ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕРНУРСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕРНУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МУСТАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
_____ А.Н.Иванова
Приказ № 23 от «25» августа 2026 г.

Иванова Алевтина Николаевна
Подписан: Иванова Алевтина Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O="МУ ДО ""Сернурский ДДТ""", CN=Иванова Алевтина Николаевна, E=sernurddt@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-20 15:58:39
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ТУРИЗМА»

ID программы: 1200
Направленность программы: туристско-краеведческая
Категория и возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов: 288 часов
Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Паймаков Руслан Васильевич (МОУ СОШ №1)
Паймаков Артем Алексеевич (МОУ«Мустаевская СОШ»)

деревня Мустаево
поселок Сернур
2026 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предполагает **базовый уровень освоения**.

Программа разработана в соответствии с **нормативными документами**:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября
2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МУ ДО «Сернурский ДДТ».

Актуальность. Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и природой других народов существовали еще в древнем мире. Первым древним туристом, является "отец истории" Геродот, описавший свои путешествия в девяти книгах. В эпоху просвещения Ж.Ж. Руссо и другие видели туристских походах средство патриотического воспитания молодежи и укрепления здоровья. В 17-18 веках в европейских странах некоторые учителя в работе с учащимися использовали пешие прогулки и поездки в окрестные достопримечательные места. Такие путешествия называли экскурсиями.

Термин "Туризм" впервые встречается в английских источниках начала 19 века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

В наши дни потребность в занятиях туризмом, как видом спорта и активного отдыха характерна для все большего числа людей. Каковы же мотивы этого явления. Анализ мотиваций выделенных разными авторами можно свести к двум группам.

Первая группа: Мотив миграции. Инстинктивное желание к изменению места жительства, желание произвести впечатление на людей.

Вторая группа: Мотив восстановления трудоспособности. Стремление к восстановлению физических и психологических сил.

В последнее время появляется и третий мотив. В связи с неудовлетворительным финансированием учреждений образования резко сократилось количество экскурсий и поездок, проводимых для школьников и поход, часто становится единственной возможностью посетить интересные места, лучше узнать природу и достопримечательности родного края.

Этим значение занятий туризмом не ограничивается. В школе туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи.

Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы.

Отличительные особенности

Содержание программы направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии Республики Марий Эл, основам пешеходного и лыжного туризма, по организации и проведению туристических походов.

Материал кружка имеет краеведческую направленность. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды.

Адресат программы. Программа объединения «Школа туризма» рассчитана на обучающихся 8 - 17 лет. На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа туризма» принимаются дети без предварительной подготовки и предварительного просмотра, не имеющие медицинских противопоказаний.

Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

В одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

Наполняемость учебной группы: учебные группы формируются по 12- 15 человек согласно Уставу МУ ДО «Сернурский ДДТ».

Объём и срок освоения. Программа рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель, 144 часа в год. Общее количество учебных часов - 288.

Программа первого года занятий предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Обучающиеся совершают экскурсии, походы выходного дня, в летний период совершают туристический поход.

Программа второго года обучения направлена на совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, полученных на первом году занятий по основам пешеходного и лыжного туризма. Обучащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детально изучают вопросы топографии и ориентирования, вопросы туристского хозяйства, краеведения, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Совершают туристические походы по району в летний период, принимают участие в школьном и районном туристическом слете, закрепляют знания, полученные на занятиях в кружке, и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали, возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, что ведёт к прочному усвоению материала. Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время.

Форма обучения – очная с использованием групповых и индивидуальных форм работы с учащимися.

Уровень освоения программы базовый.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа с 10 минутным перерывом.

Цель программы - развитие устойчивого интереса обучающихся к занятиям туризмом.

Задачи:

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений,
- развивать двигательные способности,
- знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края,
- закаливать и укреплять здоровье занимающихся.

Содержание программы.

Содержание программы первого года обучения.

I. Введение в туризм.

1. Вводное занятие (1 час).

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности.

1.1.Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности (1 час).

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы туристов. Место туризма в Российской системе физического воспитания. Традиции Российского туризма. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

II. Основы пешеходного туризма.

2.1. Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе (3 часа). Климат, растительность, животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Закон об охране природы. Охрана природы, памятников истории и культуры во время походов и путешествий. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.

Что такое общественно полезная работа туристов, формы работы в походах.

Практические занятия. Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Наш район».

2.2. Особенности пешеходного туризма (1 час).

Общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных географических районах.

2.3. Туристское снаряжение. Рюкзаки (3 часа).

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Одежда и обувь для летнего похода. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки различных рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практические занятия. Выполнение тестовых заданий, туристские эстафеты.

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Проведение игры «Что взять с собой в поход». Уход за снаряжением, его ремонт.

2.4. Бивуак. Привалы и ночлеги (4 часа).

Назначение привалов, периодичность и продолжительность привалов в зависимости от условий перехода. Требования к местам привалов и ночлегов, их безопасность. Устройство ночлега в полевых условиях: выбор места, планировка лагеря, распределение работы. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров и их назначение. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Варка пищи, сушка одежды и обуви. Дежурство. Снятие лагеря. Санитарные правила. Противопожарные меры. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Нормы поведения туристов в населенных пунктах. Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристическая песня.

