

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

ПРИНЯТА (в новой редакции)
на заседании методического совета
МБУ ДО «СДЮТиЭ»
от «22» мая 2023
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СДЮТиЭ»
№ 96 от «12» мая 2023

С.А. Гальченко

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

Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень:	базовый
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации программы:	2 года
Составители:	Павельева Нэля Аббасовна, методист МБУ ДО «СДЮТиЭ» Димова Юлия Викторовна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «СДЮТиЭ»

г. Норильск
2023

Структура программы

Раздел 1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	22
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	24
2.1.	Календарный учебный график	24
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	25
2.4.	Методические материалы	25
Раздел 3	Модуль «Рабочая программа воспитания»	26
	Список литературы	28

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: базовый.

Новизна программы. Занятия туризмом являются наиболее рациональным способом использования свободного времени подростка 12-17 лет. Выходные дни, свободные вечера – та необходимая пауза в учебных буднях, которую нужно использовать для восстановления сил, расширения кругозора, развития творческого потенциала и духовного совершенствования личности. Смена обычной, повседневной обстановки, смена деятельности, образа жизни дает человеку возможность получить заряд бодрости и здоровья.

Программа «Путоранские туристы» включает в себя разделы по туристской подготовке, ориентированию, доврачебной помощи, туристским соревнованиям, краеведению, общей и специальной физической подготовке.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от деятельности объединения, от погодных и сезонных условий. Практические занятия и занятия на местности составляют большую часть программы.

Актуальность программы. «Путоранские туристы» - программа развития двигательной активности на свежем воздухе для современных подростков. В подростковом возрасте происходит и становление личности, и закладываются навыки здорового образа жизни. Именно спортивный туризм, как универсальное средство, способен решать такие задачи в комплексе. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье, ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию нравственных, коммуникативных и волевых качеств. В походах рождается чувство товарищества, ответственности за команду, любви к природе и родному краю. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, инициативу, решительность, самостоятельность, самодисциплину.

Отличительная особенность программы. Программа отличается от других тем, что может быть использована только для работы в малой группе (до 10 человек) с учащимися, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью, так как имеет специфическое направление и требует систематической групповой работы не только в классе или спортивном зале, но и на местности.

Программа предполагает овладение специальными теоретическими и практическими знаниями о туристско-краеведческой деятельности в условиях Крайнего Севера.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 12-17 лет, желающих заниматься спортивным туризмом и краеведением, как дополнительным образованием и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Предполагается в течение года дополнительный набор, если в основной группе появляется свободное место. Претенденты проходят тестирование по общефизической подготовке, и тематическое тестирование по разделам программы.

Срок реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 2 года обучения, по 324 часа в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Продолжительность каждого занятия – 45 минут. Теоретические и практические занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Перерывы каждый час по 10 – 15 минут. 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: самореализация личности учащегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития в процессе туристско-краеведческой деятельности в условиях Крайнего Севера.

Задачи программы:

Личностные:

- Формирование навыков активного образа жизни.
- Экологическое воспитание.
- Воспитание взаимопомощи, коллективизма.

Метапредметные:

- Формирование психологической стрессоустойчивости.
- Формирование внимательности, воображения, восприятия.
- Развитие навыков групповой самоорганизации.

Предметные:

- Развитие активного интереса к путешествиям и изучению родного края.
- Получение специальных знаний по технике спортивного туризма.
- Развитие навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

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	
1.	Основы туристской подготовки	117	13	104	
1.1.	Туризм и его виды	1	1	-	Опрос
1.2.	Личное снаряжение туриста	2	1	1	Тестирование
1.3.	Групповое снаряжение	3	1	2	Тестирование
1.4.	Распределение обязанностей в группе	4	1	3	Тестирование ПВД
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и биваки	30	2	28	Практические действия, участие в походе
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	21	1	20	Участие в походе
1.7.	Организация питания в туристском походе	21	1	20	Участие в походе
1.8.	Организация движения в походе, преодоление препятствий	28	1	27	Практические действия, участие в походе
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	1	1	-	Инструктаж по ТБ в журнале
1.10.	Фотографирование в походе, ведение дневника, летописи	2	1	1	Практические действия

