

**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 «08» апреля 2025
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СДЮТиЭ»
№ 108 от «08» апреля 2025
_____ С.А. Гальченко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТ СЕВЕРНЫХ ШИРОТ»**

Направленность:	туристско-краеведческая
Уровень:	стартовый
Возраст обучающихся:	7-11 лет
Срок реализации программы:	3 года
Составители:	Мацко Полина Олеговна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «СДЮТиЭ», Котожекова Юлия Валерьевна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «СДЮТиЭ»

г. Норильск
2025

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	25
Раздел 2	Комплекс организационно-педагогических условий	27
2.1.	Календарный учебный график	27
2.2.	Условия реализации программы	27
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	28
2.4.	Методические материалы	29
Раздел 3	Модуль «Рабочая программа воспитания»	30

Список литературы

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 28.12.2024) «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.

Актуальность программы.

Основная идея дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Турист северных широт» заключается в привлечении детей к занятиям туризмом и краеведением. Программа способствует формированию мировоззрения гражданственности и патриотизма, любви к родному краю, бережному отношению ко всему окружающему.

Обучение по данной программе способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физических и духовных начал, приобретению навыков самостоятельной деятельности, развитию инициативности и коллективизма.

Отличительная особенность программы.

Программа может быть использована для работы в малой группе с учащимися, занимающимися туристско-краеведческой деятельностью, так как имеет специфическое направление и требует систематической групповой работы не только в классе, спортивном зале, но и на местности.

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

Программа рассчитана на 3 года обучения, учащиеся в начале изучения программы приобретают особые знания, умения, навыки, а затем их закрепляют и применяют на практике.

Адресат программы – дети и подростки 7-11 лет, желающие получить навыки в области спортивного туризма и краеведения.

Наполняемость групп по данной программе 10-15 человек, что обусловлено возможностями обеспечения безопасности на занятиях, в соответствии с нормативными документами.

Срок реализации программы и объем учебных часов: программа рассчитана на 3 года обучения по 216 часов в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа - 45 минут. Теоретические и практические занятия в помещении продолжаются не более двух академических часов с перерывами на отдых не менее 10 минут; занятия в спортивном зале – до 3-х часов; занятия на местности - до 4-х академических часов в неделю. Походы выходного дня или занятия на местности – до 8 часов в день один-два раза в месяц.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование здорового образа жизни учащихся средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Личностные

1. Развить у детей наблюдательность, внимание, кругозор.
2. Укрепить здоровье обучающихся, развивать физическую форму в единстве с интеллектуальным и духовным-нравственным развитием.

Метапредметные

3. Развить мотивацию к систематическим занятиям туризмом.
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
5. Оказать содействие в формировании ответственности, чувства долга, инициативы.

Предметные

6. Обучить основам техники туризма.
7. Развить интерес к туристско-краеведческой деятельности.

1.3. Содержание программы
1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Массовый туризм, цели и задачи		126	14	112	
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	
1.2.	Общефизическая подготовка	54	4	50	Сдача нормативов
1.3.	Техника лыжного туризма	25	3	22	Сдача нормативов
1.4	Техника пешеходного туризма	21	3	18	Сдача нормативов
1.5.	Основы ледолазания	1	1	-	Опрос
1.6.	Основы скалолазания	24	2	22	Сдача нормативов
2. Начальная туристская подготовка		81	15	66	
2.1.	Организация и подготовка к походу	5	2	3	Наличие списков, общей идеи, тактики и стратегии похода
2.2.	Питание туриста	6	1	5	Составление раскладки
2.3.	Обеспечение безопасности в походах на Севере	7	1	6	Опрос
2.4.	Туристское снаряжение	7	2	5	Опрос, практическое задание
2.5.	Привалы и ночлеги	9	1	8	Опрос
2.6.	Туристские слеты и соревнования	24	2	22	Участие
2.7.	Работа с веревкой, узлы	10	1	9	Практические действия
2.8.	Способы ориентирования. Топографические знаки. Работа с компасом.	5	2	3	Практические действия
2.9.	Гигиена туриста. Основные приемы оказания первой помощи в походе	8	3	5	Практические действия
3. Краеведение и экология		9	5	4	
3.1	Полуостров Таймыр	4	4	-	Опрос
3.2.	Экологический минимум в походе	5	1	4	Опрос, Практические действия
Итого:		216	34	182	

Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1 Раздел. Массовый туризм, цели и задачи			
1.1.	Вводное занятие	Что такое спортивный туризм и его виды. Основные этапы развития туристско-краеведческого движения в стране	
1.2.	Общефизическая подготовка	Техника безопасности на занятиях. Физическая подготовка, для чего она нужна	Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений. Изучение основных правил игр и эстафет. Подводящие упражнения для отработки техники владения мячом. Проведение учебных игр
1.3.	Техника лыжного туризма	Что такое «Лыжи». Основы техники лыжного катания. Материалы и технологии. Процесс скольжения и смазка. Лыжные крепления. Различие между горными лыжами, беговыми и туристическими	Отработка элементов техники ходьбы на лыжах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения
1.4.	Техника пешеходного туризма	Что такое «пешеходный туризм»? Основные элементы техники выполнения приемов на дистанциях	Освоение элементов техники движения на равнине, по травяной поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарник, по камням, болотам. Спортивный спуск с самостраховкой. Навесная переправа

1.5.	Основы ледолазания	История развития ледолазания. Основы техники ледолазания. Снаряжение	
1.6.	Основы скалолазания	Кто такие альпинисты. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию. Что включает в себя тренировка по скалолазанию (растяжка, силовые упражнения, точность движения, умение анализировать). Необходимые навыки и оборудования для скалолазания	Основы техники скалолазания. Развитие гибкости, ловкости и равновесия. Лазание с верхней страховкой. Спортивные игры
2 Раздел. Начальная туристская подготовка			
2.1.	Организация и подготовка к походу	Обучение определению цели и задач похода, изучение мер безопасности при проведении похода Обязанности участников похода	Ролевая игра « Идем в поход!» (Выбор детьми всего необходимого для похода, ролевое участие: Распределение обязанностей участников)
2.2	Питание туриста	Значение разнообразия и высококалорийности набора продуктов и правильной организации питания на маршруте	Просмотр фильма Игра «Что возьмем с собой в поход»
2.3.	Обеспечение безопасности в походах на Севере	Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Опасности зимнего похода	Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы пешком и на лыжах. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий

2.4.	Туристское снаряжение	Назначение предметов личного, группового и специального туристского снаряжения	Правильный подбор снаряжения и умение пользоваться им в зависимости от вида туризма и района путешествия, времени года, сложности и продолжительности похода
2.5.	Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака	Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега. Организация работы по устройству лагеря. Определение места для забора воды, умывания, туалет. Утилизация отходов. Противопожарные меры
2.6	Туристские слеты и соревнования	Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревновании. Виды слетов и соревнований. Меры техники безопасности при проведении слетов и соревнований	Участие в слетах и соревнованиях
2.7.	Работа с веревкой, узлы	Основные узлы, применение в туризме	Различные виды веревок, способы работы с веревкой, способы маркировки веревки. Вязание узлов
2.8.	Способы ориентирования.	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта	Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления на стороны горизонта.
2.9.	Гигиена туриста. Основные приемы оказания первой помощи в походе	Гигиена одежды и обуви. Гигиена туриста в походе. Понятие об общих признаках заболеваний	Перевязка пострадавшего, обработка ран, просмотр фильма

3 Раздел. Краеведение и экология

3.1.	История освоения Таймыра и его природные особенности Охрана природы	Полуостров Таймыр – его местонахождение. Климатические особенности. Заполярья. Растительный и животный мир тундры и лесотундры. Природоохранная деятельность. Животные и растения Крайнего Севера, занесенные в «Красную книгу». Влияние человеческой деятельности на исчезновение видов растений и животных	
3.2.	Экологический минимум в походе	Выбор места для кострища. Определение живого и мертвого растения. Правила утилизации мусора. Привитие бережного отношения к природе	Выбор места для кострища.. Определение живого и мертвого древесного растения. Классификация мусора (пластик, бумага, перерабатываемый пластик), и сроки их разложения в природе

