



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Нижнетуринского муниципального округа  
«Исовская средняя общеобразовательная школа»**

**Принято**

на заседании Педагогического  
совета  
протокол от 27.08.2025 г. № 1

**Утверждено**

Директор  
Бехтерева Л. Б.  
Приказ от 01.09. 2025 г. № 164 о/д

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР  
Никулина О.Р.  
27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«ШКОЛА НАЧИНАЮЩЕГО ТУРИСТА»  
*возраст обучающихся: 12-15 лет  
срок реализации: 1 год***

Составитель:  
Клочков С.А.,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

Нижнетуринский муниципальный округ

2025

## Оглавление

1. Основные характеристики программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	17
2. Организационно-педагогические условия .....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	21
3. Список литературы .....	22
Приложения .....	23

## 1. Основные характеристики программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная сетевая общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Школа начинающего туриста» (далее – Программа) **туристско-краеведческой направленности** составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Правила вида спорта «Спортивный Туризм» утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Нижнетуринского городского округа «Исовская средняя общеобразовательная школа»

Данная программа реализуется в сетевом взаимодействии с ФОК «Газовик» Нижнетуринского ЛПУ МГ.

**Актуальность.** Развитие детско-юношеского туризма является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительно-образовательных и культурных задач.

Туристско-краеведческая деятельность – это многоуровневая система разнообразных видов совместной деятельности обучающихся и взрослых. Она относится к видам деятельности, интенсивно развивающим в ее участниках такие качества, как ответственность, самостоятельность, уважение прав человека, интерес к окружающим и к собственной стране, чувство привязанности к родному краю, его истории, природе, людям. Все это позволяет формировать личность, соответствующую современному национальному воспитательному идеалу, заявленному в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Актуальность разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы в сетевой форме обусловлена:

- проблемой дефицита ресурсов образовательной организации (в ОО недостаточно места и оборудования для проведения тренировочных занятий);
- необходимостью объединения ресурсов нескольких участников сети для их эффективного использования в образовательной программе;
- потребностью создания инновационных образовательных программ путем сотрудничества с ведущими организациями по профилю деятельности.

**Новизна программы:** программа рассчитана на детей 12-15 лет и даёт общие сведения о видах спортивного туризма, формирует и развивает навыки участия в соревнованиях по спортивному туризму, навыки подготовки и участия в к походах. Программа способствует всестороннему, интеллектуальному и физическому развитию личности ребенка.

**Практическая значимость программы** обоснована возможностью включения подростков в разнообразную продуктивную деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия дают детям развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни. В ходе освоения программы дети приобретают практические навыки выживания в природной среде и в условиях экстремальных ситуаций. Таким образом, создаются условия для социализации подрастающего поколения, обеспечения эмоционального благополучия, решения проблемы профилактики асоциального поведения обучающихся.

**Программа адресована** обучающимся 12-15 лет. Срок обучения 1 год. Наполняемость группы – 10-15 человек.

#### **Срок реализации и режим проведения занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (34 учебных недели). Программой также предусмотрено проведение походов выходного дня:

Месяц	Вид похода	Продолжительность
Сентябрь	пеший поход	8 часов

Октябрь	водный поход	8 часов
Ноябрь	пеший поход	8 часов
Декабрь	лыжный поход	8 часов
Январь	лыжный поход	6 часов
Февраль	лыжный поход	8 часов
Март	пеший поход	6 часов
Апрель	пеший поход	8 часов
Май	водный поход	8 часов

Итого часов в год по программе за год: 204 часа (136 часов – еженедельные занятия, 68 часов – походы выходного дня).

### **Особенности реализации образовательной программы**

Образовательная программа реализуется в сетевом взаимодействии с использованием материальных ресурсов организации-партнера: физкультурно-оздоровительного комплекса «Газовик» Нижнетурунского ЛПУ МГ. В течение всего периода реализации программы один раз в неделю проводятся тренировочные занятия на базе ФОК «Газовик» (скалодром, тренажерный зал).

Программа предполагает групповую форму обучения.