1.11.	Подведение итогов похода	4	2	2	Отчет о походе
2.	Туристское многоборье	81	10	71	
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	6	6	-	Участие в соревнованиях
2.2.	Виды туристских дистанций	20	4	16	Участие в соревнованиях
2.3.	Этапы туристских соревнований	26	-	26	Участие в соревнованиях
2.4.	Туристские слеты и соревнования	12	-	12	Участие в соревнованиях
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов	17	-	17	Участие в соревнованиях
3.	Топография и ориентирование	9	1	8	
3.1.	Понятие об ориентировании	1	1	-	Опрос
3.2.	Конструкция компаса. Работа с компасом	2	-	2	Тестирование
3.3.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	-	2	Тестирование
3.4.	Топографические знаки	2	-	2	Тестирование
3.5.	Измерение расстояний	2	-	2	Тестирование
4.	Краеведение и экология	9	5	4	
4.1.	Природные особенности Заполярья	1	1	-	Беседа
4.2.	Животный мир Таймыра	2	2	-	Тестирование
4.3.	Растительный мир Таймыра	1	1	-	Опрос
4.4.	Охрана природы. Экологические рейды	5	1	4	Участие в рейдах
5.	Основы первой помощи	9	1	8	
5.1.	Профилактика заболеваний	1	1	-	Диспансеризация
5.2.	Некоторые приемы оказания первой помощи	4	-	4	Тестирование
5.3.	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	4	-	4	Участие в соревнованиях
6.	Общая физическая и специальная подготовка	99	1	98	
6.1.	Общая физическая подготовка	39	-	39	Сдача нормативов
6.2.	Специальная физическая подготовка	60	1	59	Участие в соревнованиях

					по профилю спец. подготовке
6.2.1	Скалолазная подготовка	36	1	35	Участие в соревнованиях
6.2.2	Техника лыжного туризма	24	-	24	Участие в соревнованиях ПВД
	Итого:	324	31	293	

Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Туризм и его виды	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	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
1.3.	Групповое снаряжение	Групповое снаряжение для пешего и лыжного похода. Походная посуда, ее объем на определенное количество человек. Требования к пилам и топорам, их упаковке и переноске	Обзор палаток. Костровые принадлежности. Состав ремонтного набора
1.4.	Распределение обязанностей в группе	Функции каждой должности в группе – кострового, медика, фотографа, летописца, штурмана и т.д.	Исполнение походных обязанностей в ЗНМ и ПВД (походах)

		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	Правила поведения в палатке. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от рельефа местности, погоды, физического состояния участников и т.д.	Заготовка дров: выбор дерева, правила рубки. Размещение и установка палаток. Разведение костров. Типы костров. Уход за одеждой и обувью. Хранение продуктов. Организация дежурства. Утилизация мусора. Организация ночлегов в помещении. Выбор места для привала и бивака, требования к ним. Планирование бивака. Сворачивание бивака
1.6.	Подготовка к походу, путешествию	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение карт. Разработка маршрута. Правила переноски некоторого снаряжения	Подгонка и осмотр снаряжения. Укладка рюкзака. Упаковка и переноска продуктов. Опробование снаряжения на небольшой прогулке. Распределение снаряжения в группе
1.7.	Организация питания в туристском походе	Варианты питания в однодневном походе. Понятие о продуктовой раскладке. Походное меню. Походные блюда	Список продуктов. Упаковка продуктов и переноска в рюкзаке. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим в походе
1.8.	Организация движения в походе,	Дисциплина. Режим движения. Темп. Обязанности первого и	Порядок движения группы

	преодоление препятствий	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	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	Сведения о походе, которые должны быть отражены в летописи	Пользование простейшим фотоаппаратом. Сбор материала для отчета о походе. Ведение летописи и дневника похода
1.11.	Подведение итогов похода	Обсуждение проблем, возникших в походе, анализ работы ответственных участников. Выводы. Оформление разрядов	Обработка материалов. Подготовка отчета о походе. Отчет. Ремонт инвентаря
2.	Туристское многоборье		
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	Изучение правил соревнований по различным видам туризма	
2.2.	Виды туристских дистанций	Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, сложности	Работа на туристских этапах, дистанциях. Участие в соревнованиях
2.3.	Этапы туристских соревнований		Отработка элементов различных этапов соревнований: переправы, медицина, вязание узлов,