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Общая и специальная физическая подготовка		108	9	99	
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
1.2.	Общefизическая подготовка	44	3	41	Сдача нормативов
1.3.	Техника лыжного туризма	23	2	21	Участие в соревнованиях
1.4.	Техника пешеходного туризма	20	2	18	Сдача нормативов
1.5	Основы скалолазания	20	1	19	Участие в соревнованиях

2. Основы оказания первой помощи		9	3	6	
2.1	Основы медицинских знаний	2	1	1	Опрос. Практические действия
2.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	Составление списка
2.3	Способы транспортировки пострадавшего подручными средствами	4	1	3	Практические действия, тестирование
3. Особенности лыжного и пешеходного туризма		90	16	74	
3.1.	Организация и подготовка к походу	10	2	8	Наличие списков, общей идеи, тактики и стратегии похода
3.2.	Туристское снаряжение	14	3	11	Опрос
3.3	Питание туриста	8	2	6	Составление раскладки
3.4	Привалы и ночлеги, организация туристского быта	8	1	7	Опрос
3.5	Обеспечение безопасности в походах	3	3	-	Опрос
3.6	Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе	12	-	12	Демонстрация
3.7	Подведение итогов похода	2	-	2	Отчет
3.8	Туристские слёты и соревнования	24	2	22	Участие
3.9	Техника безопасности в походе и предупреждение травм	2	2	-	Опрос
3.10	Мероприятия по охране природы	3	1	2	Практические действия, тестирование
3.11	Фенологические наблюдения в походе	4	-	4	Практические действия, тестирование, Дневник наблюдения
4. Топография и ориентирование на местности		9	4	5	
4.1.	Определение расстояний	3	1	2	Практические действия
4.2.	Условные знаки спортивных карт	4	2	2	Тестирование

4.3	Ориентирование без компаса	2	1	1	Практические действия, тестирование
Итого:		216	33	183	

Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1 Раздел. Общая и специальная физическая подготовка			
1.1.	Вводное занятие	Районы проведения туристских походов, их особенности с учетом климатических и географических условий. Лыжная подготовка в условиях полярной зимы. Техника безопасности при организации походов и занятий	
1.2	Общефизическая подготовка	Краткие сведения о строении человеческого организма. Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма	Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, координации движений и гибкости. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты
1.3	Техника лыжного туризма	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Опасности при лыжном походе. Организация работы связки на лыжных дистанциях. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции	Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжных дистанциях. - переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка); - переправа по бревну (самостраховка); - спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; Организация работы связки на лыжных дистанциях

1.4	Техника пешеходного туризма	Техника безопасности на занятиях. Какие опасности могут ожидать в пешеходном туризме	Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях. - движение по бревну через овраг по перилам; - траверс по перилам; - спортивный спуск с самостраховкой; - переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила); - навесная переправа; Организация работы в связке
1.5	Основы скалолазания	Техника безопасности при занятиях скалолазанием. Какое снаряжение использовать для занятий	Совершенствование основ техники скалолазания. Спортивные игры. Участие в соревнованиях
2 Раздел. Основы оказания первой помощи			
2.1	Основы медицинских знаний	Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Роль витаминов. Вредные привычки, их влияние на организм человека. Профилактика заболеваний	Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. Остановка кровотечения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки
2.2	Походная медицинская аптечка	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста	Формирование походной аптечки. Личная аптечка, групповая аптечка.

