

**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 «___» _____ 2025
протокол № _____

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СДЮТиЭ»
№ _____ от «___» _____ 2025
_____ 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
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении программы использовались регламентирующие образовательную деятельность документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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» (ред. от 21.04.2023);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. В силу с 01.03.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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, 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 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 Пutorан 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 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 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.

Цель программы: способствовать формированию личности ребенка, способного легко адаптироваться в современном мире.

Задачи программы.

Личностные:

- способствовать раскрытию творческих способностей;
- способствовать формированию навыков командной работы;
- развивать физическую и психическую выносливость;
- способствовать воспитанию бережного отношения к природе.

Метапредметные:

- развить способность четко формулировать свои мысли;
- развить навыки самообслуживания;
- научить анализировать ситуацию на месте;
- способствовать развитию пространственного воображения.

Предметные:

1 год обучения

- познакомить с различными видами туризма;
- познакомить с личным и групповым походным снаряжением;
- познакомить с организацией бивака;
- научить оказывать элементарную первую помощь;
- научить работать с компасом и ориентироваться по солнцу и полярной звезде;
- научить некоторым топографическим знакам;
- познакомить с животными и растениями плато Путорана;
- способствовать формированию навыка скалолазания на скалолазных стендах;
- научить двигаться по пересеченной местности пешком и на лыжах.

2 год обучения.

- научить правильно подбирать личное снаряжение для пешеходного и лыжного похода;
- научить пользоваться некоторым походным снаряжением;
- научить организовывать простейший бивак;
- познакомить с видами узлов и научить их вязать;
- закрепить навык оказания помощи пострадавшему;
- закрепить навык скалолазания на скалолазном стенде.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 72 | 16 | 56 | |
| 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 |
| 2. | Туристское многоборье | 45 | 6 | 39 | |
| 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 |
| 3. | Топография и ориентирование | 9 | 1 | 8 | |
| 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 |
| 4. | Краеведение и экология | 9 | 5 | 4 | |
| 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 |
| 5. | Основы первой помощи | 9 | 1 | 8 | |
| 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 |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка | 72 | - | 72 | |
| 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 |
| | Итого: | 216 | 29 | 187 | |

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы туристской подготовки | 54 | 18 | 36 | |
| 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 |
| 2. | Туристское многоборье | 45 | 4 | 41 | |
| 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 |
| 3. | Топография и ориентирование | 9 | 3 | 6 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|------------|-------------------------------------|
| 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 |
| 4. | Краеведение и экология | 9 | 2 | 7 | |
| 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 |
| 5. | Основы первой помощи | 9 | 5 | 4 | |
| 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 |
| 6. | Общая физическая и специальная подготовка | 90 | - | 90 | |
| 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 |
| | ИТОГО: | 216 | 32 | 184 | |

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Предметные:

- познакомить с различными видами туризма;
- познакомить с личным и групповым походным снаряжением;
- познакомить с организацией бивака;
- научить оказывать элементарную первую помощь;
- научить работать с компасом и ориентироваться по солнцу и полярной звезде;
- научить некоторым топографическим знакам;
- познакомить с животными и растениями плато Путорана;

- способствовать формированию навыка скалолазания на скалолазных стендах;
- научить двигаться по пересеченной местности пешком и на лыжах.

Личностные:

- раскрыты творческие способности;
- сформирован навык командной работы.

Метапредметные

- развить способность четко формулировать свои мысли;
- развить навыки самообслуживания.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Предметные:

- научить правильно подбирать личное снаряжение для пешеходного и лыжного похода;
- научить пользоваться некоторым походным снаряжением;
- научить организовывать простейший бивак;
- познакомить с видами узлов и научить их вязать;
- закрепить навык оказания помощи пострадавшему;
- закрепить навык скалолазания на скалолазном стенде.

Метапредметные:

- научить анализировать ситуацию на месте;
- способствовать развитию пространственного воображения.

Личностные:

- развиты физическая и психическая выносливость;
- учащиеся бережно относятся к природе.

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 |

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 (рюкзак, 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»).

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.

При успешном окончании обучения по программе учащимся выдаются сертификаты.

Оценочные материалы.

В текущей оценке пройденных тем могут быть использованы тесты. 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».

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 Лавро Д.О., педагога дополнительного образования

| № п/п | Название мероприятия | Форма проведения | Сроки проведения |
|------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Подъём к избе «Макалу» | ПВД | 10 сентября 2025 |
| 2 | Экологический рейд на СОК «Оганер» | Рейд на местность | сентябрь 2025 |
| 3 | Родительское собрание | Беседа | 31 августа 2025 |
| 4 | Велопрогулка по району Оганер | ПВД | сентябрь 2025 |
| 5 | Пеший поход выходного дня на избу «9-й уклон» | ПВД | 2-3 сентября 2025 |
| 6 | Семейный выход – познавательный маршрут «Водопады Елового камня» | ПВД | 01 октября 2025 |

**Календарный план воспитательной работы Колмоец С.И., педагога
дополнительного образования**

| № п/п | Название мероприятия | Форма проведения | Сроки проведения |
|------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | Подъём к избе «Макалу» | ПВД | 10 сентября 2025 |
| 2 | Экологический рейд на СОК «Оганер» | Рейд на местность | сентябрь 2025 |
| 3 | Родительское собрание | Беседа | 31 августа 2025 |
| 4 | Велопрогулка по району Оганер | ПВД | сентябрь 2025 |
| 5 | Пеший поход выходного дня на избу «9-й уклон» | ПВД | 2-3 сентября 2025 |
| 6 | Семейный выход – познавательный маршрут «Водопады Елового камня» | ПВД | 01 октября 2025 |

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. Шibaев А.В. В горах. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1997.
23. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М.: ЦДЮТурМО РФ , 1996.
24. Шibaев 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. Штюрмер 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. Штюмер Ю.А. профилактика туристского травматизма. – М.:ЦРИБ «Турист», 1992.
30. Энциклопедия туриста.- М.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.
 1. www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России;
 2. www.vertmir.ru - все горные и экстремальные виды спорта;
 3. www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;
 4. www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;
 5. www.skitalets.ru - сервер для туристов и путешественников.