			ориентирование и т.д.
2.4.	Туристские слеты и соревнования	Организация слетов и соревнований, их значение	Оборудование этапов соревнований. Порядок проведения, информация. Меры безопасности при проведении соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Участие в соревнованиях. Подведение итогов, награждение
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов	Назначение веревок в туризме	Классификация узлов. Простейшая маркировка веревки. Назначение некоторых узлов и техника их вязания. Работа с веревкой
3.	Топография и ориентирование		
3.1.	Понятие об ориентировании	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		Типы компасов. Устройство компаса. Принцип действия. Определение сторон горизонта. Взятие азимута на объект. Магнитное склонение
3.3.	Понятие о топографической и спортивной картах		Понятие о топографических и спортивных картах. Их назначение.

			Карты, пригодные для разработки походного маршрута. Километровая сетка карты. Сравнение карт различного масштаба. Защита карты от непогоды
3.4.	Топографические знаки		Условные знаки на топографических и спортивных картах. Масштабные и немасштабные знаки. Цифровые и буквенные характеристики. Изображение рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу
3.5.	Измерение расстояний		Измерение расстояний шагами. Развитие глазомера у ориентировщика. Другие способы оценки расстояний до доступных и недоступных предметов
4.	Краеведение и экология		
4.1.	Природные особенности Заполярья	Географическое положение. Формы рельефа на Таймыре. Его природные ресурсы и туристские возможности	
4.2.	Животный мир Таймыра	Животные и птицы, обитающие на Таймыре. Заповедники Таймыра. Животные и птицы, живущие рядом с городом	
4.3.	Растительный мир Таймыра	Хрупкая природа тундры. Длительная восстанавливаемость после вмешательства человека в	

		экозону. Растения Таймыра: деревья, ягоды, цветы, травы	
4.4.	Охрана природы. Экологические рейды	Понятие об экологии, о важности охраны природы	Очистка территории в районе Оганер, в тундре, утилизация отходов, установка кормушек для птиц и белок
5.	Основы первой помощи		
5.1.	Профилактика заболеваний	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		Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. Обморожения и переохлаждения. Респираторные заболевания. Пищевые отравления
5.3.	Простейшие приемы транспортировки пострадавшего	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		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 физическая подготовка:		
6.2.1.	Скалолазная подготовка		Основы скалолазной подготовки; 11 правил скалолаза, технические приемы скалолазания. Понятие страховки
6.2.2.	Техника лыжного туризма		Техника лыжного туризма. Приемы техники (траверсы, развороты на склоне, переправы)

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	99	9	90	
1.1.	Пешеходный туризм (понятие)	1	1	-	Опрос
1.2.	Личное и групповое снаряжение для пеших походов	2	1	1	Тестирование ЗНМ
1.3.	Лыжный туризм	2	1	1	Тестирование ЗНМ
1.4.	Личное и групповое снаряжение для лыжных походов	2	1	1	Тестирование ЗНМ
1.5.	Обеспечение безопасности на занятиях туризмом	1	-	1	Инструктаж по ТБ в журнале

1.6.	Организация движения в походе. Преодоление препятствий	30	1	29	Практические действия ПВД/ЗНМ
1.7.	Организация бивачных работ	29	1	28	Практические действия ПВД/ЗНМ
1.8.	Организация питания в походах	28	1	27	Участие в походе ПВД
1.9.	Подведение итогов похода	4	2	2	Отчет о походе
2.	Туристское многоборье	72	5	67	
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	3	3	-	Участие в соревнованиях
2.2.	Виды туристских дистанций	18	2	16	Участие в соревнованиях
2.3.	Этапы туристских соревнований	24	-	24	Участие в соревнованиях
2.4.	Туристские слеты и соревнования	12	-	12	Участие в соревнованиях
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов	15	-	15	Участие в соревнованиях
3.	Топография и ориентирование	27	4	23	
3.1.	Спортивная карта	1	1	-	Опрос
3.2.	Условные знаки спортивных карт	1	1	-	Тестирование
3.3.	Способы ориентирования	12	-	12	Практические действия ЗНМ, ПВД
3.4.	Измерение расстояний	9	-	9	Тестирование ЗНМ/ПВД
3.5.	Действия в случаях потери ориентировки	4	2	2	Тестирование ЗНМ/ПВД
4.	Краеведение и экология	9	2	7	
4.1.	Туристские возможности Таймыра	1	1	-	Беседа
4.2.	Изучение района путешествия	1	1	-	Опрос
4.3.	Охрана природы. Экологические рейды	7	-	7	Практические действия
5.	Основы первой помощи	9	5	4	