2.3	Способы транспортировки пострадавшего подручными средствами	Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Наложение повязок на места травмы	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными средствами или специальными. Положение пострадавшего при транспортировке. Различные способы транспортировки: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов и веревок, одежды, волокуш из лыж
-----	---	---	--

3 Раздел. Особенности лыжного и пешеходного туризма

3.1	Организация и подготовка к походу	Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация	Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода
3.2	Туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение, основные требования к нему: легкость, прочность, безопасность эксплуатации, удобство использования, гигиеничность, эстетичность	Правила упаковки снаряжения в рюкзаке и размещение в палатке. Обувь и уход за ней. Сушка обуви и одежды в походе. Хранение и переноска режущих и колющих инструментов
3.3	Питание туриста	Завхоз и его обязанности. Продукты с учетом сезонности похода. Калорийность продуктов	Составление продуктовой раскладки на однодневный и многодневный поход
3.4	Привалы и ночлеги, организация туристского быта	Выбор безопасного, комфортного и эстетичного места для отдыха. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Разведение костра при	Выбор безопасного, комфортного и эстетичного места для отдыха. Выбор места для привала и палаточного лагеря в походе выходного дня. Разведение костра. Утилизация мусора

		неблагоприятных условиях. Основные требования к месту отдыха, правила и бивака	
3.5	Обеспечение безопасности в походах	Опасности, встречающиеся на маршрутах во время похода. ТБ при работе с инструментами	Игры с использованием кейс-метода (ставим перед учащимся проблему, которую ему необходимо решить). Правила работы с пилой (одноручной, двуручной), правила работы с топором, правильная транспортировка инструментов
3.6	Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий в походе		Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Использование переправы по веревке с перилами, навесная переправа. Переправа по бревнам, камням. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Отработка техники движения и преодоления препятствия. Организация наведения переправ
3.7	Подведение итогов похода	Анализ проведения похода выходного дня. Обработка информации по краеведению или иных материалов, собранных в походе	Составление отчета с фотографиями после похода выходного дня
3.8	Туристские слёты и соревнования	Туристское многоборье. Правила соревнований, виды этапов, техника и тактика прохождения дистанций	Отработка техники и тактики прохождения этапов. Участие в соревнованиях и слетах

		туристского многоборья. Виды дистанций. Распределение обязанностей в команде. Снаряжение для соревнований по туристскому многоборью	
3.9	Техника безопасности в походе и предупреждение травм	Правила безопасности в походе. Основные приемы оказания первой помощи	
3.10.	Мероприятия по охране природы	Понятие природоохранной деятельности. Значение и направления	Экологический рейд на территории в районе СОК «Оганер», в тундре, утилизация отходов, установка кормушек для птиц
3.11.	Фенологические наблюдения в походе		Наблюдение за погодой в походе выходного дня, распознавание явлений природы, формы рельефа, состояния снежного покрова и др.
4 Раздел. Топография и ориентирование на местности			
4.1.	Определение расстояний	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нити. Измерение расстояние шагами	Определение пройденного расстояния по времени движения
4.2.	Условные знаки спортивных карт	Масштабные знаки. Линейные знаки. Формы рельефа в Заполярной тундре и их изображение на топографической карте	Работа с топографическими знаками, работа с маршрутной картой. Участие в соревнованиях «Азимут»
4.3.	Ориентирование без компаса	Стороны горизонта. Ориентиры	Движение в заданном направлении без компаса. Определение сторон горизонта

			по особенностям местных предметов и видимым объектам
--	--	--	--

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка		63	18	45	
1.1.	Подготовка к походу	10	2	8	Наличие списков, общей идеи, тактики и стратегии похода
1.2.	ТБ при проведении туристских мероприятий	1	1	-	Тестирование
1.3.	Личное и групповое снаряжение туриста	6	2	4	Составление списков
1.4.	Организация страховки на различных формах рельефа	5	1	4	Практические действия
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в пешеходном походе и лыжном	8	-	8	Практические действия
1.6.	Организация туристского быта	4	-	4	Опрос. Практические действия
1.7.	Обязанности членов туристской группы	6	6	-	Устная защита
1.8.	Питание в туристском походе	8	1	7	Составление раскладки
1.9.	Подведение итогов похода	8	4	4	Отчет
1.10.	Топография и ориентирование. Топографические и спортивные карты. Измерение расстояний	5	1	4	Тестирование
1.11.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	-	2	Практические действия
2. Туристское многоборье		54	6	48	
2.1.	Правила туристских соревнований	3	3	-	Опрос, тестирование
2.2.	Переправы	7	-	7	Практические действия Участие в соревнованиях
2.3.	Спуск и подъём по склону	13	-	13	Практические действия
2.4.	Слёты и соревнования по туристскому многоборью	31	3	28	Участие в соревнованиях

