», 1992.

30. Энциклопедия туриста.- М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) - Федерация спортивного туризма России;
2. [www.vertmir.ru](http://www.vertmir.ru) - все горные и экстремальные виды спорта;
3. [www.extremal.ru](http://www.extremal.ru) - объединенный туристский сервер России;
4. [www.extremesports.ru](http://www.extremesports.ru) - экстремальные виды спорта;
5. [www.skitalets.ru](http://www.skitalets.ru) - сервер для туристов и путешественников.