Практические занятия. Организация бивака в полевых условиях. Установка и снятие палатки. Обучение пользованию топором, пилой лопатой, ремонтным инструментом. Техника разведения костра. Разучивание игр. Разучивание и исполнение туристических песен.

2.5. Гигиена туриста. Медицинская подготовка (3 часа).

Личная гигиена туриста. Уход за ногами и обувью в походе. Питьевой режим, гигиена и режим питания. Значение систематического медицинского осмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Первая (доврачебная) помощь в походе: при ожоге, повреждении кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Наложение повязок, искусственное дыхание, транспортировка заболевшего. Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.

Практические занятия. Формирование медицинской аптечки на поход выходного дня. Приёмы транспортировки пострадавшего, транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи, перевязки при несложном ранении.

2.6. Организация и подготовка пешеходного похода (2 часа).

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Разработка и изучение маршрута похода. Составление сметы похода. Подготовка группового и специального снаряжения.

2.7. Питание в туристском походе (2 часа).

Значение правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для похода. Требования к продовольствию. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление

пищи в походных условиях. Санитарные требования. Учет расхода продуктов питания. Водно-солевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Подбор продуктов питания для похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Режим питания в походе. Костровые принадлежности для приготовления пищи. Два варианта организации питания в походе выходного дня: бутерброды, приготовление горячих блюд.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Закупка, фасовка, транспортировка продуктов питания. Составление меню и раскладки с учетом калорийности. Опыты по очистке воды. Кипячение, марганцовка, активированный уголь и т.д.

2.8. Ориентирование на местности. Топография (9часов).

Типы компасов. Устройство компаса и его применение. Правила обращения с компасом. Понятие о магнитном склонении. Азимут и движение по нему. Ориентир, что может служить ориентиром. Обратный азимут. Ориентация на местности по карте, компасу и местным предметам. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг. Глазомер. Визирование. Прямые и обратные засечки. Значение топографии и ориентирования для туристов. Краткие сведения о спортивном ориентировании, виды и правила соревнований. Виды карт, используемых туристами, их характеристика. Основные сведения о карте, условные основные обозначения. Обращение с картой в походе, чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Топографическая подготовка. Роль топографических знаков на плане и карте. Условные знаки, группы знаков, цвет, формы и размеры знаков. Зарисовка топографических знаков по группам (65 знаков). Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, нахождение предмета по азимуту. Движение по азимуту, измерение азимутов различных направлений на местности и расстоянии. Измерение своего среднего шага. Упражнение на глазомерную оценку азимута. Тренировка глазомера. Упражнение на смешанное ориентирование без применения компаса. Чтение карты, упражнения по определению масштаба, измерение расстояний по карте. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). Зарисовка топографических знаков. Опознавание знаков на карте. Учебные тренировки в движении по азимуту, глазомеру. Учебные соревнования по прохождению азимутальных маршрутов.

2.9. Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы (22 часа).

Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешеходном путешествии. Техника движения в различных условиях. Организация переправ через водные преграды. Переправа по клади и в брод. Основные правила движения группы. Темп и режим движения. Движения по дорогам, тропе, болоту, по лесу без дорог и троп, движения

на подъёмах и спусках, движения в темноте. Значение физической подготовки для туриста. Основные физические и морально-волевые качества необходимые туристу (сила, выносливость, быстрота). Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка, упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, беговые тренировки. Узлы, их назначение (прямой, булинь, удавка).

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, зарослей, завалов. Переправа по клади и в брод. Подъём по склону его траверс; преодоление канавы с использованием подвесной верёвки ("маятник"); шеста; преодоление завала. Отработка движения колонной, по дорогам, тропам, пересеченной местности (кочки, паутина). Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные игры. Вязка туристских узлов (прямой, булинь, схватывающий). Работа с веревками. Работа с карабинами.

2.10. Подготовка к походу выходного дня (1час).

Определение цели и района похода, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Смета похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.11. Поход выходного дня (6часов).

Движение группы по карте. Преодоление естественных препятствий. Организация бивуака. Оказание помощи и транспортировка условно пострадавшего.

2.12. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час).

Дисциплина в походе и на занятии - основа безопасности. Порядок движения группы на маршруте, обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок в походе. Особенности организации и проведения походов с детьми. Режим дня. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления. Обеспечение безопасности в походе выходного дня. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

2.13. Подведение итогов похода. Составление отчета (1час).

Составление отчета. Обсуждение итогов похода в группе. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Сочинение "Мой первый поход".

III. Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжного туризма (1час).

Краткие сведения из истории лыжного туризма. Значение туристических походов и путешествий, особенности лыжного туризма, его проблемы и перспективы дальнейшего развития.

3.2. Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника (14часов).

Техника движения на лыжах с рюкзаком. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Воспитание выносливости, ловкости и силы. Закаливание организма. Страховка, самостраховка и меры безопасности в походе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжным туризмом.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности, страховки и самостраховки.

3.3. Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы (2часов).