3. Краеведение и экология		18	6	12	
3.1.	Обзор экскурсионных объектов, экспозиций музеев города	8	-	8	Викторина, тестирование
3.2.	Окружающая среда и здоровье человека	5	5	-	Презентации, викторина
3.3.	Работа с природным материалом	5	1	4	Творческие работы Выставка
4. Общая и специальная физическая подготовка		81	5	76	
4.1	Профилактика заболеваний организма, личная гигиена в походе	2	1	1	Тестирование
4.2.	Оказание первой помощи в походе	6	2	4	Тестирование
4.3.	Организация спасательных работ	2	-	2	Практические действия. Тестирование
4.4.	Предупреждение травм, самоконтроль. Врачебный контроль	2	2	-	Диспансеризация
4.5.	Общая физическая подготовка	32	-	32	Сдача нормативов
4.6.	Техника лыжного туризма	19	-	19	Сдача нормативов
4.7.	Техника пешеходного туризма	9	-	9	Сдача нормативов
4.8.	Основы скалолазания	9	-	9	Участие в соревнованиях
Итого:		216	35	181	

Содержание учебного плана 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
1 Раздел. Туристская подготовка			
1.1.	Подготовка к походу	Формирование туристской группы. Распределение обязанностей в группе. Походная документация. Комплектование личного и группового снаряжения. Составление плана подготовки похода. Подбор картографического	Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения для похода выходного дня

		материала. Составление маршрута похода	
1.2.	ТБ при проведении туристских мероприятий	Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы	
1.3.	Личное и групповое снаряжение туриста	Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста	Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток
1.4.	Организация страховки на различных формах рельефа	Комплектование личного и общественного снаряжения	Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в пешеходном походе и лыжном		Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту (имитация)
			Передвижение по тундре, по карликовой растительности, высокотравью, густому кустарнику.

			<p>Сложности ориентирования. Техника преодоления густых зарослей, низинных заболоченных участков. Правила движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», короткие привалы. Тактика движения по снежному покрову</p>
			<p>Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.</p>
1.6.	Организация туристского быта		<p>Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне</p>
1.7.	Обязанности членов туристской группы	Обязанности в группе. Обязанности руководителя, заместителя руководителя, завхоза, летописца, хронометриста и т.д.	
1.8.	Питание в туристском походе	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка

		<p>Калорийность, вес и нормы дневного рациона.</p> <p>Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.</p> <p>Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.</p> <p>Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.</p> <p>Фасовка и упаковка продуктов</p>	<p>продуктов. Приготовление пищи на костре.</p> <p>Контрольная работа — составление меню на 2-3 дня</p>
1.9.	Подведение итогов похода	<p>Анализ проведения похода выходного дня.</p> <p>Обработка информации по краеведению или иных материалов, собранных в походе, фотоматериалы</p>	<p>Оформление отчета о совершенном походе выходного дня</p>
1.10.	Топография и ориентирование. Топографические и спортивные карты. Измерение расстояний	<p>Виды топографических карт и основные сведения о них.</p> <p>Условные знаки.</p> <p>Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.</p> <p>Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах.</p> <p>Влияние рельефа на выбор пути движения.</p> <p>Построение профиля маршрута</p>	<p>Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.</p> <p>Способы измерения расстояний на карте и на местности.</p> <p>Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага</p>

1.11.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки		Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Участие в соревнованиях. Движение в заданном направлении без компаса. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов и видимым объектам
2 Раздел. Туристское многоборье			
2.1.	Правила туристских соревнований	Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований Виды и характер соревнований. Обязанности участников соревнований	
2.2.	Переправы		Переправы через горные реки. Зимние переправы. Наведение переправ. Участие в соревнованиях
2.3.	Спуск и подъём по склону		Выбор страховки на спусках и подъемах различной крутизны. Спуски и подъемы по склонам различной крутизны. Способы преодоления спусков и подъемов. Участие в соревнованиях
2.4.	Слёты и соревнования по туристскому многоборью		Участие в постановке этапов дистанции. Участие в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок

			снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований. Оборудование этапов соревнований
3 Раздел. Краеведение и экология			
3.1.	Обзор экскурсионных объектов, экспозиций музеев города		Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.
3.2.	Окружающая среда и здоровье человека	Влияние экологии на здоровье человека. Экологическая обстановка НПР. Отклонения в здоровье человека, связанные с экологической обстановкой.	
3.3.	Работа с природным материалом	Поделки из бросового материала. Демонстрация слайдов, образцов изделий. Разнообразие техник изготовления сувениров; разнообразие природных и подручных материалов для изготовления поделок и сувениров	Сбор природного материала на СОК «Оганер». Подготовка материала к работе. Поделки из шишек, коры, корней веточек, мха. Аппликация из чешуи шишек. Оформление поделок к тематическим мероприятиям. Изготовление сувениров из различных подручных материалов (из бумаги, картона, природных материалов и т.д.). Подготовка работ к выставке
4 Раздел. Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Профилактика заболеваний организма, личная гигиена в походе	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах выходного дня
4.2.	Оказание первой помощи в походе	Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье,	Освоение способов перевязки ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим

		<p>попадания в лавину, утопление.</p> <p>Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.</p> <p>Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых</p>	
		<p>Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.</p> <p>Ушибы, ссадины, потертости.</p> <p>Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.</p> <p>Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязки ран.</p> <p>Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях</p>	
4.3.	Организация спасательных работ		Разработка плана спасательных работ. Закрепление обязанностей за личным составом. Знаки аварийной сигнализации. Безопасность во время проведения спасательных работ
4.4.	Предупреждение травм, самоконтроль. Врачебный контроль	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.</p> <p>Диспансеризация.</p> <p>Объективные данные: вес, динамометрия,</p>	

		спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма	
4.5.	Общая физическая подготовка		Упражнения для туловища, направленные на формирование правильной осанки, в различных исходных положениях — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища
			Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями
			Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов
			Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту
			Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, теннис
4.6.	Техника лыжного туризма	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Опасности при лыжном походе	Закрепление элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжных дистанциях. - переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка);

		<p>Организация работы связки на лыжных дистанциях. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции</p>	<p>- переправа по бревну (самостраховка); - спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; Организация работы связки на лыжных дистанциях. Участие в соревнованиях</p>
4.7	Техника пешеходного туризма	<p>Техника безопасности на занятиях. Какие опасности могут ожидать в пешеходном туризме. Способы преодоления естественных препятствий</p>	<p>Закрепление элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях. - движение по бревну через овраг по перилам; - траверс по перилам; - спортивный спуск с самостраховкой; - переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник); - движение по веревке с перилами (параллельные перила); - навесная переправа; Организация работы в связке. Участие в соревнованиях</p>
4.8	Основы скалолазания	Техника безопасности при занятиях скалолазанием	<p>Совершенствование и закрепление основ техники скалолазания. Боулдеринг. Спортивные игры</p>

1.4. Планируемые результаты

К окончанию I года обучения дети должны овладеть следующими компетенциями:

предметными

- иметь понятия о видах туризма;
- знать и соблюдать технику безопасности на занятиях;
- умение составить продуктовую раскладку в поход выходного дня;
- знать назначение личного и группового снаряжения;
- знать основы топографии;
- знать основные узлы;
- уметь передвигаться на лыжах по простому рельефу.

метапредметными

- развить мотивацию к познанию родного города, края;
- повысить активность и ответственность за выполняемые поручения;

личностные

- получить навыки командной работы;
- иметь понятие о здоровом образе жизни;
- улучшить физические показатели.