5.1.	Психологические проблемы в туристской группе	2	2	-	Тестирование
5.2.	Приемы оказания первой помощи	2	2	-	Тестирование
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	5	1	4	Тестирование, участие в соревнованиях
6.	Общая физическая и специальная подготовка	108	-	108	
6.1.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Сдача нормативов
6.2.	Специальная физическая подготовка	68	-	68	
6.2.1.	Скалолазная подготовка	34	-	34	Участие в соревнованиях соответствующей направленности
6.2.2.	Техника лыжного туризма	34	-	34	Участие в соревнованиях соответствующей направленности ПВД/ЗНМ
Итого:		324	25	299	

Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Пешеходный туризм	Особенности пеших походов. Спортивные нормативы для пешего туризма. Возможности пеших походов по Таймыру	
1.2.	Личное и групповое снаряжение для пеших походов	Требования к личному снаряжению в пешем походе – одежда, обувь и т.д. Групповое снаряжение пешеходника: возможности современных палаток, костровые принадлежности или	Виды и отличие летних палаток от зимних. Виды газовых горелок, примусов и их применение. Пример обуви для пеших походов,

		газовая кухня, электрические или газовые фонари, состав ремонтного набора. Правила переноски пил и топоров	дождевик, накидок и мембранных курток
1.3.	Лыжный туризм	Особенности лыжных походов на Крайнем Севере. Спортивные нормативы для лыжного туризма. Возможности Таймыра, как полигона для лыжных спортивных походов	Виды беговых лыж и туристских. Их применение в зависимости от целей. Виды лыжных креплений и лыжных палок, их назначение и материал
1.4.	Личное и групповое снаряжение для лыжных походов	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», полубочки «Байкал» возможности ее установки и вместимость. Сборные печи. Установка печи в палатке
1.5.	Обеспечение безопасности на занятиях		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

1.6.	Организация движения в походе, преодоление препятствий	Общая характеристика препятствий в походе. Требования к первому и замыкающему участникам. Режим труда и отдыха в походе	Движение по пересеченной местности. Движение по заболоченной местности. Порядок движения группы в походе. Режим движения, темп
1.7.	Организация бивачных работ	Установка бивака в походе. Требования к бивакам. Выбор места для бивака. Планировка бивака: установка палаток, кострового хозяйства, туалетов. Правила обращения с пилами и топорами. Размещение в палатках. Правила поведения в палатках. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Правила хранения продуктов	Заготовка дров: выбор дерева, правила рубки и распилки дров. Размещение и установка палаток. Разведение костров. Типы костров. Уход за одеждой и обувью. Хранение продуктов. Организация дежурства. Утилизация мусора. Организация ночлегов в помещении. Выбор места для привала и бивака, требования к ним. Планирование бивака. Сворачивание бивака
1.8.	Организация питания в походе	Варианты питания в однодневном походе. Понятие о продуктовой раскладке. Походное меню. Походные блюда	Список продуктов. Упаковка продуктов и переноска в рюкзаке. Приготовление пищи на костре и на газовых горелках. Питьевой режим в походе

1.9.	Подведение итогов похода	Обсуждение проблем, возникших в походе, анализ работы ответственных участников. Выводы. Подготовка отчета о походе. Обработка материалов. Оформление разрядов	Ремонт и сдача инвентаря в надлежащем виде и состоянии. Отчет и его устная защита
2.	Туристское многоборье		
2.1.	Правила соревнований по туристскому многоборью	Изучение правил соревнований по различным видам туризма	
2.2.	Виды туристских дистанций	Виды туристских соревнований. Понятие о дистанции, этапах, сложности	Работа на туристских дистанциях. Участие в соревнованиях
2.3.	Этапы туристских соревнований		Отработка элементов различных этапов соревнований: переправы, медицина, вязание узлов, ориентирование и т.д.
2.4.	Туристские слеты и соревнования		Организация слетов и соревнований, их значение. Личное и командное снаряжение участников. Оборудование этапов соревнований. Порядок проведения, информация. Участие в соревнованиях. Подведение итогов, награждение
2.5.	Работа с веревкой. Техника вязания узлов		Классификация узлов. Простейшая