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, наблюдения в лесу, в поле, метеонаблюдения. Ведение дневника, описание маршрута, фотографирование, зарисовки. Закон об охране природы. Правила разведение костров. Запрещение порубок зеленых деревьев.

Практические занятия. Сбор материала о ветеранах Великой Отечественной войны, ветеранах труда. Развитие наблюдательности: лес зимой, следы на снегу, птицы. Признаки резкого изменения погоды. Фотографирование, зарисовки.

3.4. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. Обязанности участников по обеспечению мер предосторожности (7часов).

Характеристика естественных препятствий в лыжном походе: глубокий рыхлый снег, наледи, гололед, заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, канавы и бугры на лыжне, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки.

Практические занятия. Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий. Меры по обеспечению безопасности, страховка, самозадержание, самостраховка.

3.5. Топография и ориентирование на местности (10 часов).

Значение для туриста знания топографии и умения ориентироваться на местности. Условные основные топографические знаки и способы изображения рельефа местности. Организация и порядок движения по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Определение сторон горизонта по компасу, часам, солнцу, Полярной звезде, местным предметам и различным признакам. Ориентирование на местности с помощью карты, чтение карты. Простейшие способы определения своего местонахождения.

Практические занятия. Определение сторон горизонта по часам. Ориентирование на местности с помощью компаса. Подготовка данных для движения по азимуту в виде таблиц, схем. Учебные тренировки на лыжах по азимуту на открытой местности, в кустах, в лесу. Контроль правильности направления. Обход препятствий. Топографический диктант.

3.6. Снаряжение (1час).

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, формы). Многоместные спальные мешки, подстилки. Костровое имущество (сетки, тросик, варочная посуда), пилы, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переноска в рюкзаке. Ремонтный набор. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, не продуваемость. Подбор и способы утепления обуви. Лыжи и лыжные крепления. Подготовка лыж к походу. Одежда и обувь туриста-лыжника, умение правильно одеться. Сушка одежды и обуви, ремонт снаряжения в походе.

Практические занятия. Установка и подгонка лыжных креплений. Состав и комплектование ремонтного набора для лыжного похода.

3.7. Питание (1час).

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности маршрута и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. Расчет необходимого количества продуктов на поход. Подготовка, расфасовка и транспортировка продуктов, их учет, сохранение. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия. Составление меню на поход выходного дня. Подготовка, расфасовка продуктов.

3.8. Привалы в полевых условиях, костры (4 часа).

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Меры предосторожности при бивуачных работах, заготовка дров, варка пищи, дежурство у костра. Сушка обуви и одежды у костра. Виды костров.

Практические занятия. Организация бивуака, выбор места для палатки и костра, распределение работ, установка палатки. Устройство ветрозащитной стенки.

3.9. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (2часа).

Соблюдение правил личной гигиены в лыжном походе. Основные травмы и их предупреждение, заболевания, их симптомы и предупреждение, лечение в походных условиях. Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Практические занятия. Помощь при обморожениях. Обработка ран, наложение повязок и шин. Изготовление волокуши для транспортировки условно пострадавшего. Транспортировка заболевшего в зимнем походе.

3.10. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня (2часа).

Разработка маршрута, графика движения, составление сметы расходов. Комплектование группы и распределение обязанностей. Подготовка группового, личного снаряжения, организация питания в походе.

Практические занятия. Разработка маршрута. Составление сметы расходов.

3.11. Техника безопасности при проведении похода выходного дня (1час).

Обеспечение безопасности в походе выходного дня основная обязанность участников и руководителя. Причины травм.

3.12. Подготовка к походу выходного дня (2часа).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.13. Лыжный поход выходного дня. (6часов).

Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Устройство бивуака (костер "Нодья").

3.14. Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности. (1час).

Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

3.15. Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.(28 часов)

Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении. Обязанности руководителя и участников по обеспечению мер предосторожности и самостраховки в весенне-летний период.(**14 часов)**. Повторение основных тем: узлы, топография и ориентирование, определение погоды, разжигание костров. **(14 часов)**

Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие (1час).

Программа занятий, цели, задачи и содержание работы на год. План и режим занятий.

1.1. Подведение итогов летних походов, оформление отчетов (2часа).

Обсуждение летнего путешествия, просмотр фотографий, составление отчета, подготовка фотовыставки.

1.2. Подготовка ко Дню туриста (3часа).

Определение цели, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы, графика движения. Составление сметы похода. Подготовка снаряжения.

1.3. День туриста 27 сентября (6часов).

Поход выходного дня. Организация бивака. Соревнования по прохождению азимутального маршрута, полосы препятствий. Инструктаж по технике безопасности.

2.Основы пешеходного туризма.

2.1. История развития туризма. Туристические путешествия (2часа).

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация

туризма в России. Федерация туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

2.2. Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка (2часа).

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: физико-географическое положение и границы района, республики. История заселения и освоения края. История образования района. История села. Населенные пункты, расположенные на его территории (происхождение названий, легенды, предания и сказания о них). История своего населенного пункта. История и причины возникновения народных промыслов края. Краеведческая и экскурсионная работа в походе. Проведение краеведческих наблюдений, ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения. Сбор краеведческих материалов.