К окончанию II года обучения дети должны овладеть следующими компетенциями:

предметными

- изучить основную часть топографических знаков;
- иметь представление о спортивных и топографических картах;
- иметь представление об экологической ситуации в городе, крае;
- уметь составить продуктовую раскладку для степенного похода;
- уметь правильно укладывать рюкзак для степенного похода;
- уметь верно, технически и тактически преодолевать препятствия;
- уверенно передвигаться на лыжах по простому рельефу;
- знать основные приемы первой помощи;
- знать требования к личному и групповому снаряжению в степенном походе.
- уметь составить перечень личного и группового снаряжения для степенного

похода;

метапредметными

- проявлять активный интерес к занятиям спортивным туризмом;
- развить ловкость и координацию;

личностные

- бережно относиться к природе родного края;
- быть отзывчивыми, помогать товарищам по команде.

К окончанию III года обучения дети должны овладеть следующими компетенциями

предметными

- знать состав личного и группового снаряжения для выхода в многодневный поход;

- уметь составить продуктовую раскладку в многодневный поход;
- уверенно пользоваться спортивными и топографическими картами;
- уметь правильно укладывать рюкзак для многодневного похода;
- уметь ориентироваться на местности;
- уметь преодолевать полосу препятствий;
- уверенно передвигаться на лыжах по сложному рельефу с препятствиями;
- уметь обрабатывать сведения собранные в походе, писать отчет о походе;
- владеть знаниями по краеведению и экологии территории;

метапредметными

- сформировать пространственное мышление при работе с картами на местности.

- развить самостоятельность при решении проблемных задач (походных, соревновательных).

- развить интерес к занятиям спортивным туризмом.;

- развить интерес к творчеству посредством приобщения к изготовлению различных поделок и сувениров из природных материалов, собранных на территории нашего региона;

личностные

- сформировать сознательное отношение к порученному делу;
- воспитать чувство ответственности, взаимопомощи, отзывчивости;
- воспитать бережливое отношение к окружающему миру, экологии, природе;
- сформировать навыки командной работы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной, итоговой аттестации
1	1	01.09.2025	36	216	3 раза в неделю	апрель-май
2	2	01.09.2025	36	216	3 раза в неделю	апрель-май
3	3	01.09.2025	36	216	3 раза в неделю	апрель-май

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение. Методическая база для реализации данной программы обоснована и достаточна. Учреждение владеет специально оборудованным для занятий спортивным залом; спортивно-оздоровительным комплексом «Оганер», где проводится лыжная подготовка и практические занятия на местности. Материальные ресурсы организации включают в себя необходимое количество спортивного снаряжения для обеспечения образовательного процесса.

Для успешной реализации программы необходимы помещения учебных кабинетов, спортивного зала и лыжной базы, а также туристское снаряжение и оборудование:

- страховочные системы;
- комплекты специального снаряжения;
- веревки различного диаметра;
- страховочные петли;
- снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности) – требуется для организации походов по пешим маршрутам;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
- снаряжение для спортивного ориентирования (карты, компаса);
- часы судейские;
- аптечка;
- высокотехнологическое оборудование (компьютер, мультимедийный проектор, экран для проектора, аудиосистема).

Информационное обеспечение. Информационно-коммуникационные технологии на занятиях используются для организации образовательного процесса, дают массу новых возможностей для проведения тематических занятий, значительно повышают наглядность представления материала и качество его усвоения.

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. Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся. Эти формы являются частью системы оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются педагогом в соответствии с учебным планом и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и могут быть следующими: участие в конкурсах, смотрах, соревнованиях, походах выходного дня, категорийных и степенных походах.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Турист северных широт» осуществляется в конце первого учебного года. Итоговая аттестация осуществляется по окончании второго года обучения.

Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу по итогам аттестации, успешно переводятся на следующий уровень (базовый) или выпускаются из объединения.

Обучающимся, освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объёме выдаётся сертификат об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оценочные материалы.

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист северных широт» применяются входящий, текущий виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Формы оценки – анкетирование, собеседование. Цель - определить исходный уровень знаний учащихся; формы и методы работы с обучающимися.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, разделов программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических работ, поиском и отбором необходимого материала, умением работать с различными источниками информации. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки.

Оценка усвоения знаний осуществляется с помощью заданий педагога, взаимоконтроля, самоконтроля и др. Особое внимание обращается на развитие способностей логического мышления, изложение своих мыслей, выражение эмоций, возникающих в процессе общения.