			маркировка веревки. Назначение некоторых узлов и техника их вязания
3.	Топография и ориентирование		
3.1.	Спортивная карта	Отличие спортивных карт и топографических. Масштабы спортивных карт. Защита карт от непогоды на соревнованиях	
3.2.	Условные знаки спортивных карт	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		Определение сторон света без компаса – по солнцу и часам, по луне, по Полярной звезде, по застругам и т.д.
3.4.	Измерение расстояний		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	Анализ пройденного расстояния. Выход на крупные ориентиры. Использование знаков международной аварийной сигнализации. Использование звуковой и световой сигнализации	На соревнованиях – на старте знание границ полигона. Использование знаков аварийной сигнализации на местности. Поиск ориентиров на местности, на маршруте
4.	Краеведение и экология		
4.1.	Туристские возможности Таймыра	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	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		Очистка территории в районе Оганер, в тундре, утилизация отходов, установка кормушек для птиц и белок

5.	Основы первой помощи		
5.1.	Психологические проблемы в туристской группе	Психологические трудности походной жизни – отсутствие личного пространства, узкий круг общения, отсутствие привычных бытовых удобств – и способы их преодоления	
5.2.	Приемы оказания первой помощи	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. Обморожения и переохлаждения. Респираторные заболевания. Пищевые отравления	
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	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. Сооружение носилок из шестов или лыж, курток и другого походного снаряжения. Способы переноски пострадавшего при различных травмах
6.	Общая физическая и специальная подготовка		
6.1.	Общая физическая подготовка		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 физическая подготовка:		
6.2.1.	Скалолазная подготовка		Основы скалолазной подготовки - занятия на искусственном рельефе – правила скалолазания, технические приемы скалолазания. Техника и виды страховок. Боулдеринг
6.2.2.	Техника лыжного туризма		Техника лыжного туризма. Отработка лыжных ходов. Подъёмы «ёлочкой», «лесенкой», повороты. Движение по пересечённой местности на лыжах. Спуски и подъёмы

1.4. Планируемые результаты.

К концу I учебного года учащиеся должны овладеть предметными компетенциями.

1. Знать основные виды туризма.
2. Уметь правильно подобрать личное снаряжение для пешеходного и лыжного походов.
3. Иметь представление о групповом снаряжении для пешеходного и лыжного походов.
4. Уметь передвигаться по среднeperесеченной местности пешком и на лыжах.
5. Уметь ориентироваться по топографической карте на местности.
6. Знать основные виды животных плато Путорана, их следы и характерные особенности поведения.
7. Уметь оказать первую помощь при некоторых травмах и заболеваниях.

8. Уверенно работать с веревкой, знать 20 туристских узлов.
9. Уметь преодолевать спуски и подъемы (до 3 категории сложности) с помощью технических средств.

К концу I учебного года учащиеся должны овладеть метапредметными компетенциями.

1. Уметь анализировать ситуацию на местности (соревнования) и выполнять логичные действия в соответствии с техникой безопасности и поставленными задачами.
2. Развивать способность четко формулировать свои мысли.
3. Развивать пространственное воображение.

К концу I учебного года дети должны сформировать личностные компетенции.

1. Сформировать чувство ответственности при работе с техническим снаряжением.
2. Воспитать чувство коллективизма и умение преодолевать трудности в природной среде.
3. Воспитать бережное отношение к природе.

К концу II учебного года учащиеся должны овладеть предметными компетенциями.