Практические занятия. Работа с картой республики, района определение по карте географического положения, крайних точек и границ района. Определение по карте расстояний. Изготовление контурной карты и нанесение на нее интересных объектов. «Путешествия» по карте. Описание рельефа территории, климата района.

2.3. Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности (12часов). Повторение материала, пройденного в первый год занятий. Виды топографических карт, используемых туристами, их характеристика. Три основных качества карты: масштаб, год издания, нагрузка. Подбор карт для похода. Хранение карт во время похода, планшеты для хранения карт. Сведения о карте масштабы (численный, линейный, натуральный), рамки, зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Чтение карты: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, составление схемы маршрута. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практические занятия. Упражнения на запоминание условных знаков. Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Топографический диктант. Чтение карты, упражнения по определению масштаба. Преобразование масштаба в натуральный. Чтение карты по маршрутам, измерение азимутов различных направлений на карте. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение отрезков по азимуту. Прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.4. Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе (6часов). Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Личная гигиена туриста. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Самоконтроль в путешествии, предупреждение заболеваний. Первая медицинская помощь в походе. Состав медицинской аптечки. Сбор, правильное хранение, использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений. Наиболее часто встречающиеся заболевания

и травмы во время туристского похода. Оказание доврачебной помощи. Содержимое походной аптечки.

Практические занятия. Определение видов растений по справочникам и определителям, гербарию. Комплектование медицинской аптечки, тренировка в оказании первой медицинской помощи. Определение лекарственных растений в природе, их применение. Определение ядовитых грибов и растений. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитара группы.

2.5. Питание в туристском походе (3часа).

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Упаковка и хранение, транспортировка продуктов. Составление походного меню. Пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей: плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правильное использование грибов и частей плодово-ягодных и других диких растений. Ядовитые и несъедобные грибы и растения, правила их определения.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

2.6. Личное, групповое снаряжение (6часов).

Групповое и личное снаряжение туристов. Требования к туристскому снаряжению. Подготовка снаряжения к путешествию. Самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды, костровое оборудование, колышки и стойки к палатке и т.д.

Практические занятия. Комплектование личного и общественного снаряжения. Правила укладки рюкзака, проверка снаряжения перед походом. Изготовление самодельного снаряжения, комплектование ремонтного набора.

2.7.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6часов).

Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий

Выбор места для привала, ночлега, устройство бивака. Типы костров и их значение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Снятие лагеря, тушение костра и восстановление мест кострищ. Уборка места привала, ночлега. Правила "захоронения" бытовых отходов.

Практические занятия. Выбор места для туристского бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Устройство кострища. Сбор, заготовка топлива для костра и разведение костра. Уборка бивака.

2.8. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы (14часов). Физические и моральные качества, необходимые туристу – пешеходу. Волевая подготовка туриста. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Техника движения на равнине по травянистой

поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, болоту. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины. Наведение переправы по бревну с перилами, без перил. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «встречный», «схватывающие» узлы. Техника вязания узлов. Броды через равнинные реки, выбор места брода, и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Движение группой по маршруту, обозначение на картах точек стояния. Движение по маркированным маршрутам, прохождение азимутального маршрута. Вязка туристских узлов. Преодоление реки шириной до 10 метров с использованием переправы по бревну с самостраховкой, с перилами. Работа с веревками. Работа с карабинами. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты, подвижные игры на воздухе, в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, кроссовая, силовая подготовка. Спортивные, подвижные игры.

2.9. Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения (1час).

Инструкция по организации и проведению туристских занятий, походов, экскурсий и экспедиций школьников на территории РФ. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка тактики действий при аварийной ситуаций.

2.10. Правила поведения туриста в природе (1час).

Правила выполнения эколого-туристских правил поведения в окружающей среде, при пользовании водоисточниками, при сборе грибов и частей диких растений. При выборе места для устройства туристского бивака, выборе места для кострища, при обращении с огнем, выборе и сборе, заготовке топлива для костра, "захоронении" бытовых отходов, обращении с дикими животными.

Практические занятия. Составление "Памятки для туриста".

2.11. Туристские путешествия, слеты и соревнования (1час).

Организация, проводящая мероприятие, состав оргкомитета, его функции, план работы. Разработка условий проведения соревнований. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о

соревнованиях. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Практические занятия. Участие в разработке положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в районном туристском слете, школьных соревнованиях.

2.12. Подготовка к однодневным походам (1час).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы и графика движения. Составление сметы похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

2.13. Проведение однодневных походов(8часов).

Закрепление навыков пешеходного туризма. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе. Работа по маршрутной глазомерной съёмке, ведение протоколов движения, использование страховки.

Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований (3часа).

Составление отчета. Оформление маршрутного листа. Оформление летописи походов.

3.Основы лыжного туризма.

3.1. Особенности лыжных туристских походов (1час).

Особенности зимнего похода: климатические условия, непродолжительность зимнего светового дня, различное состояние снежного покрова, способы передвижения, снаряжение и т.д.