Формы оценки: тестовые задания, результаты практической деятельности (протоколы конкурсов, соревнований, фестивалей, смотров и т.д.). Анкеты, тесты (Приложение 2).

Аттестация обучающихся проводится с использованием тестов, разработанных к данной программе и по итогам соревнований, в которых дети участвуют в течение года.

2.4. Методические материалы.

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

Формы и виды занятий. Программа «Турист северных широт» включает в себя различные формы и методы работы:

- организация познавательных прогулок, эколого-краеведческих занятий на местности;
- тренировки в спортивном зале (общефизическая и специальная туристская подготовка);
- тренировки и практические занятия в спортивном зале и на местности по топографии, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, лыжной подготовке, скалолазанию;
- тренировки и занятия, обучающие работе со специальным туристским снаряжением;
- занятия по оказанию первой медицинской помощи и технике безопасности при работе со снаряжением и на маршруте;
- изучение природных объектов;
- изучение и описание природных объектов родного края с дальнейшей целью их рационального использования и сохранения;
- изучение специальной литературы;
- подведение итогов реализации программы (тестирование, интервьюирование учащихся).

Для каждой формы разработаны и составлены планы теоретических и практических занятий, развивающие игры. Созданы презентации и видеоролики. Подобрана библиотека по туристской и краеведческой подготовке, также составлены и разработаны различные методические и дидактические пособия.

На занятиях теоретический материал предлагается в виде бесед, дискуссий, видеофильмов.

Закрепление теоретических знаний происходит на практических занятиях, которые проводятся в виде занятий в специализированном классе, в специализированном спортзале, на экскурсиях, прогулках, занятий на местности.

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.).

3. Модуль «Рабочая программа воспитания».

Цель программы: формирование актуальных социальных навыков учащихся для всестороннего развития личности.

Задачи:

- приобщить учащихся к здоровому образу жизни, привить навыки сохранения и укрепления здоровья;
- сформировать культуру поведения в природной среде, знания об экотуризме; научить бережному отношению к природе;
- сформировать понятия рационального использования ресурсов: времени, физических сил, материальных ресурсов (например, карманных денег) и пр.;
- привить навыки сотрудничества, умения ладить с людьми, находить оптимальные/компромиссные решения.

Приоритетные направления деятельности:

1. Человек и другие люди, общество, взаимоотношения между людьми.
2. Человек и природа. Экологическое воспитание.
3. Взаимодействие с родителями.
4. Человек и его здоровье. Сохранение и укрепление здоровья с раннего возраста.

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 П.О. Мацко, педагога дополнительного образования

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	Экологический рейд в окрестностях СОК «Оганер»	Рейд на местности, ПВД	сентябрь 2025
2	Экскурсии по памятным местам родного города	Посещение памятных объектов	сентябрь 2025 октябрь 2025 апрель 2026 май 2026
3	Совместные игры и работы на сплочение коллективизма	Совместные творческие работы, игры «вопрос – ответ», тренинги на построение коммуникации в группе и др.	2-3 игры раз в месяц в течении учебного года
4	«День здоровья»	Дружеские соревнования	апрель 2026

Список литературы

1. Багаутдинов Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. М. «Турист» 1992 – 71 с.
2. Коротков И. Зимний пионерский лагерь. М. «Молодая гвардия» 1977 – 142 с.
3. Тамм Е. И. Энциклопедия туриста. М. «Большая российская энциклопедия» 1993 – 608 с.
4. Титов В.В. Туристско-краеведческие кружки в школе. М. «Просвещение» 1988 – 157 с.
5. Увалов В. А. Козлов А.А. В поход пешком. М. «Советский спорт» 1989 – 48 с.
6. www.tssr.ru Федерация спортивного туризма России;
7. www.vvv.ru - экстремальный приключенческий портал;
8. www.vertmir.ru - все горные и экстремальные виды спорта;
9. www.risk.ru - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
10. www.extremal.ru - объединенный туристский сервер России;
11. www.extremesports.ru - экстремальные виды спорта;
12. www.skitalets.ru - сервер для туристов и путешественников.