1. Уметь правильно подобрать личное снаряжение для пеших и лыжных походов.
2. Знать групповое снаряжение для пеших и лыжных походов.
3. Уметь выполнять бивачные работы в походах разных видов туризма.
4. Уметь приготовить пищу на костре.
5. Уверенно владеть разными способами страховки.
6. Уметь организовать переправу через, ров, реку.
7. Составлять небольшие маршруты по ближайшему району.
8. Овладеть экологической грамотой в рамках программы.
9. Уметь ориентироваться по карте.
10. Владеть основами скалолазной подготовки, техникой скалолазания в закрытых помещениях.

К концу II учебного года учащиеся должны овладеть метапредметными компетенциями.

1. Сформировать пространственное мышление при работе с картами на местности.
2. Развить самостоятельность при решении проблемных задач (походных, соревновательных).
3. Развить интерес к занятиям спортивным туризмом.

К концу II учебного года учащиеся должны сформировать личностные компетенции.

1. Сформировать сознательное отношение к порученному делу.
2. Научиться брать ответственность за порученные задания.
3. Сформировать навыки командной работы, быть отзывчивым.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. 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	324	3 раза в неделю	апрель-май
2	2	01.09.2032	36	324	3 раза в неделю	апрель-май

2.2. Условия реализации программы.

Методическая база для реализации данной программы обоснована и достаточна.

Информационное обеспечение: имеются электронные образовательные ресурсы, учебная литература, необходимая для подготовки к занятиям (Приложение 3).

Материально-техническое обеспечение. Организация владеет специально оборудованным для занятий спортивным туризмом спортзалом, спортивно-оздоровительным комплексом «Оганер», где проводится лыжная подготовка и другие занятия на местности. Материальные ресурсы организации включают в себя достаточное количество спортивного снаряжения для обеспечения образовательного процесса:

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

Также используются природные ресурсы Норильска: скальные массивы Зуб-гора, горы Хараелах, находящиеся в западной части плато Путорана.

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 основными формами аттестации являются участие в соревнованиях разного профиля на муниципальном, краевом, российском и международном уровнях. В основном это участие в соревнованиях МБУ ДО «СДЮТиЭ», которые предполагают контрольные срезы по всем разделам учебных программ. Так же основным контрольным нормативом по данной программе является участие в спортивном походе. Знания по некоторым темам программы могут быть протестированы с помощью специально составленных тестов (в приложении), а также учебной литературы по данной теме, например, сборники программированных заданий С.Шибеева (см. Список литературы).

По итогам аттестации обучающимся выдаются сертификаты.

Оценочные материалы.

На занятиях в течение учебного процесса используются самоконтроль и взаимоконтроль обучающимися. В текущей оценке пройденных тем могут быть использованы тесты (в приложении). Основной контроль производится во время участия учащихся в соревнованиях и спортивных походах.

2.4. Методические материалы

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

Формы и виды занятий. Программа «Путоранские туристы» предполагает применение различных форм и методов обучения. В соответствии с выбранной формой подачи материала разработаны и составлены различные планы бесед, игры, конспекты практических занятий. Составлена медиатека и библиотека по горной туристской подготовке. Разработаны различные методические и дидактические пособия для туристов.

На занятиях теоретический материал дается в смешанной словесно-наглядной форме в виде: бесед, дискуссий, рассказов, демонстраций, иллюстраций.

Закрепление теоретических знаний происходит на практических занятиях с использованием проблемного метода, которые проводятся в виде: сюжетно-ролевых игр, занятий в специализированном классе, в специализированном спортзале, на занятиях на пересеченной местности.

В подростково-юношеской группе активно используются методы формирования самостоятельности учащихся: самостоятельное выполнение заданий под руководством педагога, под руководством более подготовленного участника учебного процесса, наконец, полностью самостоятельная работа.

Социально-педагогическая работа проводится:

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

С туристами также проводятся и индивидуальные занятия (в период подготовки к соревнованиям, работа с капитанами команд или к массовым праздникам).

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.

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.).

Успешная работа по данной программе невозможна без достаточного арсенала дидактических средств обучения:

- учебников и учебных пособий;
- мультимедийные образовательные ресурсы;
- аудиовизуальных средств обучения: видеофильмов и учебных фильмов;
- демонстрационных: модели снаряжения и оборудования для спортивного туризма;
- учебных приборов: компаса, курвиметра, GPS- навигатора и пр.;
- тренажеров и спортивного оборудования: спортивный класс, специализированный спортзал.