3.2. Техника, тактика лыжного похода. Физическая подготовка туриста-лыжника. Узлы (9часов). Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивуака. Запасные участки маршрутов. Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Техника и тактика движения лыжника-туриста: особенности различных видов лыжных ходов; подъемы и спуски на лыжах с рюкзаком. Движение по крутым склонам использование веревки. Типы веревок и их основные характеристики. Меры по сохранению веревки. Проверка качества. Техника вязания узлов. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Практические занятия. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Тропление лыжни. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением. Меры предосторожности. Совершенствование лыжной техники при движении по пересеченной местности. Отработка тактики хождения на лыжах. Вязка узлов: «прямой», «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «булинь», «удавка», «схватывающий». Грудная обвязка, карабины и зажимы.

3.3. Техника преодоления естественных препятствий (9часов).

Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др**.** Обязанности

участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов. Движение по крутым заснеженным склонам. Способы спуска и подъема, действия при падении, способы самозадержания и страховки.

3.4. Топография и ориентирование на местности (9часов).

Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Азимут. Спортивное ориентирование, карта спортивного ориентирования.

Практические занятия. Определение расстояния на местности приборами и на глаз. Ориентирование на местности с помощью карт и местных признаков, определение точки стояния. Движение по азимуту, определение азимута на предмет. Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографический диктант, задания и упражнения по карте. Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности.

3.5. Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе (2часа).

Климат и погода своей местности. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Дневник наблюдений за погодой.

Практические занятия. Изготовление самодельных метеорологических приборов. Вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Как предсказать погоду». Определение погоды по местным признакам.

1. **Общественное и личное снаряжение (6часов).**

Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Одежда и обувь туриста-лыжника. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Сушка, ремонт снаряжения во время лыжного путешествия.

Практические занятия. Составление списка группового и личного снаряжения. Установка палатки, устройство бивака. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление самодельного снаряжения бахил, масок, кострового оборудования. Ремонт лыж.

3.7. Привалы в полевых условиях. Костры (1час).

Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Особенности зимнего бивака, кострище. Установка палатки и виды палаток. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнем походе. Различные типы костров, устройство кострища. Способы определения сухостоя зимой, сбор топлива.

Практические занятия. Комплектование специального снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление кострового оборудования. Определение сухостоя и его заготовка для костра. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре.

3.8. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь (4часа).

Оказание первой медицинской помощи в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания). Гигиенические требования в походе, Требования к обуви, одежде.

Практические занятия. Отработка приемов самоконтроля. Комплектование походной аптечки, отработка навыков оказания первой медицинской помощи, изготовления носилок для переноски пострадавшего из подручных средств.

3.9. Организация и подготовка лыжного похода (3часа).

Определение цели, комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, плана лыжного похода.

Практические занятия. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов. Подготовка снаряжения.

3.10. Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе (1час).

Безопасность – основное и важнейшее требование к проведению похода, обеспечение безопасности в походе Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии. Инструктаж по технике безопасности в лыжном походе.

3.11. Однодневные лыжные походы (8часов).

Движение по маршруту. Преодоление естественных препятствий. Отработка тактики лыжных походов. Совершенствование лыжной техники. Мини-соревнования по спортивному ориентированию на местности.Устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра и разжигание костра. Установка палатки на снегу. Походный обед.

3.12. Подведение итогов. Составление отчетности (1час).

Оформление маршрутных листов. Оформление летописи походов.

Планируемые результаты

Обучающиеся имеют представление:

об истории развития туризма;

о классификации туризма;

о месте туризма в современном российском обществе;

об уровне развития спортивного туризма в России;

об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;

о подстерегающих опасностях, травмах и заболеваниях, обусловленных неправильным действием туристов.

Обучающиеся должны знать:

историю становления и развития района, своего населенного пункта в контексте основных исторических событий, его традициях и культуре;

замечательных людей своего населенного пункта, района;

особенности природных условий родного края, природу, животный, растительный мир, знать основы краеведческой подготовки;

основы техники и тактики лыжного и пешеходного туризма;

основы технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота), функциональные возможности своего организма;
основные правила поведения в лесу (походе);
как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
технику безопасности при проведении похода, на биваке, при движении на маршруте, при заготовке дров, разведении и работе у костра;
как вести себя в экстремальной ситуации, опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями, с дикими животными и ядовитыми растениями, насекомыми;
сигналы бедствий, правила и приемы транспортировки пострадавшего;
узлы, уметь их вязать и знать их назначение, уметь правильно применять их на практике;
условные топографические знаки спортивных карт;
приемы ориентирования карты, способы определения точки стояния;
рельеф местности и его изображение на спортивных картах;
правила упаковки и транспортировки продуктов в походе;
типы, виды костров и их назначение;
туристические песни, игры;
правила проведения соревнований по туризму;
основы гигиены туриста.