3. Модуль «Рабочая программа воспитания».

Цель программы: совершенствование личности учащегося через вовлечение в процесс туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

- сформировать у учащихся навыки сотрудничества, умение находить оптимальные, рациональные решения проблем;
- развить самостоятельность и ответственность при решении вопросов;
- воспитать чувства национального достоинства и уважения к людям других национальностей, умение строить межнациональный диалог;
- привить знания и навыки безопасного поведения, ответственного отношения за свою жизнь и здоровье, здоровье и жизнь своих товарищей.

Приоритетные направления деятельности:

1. Человек и другой человек. Дружба. Человеческая индивидуальность. Человек и его свобода. Преданность и предательство.
2. Человек и его дело. Деятельность человека во имя окружающей среды.
3. Человек, его семья и Родина. Забота о семье. Человек и Отечество.
4. Человек и живая природа. отношение человека к природе. Путешествия и открытия.

Формы и методы воспитательной работы.

Рейды, экскурсии, походы, спортивные мероприятия, участие в совместных семейных мероприятиях, праздниках.

Планируемые результаты воспитательной работы.

1. Готовность обучающихся к саморазвитию.
2. Формирование российской идентичности.

3. Положительная динамика социального развития личности учащегося, навыков сотрудничества с людьми разного возраста, национальности, социального статуса.

4. Ответственное отношение к безопасности в городе и природной среде.

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

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	Семейный поход выходного дня «Красные камни»	Познавательный маршрут «Водопады Елового камня»	02 сентября 2023
2	Экологический рейд в районе СОК «Оганер»	ПВД	сентябрь 2023
3	Дни рождения друзей	Клубные посиделки	декабрь 2023, апрель 2024
4	Велопрогулки в районах Оганер, Красные камни	ПВД	сентябрь 2023
5	Пеший выход к избе «Макалу»	ПВД	09-10 сентября 2023

Список литературы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.- 191 с.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТурРФ, 1994.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., Вклад, 1996.- 79 с.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М., Зарубежное военное обозрение, 1992.- 140 с.
5. Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М., Просвещение, 1985.- 96 с.
6. Волович В.Г., Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
7. Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. М., Дорога, 1991.- 97с.
8. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.- 464 с.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.:Профиздат, 1984.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд.2-е – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
11. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники №1,2. – М.:ЦДЮТурМО РФ, 1994.
12. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. М., Профиздат, 1975.- 223 с.
13. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М., ДОСААФ, 1969.- 75 с.
14. Куприн А.М. На местности и по карте. М., Недра, 1982.- 112 с.
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.- 111с.
16. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М., ЦДЮТур РФ, 1998.- 140 с.
17. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988.- 191 с.
18. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС, 1986.- 240 с.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.:Гуманит.-изд. центрВЛАДОС, 2000.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие.-М.:Академия, 2004.
21. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. Таллин. Локомотив, 1978.- 139 с.
22. Мухамадиев Н.Ф. Выживание и безопасность человека. Нижний Новгород, ГИПП Нижполиграф, 1997.- 109 с.
23. Опасности в горах. М., ЦРИБ Турист, 1974.- 79 с.
24. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ Турист, 1981.- 43 с.
25. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур РФ. 1995.- 111 с.
26. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. М., ФиС, 1988.- 269 с.
27. Шибаев А.В. В горах. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1997.
28. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
29. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
30. Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ, 1996.

31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.- 173 с.
32. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.- 143с.
33. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.- 271 с.
34. Штюрмер Ю.А. профилактика туристского травматизма. – М.:ЦРИБ «Турист», 1992.
35. Энциклопедия туриста.- М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.

Электронные ресурсы:

- www.alpfederation.ru Федерация альпинизма России4
- www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;
- www.mountain.ru - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
- www.vvv.ru - экстремальный приключенческий портал;
- www.8848.ru – вся видеотека горных документальных фильмов;
- www.stolbi.ru - альпинизм, скалолазание, ледолазание (Красноярск);
- www.vertmir.ru - все горные и экстремальные виды спорта;
- www.risk.ru - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
- www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;
- www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;
- www.skitalets.ru - сервер для туристов и путешественников.