Обучающиеся должны уметь:

определять географическое положение, границы района, называть и показывать формы рельефа;
проводить краеведческие исследовательские и поисковые работы по заданным темам;
готовить личное, групповое снаряжение в зависимости от сезона, правильно подогнать и уложить рюкзак;
ориентироваться на местности без карты (с картой, с компасом и без компаса), читать топографическую карту;
преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесную переправу, переправу по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки;
выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению;
оказывать доврачебную медицинскую помощь;
изготовлять туристские самоделки, снаряжение;
пользоваться топографическими и спортивными картами, читать карты;
пользоваться компасом, двигаться по азимуту, определять расстояние на местности;
определять погоду по местным признакам;
приготовлять пищу на костре;
правильно подобрать продукты питания для похода в зависимости от их калорийности и сложности похода;

составлять меню на каждый день похода;
заполнять маршрутную книжку на поход, вести дневник похода;
оформлять памятки, коллажи, листовки, газеты, буклеты, презентации и т. д.

Обучающиеся имеют навыки:
разведения костра в любую погоду;
установки палатки в любых условиях;
оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях;
безопасного обращения с туристским снаряжением, специальными приспособлениями;
самостоятельно организовать туристский бивак.

Учебный план (первый год обучения)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	**-**
1.2	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
Итого:		**2**	**2**	**-**
II. Основы пешеходного туризма.				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	3	1	2
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	3	1	2
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	4	2	2
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	3	1	2
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	2	1	1
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	9	3	6
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка	22	3	19

	туриста. Узлы.			
2.10	Подготовка к походу выходного дня.	1	-	1
2.11	Поход в окрестности поселка.	6	-	6
2.12	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
2.13	Подведение итогов похода. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		**52**	**17**	**43**
III. Основы лыжного туризма				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	14	4	10
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	7	2	5
3.5	Топография и ориентирование на местности.	12	3	9
3.6	Снаряжение.	1	-	1
3.7	Питание.	1	-	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	4	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
3.10	Организация и подготовка лыжного похода.	2	1	1
3.11	Техника безопасности при проведении похода.	1	1	-
3.12	Подготовка к походу выходного дня.	2	1	1
3.13	Поход выходного дня.	6	-	6
3.14	Подведение итогов похода выходного дня. Составление отчетности.	1	-	1
3.15	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня**.**	28	-	28

Итого:	**82**	**16**	**66**
Всего:	**144**	**33**	**111**

Учебный план (второй год обучения)

№ п./п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**
1.	Вводное занятие.	1	1	-
1.2.	Подведение итогов летнего похода.	2	-	2
1.3.	Подготовка ко Дню туриста.	3	1	2
1.4	День туриста 27 сентября.	6	-	6
Итого:		12	2	10
2. Основы пешеходного туризма.				
2.1	История развития туризма. Туристические путешествия.	2	2	-
2.2	Мой край на карте Родины. Краеведческая подготовка.	2	2	-
2.3	Топографическая подготовка, ориентирование в походе, на местности.	12	3	9
2.4	Медицинская подготовка туриста. Первая медицинская помощь в походе.	6	2	4
2.5	Питание в туристском походе.	3	1	2
2.6	Личное, групповое снаряжение.	6	2	4
2.7	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	6	1	5
2.8	Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.	14	2	12
2.9	Техника безопасности в туристском походе, на тренировочных	1	1	-

	занятиях. Аварийные ситуаций в походе и меры их предупреждения.			
2.10	Правила поведения туриста в природе.	1	1	-
2.11	Туристские путешествия, слеты и соревнования.	1	1	-
2.12	Подготовка к однодневным походам.	1	-	1
2.13	Проведение однодневных походов.	8	-	8
2.14	Подведение итогов похода, туристского слета, соревнований**.**	3	1	2
Итого:		**76**	**19**	**57**
3. Основы лыжного туризма.				
3.1	Особенности лыжных туристских походов.	1	1	-
3.2	Техника, тактика лыжного похода. Узлы. Физическая подготовка туриста-лыжника.	19	3	16
3.3	Техника преодоления естественных препятствий.	9	3	6
3.4	Топография, ориентирование на местности.	9	3	6
3.5	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	2	2	-
3.6	Общественное и личное снаряжение.	6	2	4
3.7	Привалы в полевых условиях. Костры.	1	1	-
3.8	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	4	1	3
3.9	Организация и подготовка лыжного похода.	3	1	2
3.10	Техника безопасности, обеспечение безопасности в лыжном походе.	1	1	-

3.11	Однодневные лыжные походы.	8	-	8
3.12	Подведение итогов. Составление отчетности.	1	-	1
Итого:		**68**	**18**	**50**
Всего:		**144**	**37**	**107**

Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2023 года		
Продолжительность учебного года	36 недель		
Учебные периоды	1 период: 04 сентября -24 декабря 2021 года 2 период: 8 января –28 мая 2022 года		
Количество недель по периодам	1 период	2 период	
	17	19	
Количество учебных часов в год	144 часа		
Количество учебных часов в неделю	4 часа		
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут.		
Праздничные дни в течение учебного года	27 сентября- Международный день Туризма 04 ноября –День народного единства; 31 декабря-09 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая-День весны и труда; 09 мая –День Победы.		
Промежуточная аттестация	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Начальный контроль: 10-15 сентября	Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 марта	Итоговый контроль: 20-25 мая
Окончание учебного года	28 мая 2024 года		
каникулы	ноября – осенние каникулы; 31 декабря – 09 января – зимние (новогодние) каникулы; марта – весенние каникулы; 01 июня-31 августа – летние каникулы.		

Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь 2023	3	13.00-14.40	Беседа. Теоретическое занятие.	2	Вводное занятие. Правила поведения в кружке. Беседа педагога по правилам ТБ, ПДД, ППБ. Введение в образовательную программу.	Устный опрос.
2	сентябрь 2023	8	13.00-14.40	Учебное занятие. Беседа.	2	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	Педагогическое наблюдение.
3	сентябрь 2023	11	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Особенности пешеходного туризма.	Педагогическое наблюдение. Анкетирование.
4	сентябрь 2023	15	13.00-14.40	Учебное занятие. Беседа.	2	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа.
5	сентябрь 2023	17	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Бивуак. Привалы и ночлеги.	Педагогическое наблюдение.
6	сентябрь 2023	22	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Бивуак. Привалы и ночлеги.	Опрос
7	сентябрь 2023	24	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Гигиена туриста.	Наблюдение
8	сентябрь 2023	29	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Гигиена туриста.	Опрос
9	Октябрь 2023	1	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Медицинская подготовка туриста	Педагогическое наблюдение.
10	октябрь 2023	6	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Медицинская подготовка туриста	Педагогическое наблюдение.
11	октябрь 2023	8	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Организация и подготовка пешеходного похода.	Педагогическое наблюдение.
12	октяб	13	13.00-	Учебное	2	Питание в туристском	Опрос

	рь 2021		14.40	занятие.		походе.	
13	октябрь 2021	15	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Ориентирование на местности. Топография.	Педагогическое наблюдение.
14	октябрь 2023	20	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Ориентирование на местности. Топография.	Педагогическое наблюдение.
15	октябрь 2023	22	13.00-14.40	Учебное занятие	2	Ориентирование на местности. Топография.	Составление рассказа
16	октябрь 2023	27	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Ориентирование на местности. Топография.	Тестирование
17	октябрь 2021	29	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Педагогическое наблюдение.
18	ноябрь 2023	3	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Наблюдение
19	ноябрь 2021	5	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Наблюдение
20	ноябрь 2023	10	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Наблюдение
21	ноябрь 202	12	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Опрос
22	ноябрь 2023	17	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Практическая работа
23	ноябрь 2021	19	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Практическая работа
24	ноябрь 2023	24	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Практическая работа
25	ноябрь 2023	26	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Практическая работа
26	декабрь 2023	1	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	Практическая работа
27	декаб	3	13.00-	Учебное	2	Подготовка к походу	Практи

	рь 2021		14.40	занятие.		выходного дня.	ческая работа
28	декабрь 2021	8	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Поход в окрестности поселка.	Организация похода
29	декабрь 2023	10	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Поход в окрестности поселка.	Организация похода
30	декабрь 2023	15	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Поход в окрестности поселка.	Организация похода
31	декабрь 2023	17	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	ТБ при проведении похода. Подведение итогов похода. Составление отчетности.	Опрос
32	декабрь 2023	22	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Особенности лыжного туризма.	Педагогическое наблюдение.
33	декабрь 2023	24	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Педагогическое наблюдение.
34	декабрь 2021	29	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Педагогическое наблюдение.
35	январь 2024	12	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Педагогическое наблюдение.
36	январь 2024	14	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Педагогическое наблюдение.
37	январь 2024	19	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	Конкурс рисунков
38	январь 2022	21	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	зачет
39	январь 2024	26	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	зачет
40	январь 2024	28	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	Педагогическое наблюдение
41	февраль 2024	2	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	Педагогическое наблюдение
42	февраль 2024	4	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	Педагогическое наблюд

							ение.
43	февраль 2024	9	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	опрос
44	февраль 2024	11	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Педагогическое наблюдение.
45	февраль 2024	16	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Выставка поделок
46	февраль 2024	18	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Педагогическое наблюдение.
47	февраль 2024	25	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Викторина
48	март 2024	2	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Работа по картам.
49	Март 2022	4	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Топография и ориентирование на местности.	Работа по картам.
50	Март 2024	9	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Определение погоды по местным признакам, наблюдение за погодой в походе.	Опрос
51	март 2024	11	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Снаряжение. Питание.	Педагогическое наблюдение.
52	Март 2024	16	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Лыжный поход выходного дня. Привалы в полевых условиях, костры.	Педагогическое наблюдение.
53	март 2022	18	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Привалы в полевых условиях, костры.	Педагогическое наблюдение.
54	март 2024	23	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	Практическая работа
55	март 2024	30	13.00-14.40	Учебное занятие	2	Организация и подготовка лыжного похода.	Организация похода
56	апрель 2024	1	13.00-14.40	Учебное занятие. Беседа.	2	Привалы в полевых условиях, костры.	Педагогическое наблюдение.
57	апрель 2022	6	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к походу выходного дня.	Практическая работа.
58	апрель 2024	8	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Поход выходного дня.	Практическая работа
59	апрель	13	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Поход выходного дня.	Организация

	20 24						похода
60	апрель 2024	15	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
61	апрель 2024	20	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
62	апрель 2024	22	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
63	Апрель 2024	27	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Тестирование
64	апрель 2024	29	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
65	май 2024	4	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
66	май 2024	6	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
67	май 2024	11	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
68	май 2022	13	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
69	май 2024	18	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
70	май 2024	20	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Практическая работа
71	май 2024	25	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Тестирование
72	май 2024	30	13.00-14.40	Учебное занятие.	2	Подготовка к соревнованиям районного и республиканского уровня.	Тестирование

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Групповое снаряжение:

1 Палатка (4-х местная) 5 шт.
2 Рюкзак туристский 1 шт.
3 Шатер 1 шт. .
4 Тент 2 шт. .
5 Аптечка походная. 1 комп.
6 Веревка основная ǿ 10мм 200 м
7 Веревка вспомогательная ǿ 6мм 100 м
8 Карабины альпинистские 40 шт.
9 Топор большой 1 шт.
10 Топор малый 1 шт.
11 Пила двуручная. 2 шт.
12 Катамараны 4 местная 3 шт.
13 Весло 12 шт.
14 Рулетка измерительная, 50м 1 шт.
15 Печка туристская 1 шт.

Личное снаряжение (необходимое на каждого обучающегося):

1 Рюкзак туристский 1 шт.
2 Спальный коврик 1 шт.
3 Спальник 1 шт.
4 Компас жидкостный 1 шт.
5 Фонарь налобный 1 шт.
6 Система страховочная 1компл
7 Карабины альпинистские 4 шт.
8 Репшнур ǿ 6мм 2 шт.
9 Блокировка из основной верѐвки ǿ 10мм 1 шт.
10 Каска 1 шт.
11 Крепления лыжные универсальные 1 пара
12 Лыжи 1 пара
13 Лыжные палки металлические 1 пара
14 Спасательный жилет 1 шт.

Оборудование кабинета для проведения теоретических занятий

1. Стенды для размещения наглядных пособий
2. Физическая карта
3. Парты, стулья
4. Доска
5. Шкафы для размещения литературы, методических пособий, комплектов карт.
6. Мультимедийное оборудование: проектор, экран, ноутбук, колонки 7. Оборудование для написания отчета: компьютер, принтер, сканер, интернет роутер

Оборудование спортивного зала

1. Маты гимнастические
2. Турники
3. Сетка волейбольная, кольца баскетбольные, ворота футбольные
4. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные
5. Компостеры
6. Тренажеры для спортивного туризма: стенд для скалолазания, переправа по бревну, навесная переправа, вертикальный подъем, параллельная переправа.

Кадровое обеспечение.
Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Школа туризма» реализует педагог дополнительного образования Паймаков Руслан Васильевич. Образование высшее, педагогическое.
Педагогические технологии:
- личностно-ориентированное обучение – (дифференциация и индивидуализация обучения: индивидуальная работа с целью научить ребёнка работать самостоятельно, развивая уверенность в себе;
- индивидуально-групповая форма работы в коллективе предполагает объяснение специфики индивидуальной работы с коллективом, корректное исправление недочётов);
- коллективная деятельность - организация совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела: – подготовка и участие в соревнованиях различного уровня; – участие коллектива в социально значимых мероприятиях.
Виды занятий:
- лекции, беседы, практические занятия, семинары;
- походы выходного дня, экскурсий, пешие, лыжные походы;
- конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (май). **Итоговая аттестация** – в конце (май) второго года обучения.

Формы оценки:
- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- контрольные занятия, упражнения.
Критерии оценки:
- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- присвоение спортивных разрядов;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах.

Оценочные материалы
Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника »
Инструкция: Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)
1. Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога) 1 2 3 4 5
2. Знаю специальные термины, используемые на занятиях 1 2 3 4 5
3. Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности 1 2 3 4 5
4. Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог 1 2 3 4 5

5. Научился самостоятельно выполнять творческие задания 1 2 3 4 5
6. Умею воплощать свои творческие замыслы 1 2 3 4 5
7. Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях 1 2 3 4 5
8. Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач 1 2 3 4 5 9. Научился получать информацию из различных источников 1 2 3 4 5
10. Мои достижения в результате занятий 1 2 3 4 5

Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации
Пункты 3,4- опыт практической деятельности
Пункты 5,6 - опыт творчества
Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения: Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка также проставляется педагогом. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

Литература для педагога и обучающихся.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.
2. А.В. Смердов. Вохмяки. п. Вохма Костромской области 2006 год. 68с.
3. Рекомендательный библиографический указатель. Люди земли вохомской. п. Вохма Костромской области 2004 год. Часть 1. 50с. Часть 2. 63с.
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт» 1988год. 192с.
5. А.А. Власов, А.Г. Нагорный. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.
6. К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
7. А.А. Булгаков, Г.Я. Рыжавский. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.
9. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.
10. М.Г. Фридман. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. Москва «Просвещение» 1991год. 207с.
11. Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.
12. Карел Поломис. Дети в пионерском лагере. Москва «Профиздат» 1989год. 144с.
13. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.
14. Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с

15. Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год. 159с.
17. А.В. Баринов. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них. Москва. «Владос-пресс» 2003 год. 496с.
18. Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с.
20. Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с.
21. Веселов В.Р. История Костромского края 20век. Кострома. 1997год. 231с.
22. И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с.