Виды проводимых занятий: инструктаж; беседа; теоретическое занятие; практическое занятие; тренировка, поход, туристический слет.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

развитие личностных качеств обучающихся в ходе активного всестороннего изучения культурно-природного наследия своего края через туристско-краеведческую деятельность, повышение качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организаций-партнеров.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортивным туризмом;
- познакомить обучающихся с особенностями родного края (Урал, Свердловская область, Нижнетурунский городской округ), его рельефом, климатом, растительным и животным миром, историей, культурой;
- познакомить с основными видами туризма: пешим, лыжным, горным, водным;
- научить пользоваться личным, групповым снаряжением, организации привалов и ночлегов походе;
- познакомить с туристскими должностями в походе и научить выполнять свою обязанность в группе;
- познакомить с назначением и использованием топографических и спортивных карт и компаса, навигатора, научить ориентироваться на местности с их помощью;
- привить навыки гигиены в походе, научить основам оказания первой помощи.

#### **Развивающие**

- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;

- формировать целеустремленность и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- развивать коммуникативные и личностные качества обучающихся в процессе формирования коллектива единомышленников – туристской походной группы.

#### **Воспитательные**

- обеспечить освоение основных социальных нормы, необходимые для безопасной жизнедеятельности в социальной среде и окружающей природе;
- обеспечивать развитие духовно-нравственных качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- воспитывать патриотизм, развивать социальную активность обучающихся,
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни;

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№	Название раздела	Часы	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1. Введение					
1.1	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Опрос
2. Основы туристской подготовки					
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	0	Опрос
2.2	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы по должностям.	13	3	10	Наблюдение Поход
2.3	Организация туристского быта	20	2	18	Поход
2.4	Питание в туристском походе	3	3	0	Опрос
2.5	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.	16	7	9	Поход
итого		55	18	37	
3. Специальная подготовка					
3.1	Техника и тактика пешего похода.	23	9	14	Поход Наблюдение
3.2	Техника и тактика водного похода	13	4	9	Поход Наблюдение
3.3	Техника и тактика лыжного похода	19	9	10	Поход Наблюдение
3.4	Основы безопасности. Страховка и самостраховка.	2	0	2	Наблюдение
3.5	Преодоление препятствий различной сложности с	6	3	3	Турслет

	применением специального снаряжения.				
	<b>итого</b>	<b>63</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	
<b>4. Основы гигиены. Приемы оказания первой помощи.</b>					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	3	3	0	Опрос
4.2	Основные приемы оказания первой помощи.	6	4	2	Наблюдение Турслет
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	Наблюдение Турслет
	<b>итого</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	
<b>5. Топография и ориентирование</b>					
5.1	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности	5	4	1	Опрос Турслет
5.2	Компас. Работа с компасом	1	1	0	Наблюдение
5.3	Ориентирование на местности	3	0	3	Турслет
	<b>итого</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
<b>6. Физическая подготовка</b>					
6.1	Инструктаж по ТБ на скалодроме, в тренажерном зале.	4	4	0	
6.2	Беговая подготовка.	15	0	15	Наблюдение Нормативы
6.3	Лыжная подготовка.	11	0	11	Наблюдение Нормативы
6.4	Развитие силовой выносливости (комплекс силовых упражнений) <sup>1</sup>	16	0	16	Наблюдение
6.5	Скалолазание <sup>2</sup>	16	0	16	Наблюдение
	<b>итого</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>204</b>	<b>63</b>	<b>141</b>	

### Тематический план

№	Часы	Тема	Теория	Практика
<b>Сентябрь</b>				
1-2	2	Организационное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	
3	1	Инструктаж по ТБ на скалодроме, в тренажерном зале.	1	
4	1	Скалолазание.		1
5-6	2	Туристские путешествия, история развития туризма	2	
7	1	Беговая подготовка		1

<sup>1</sup> Реализуется с использованием ресурсов организации-партнера ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ

<sup>2</sup> Реализуется с использованием ресурсов организации-партнера ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ

8	1	Развитие силовой выносливости		1
9	1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	
10	1	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы по должностям.	1	
11	1	Беговая подготовка.		1
12	1	Скалолазание.		1
13	1	Организация туристского быта в пешем походе.	1	
14	1	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.	1	
15	1	Беговая подготовка		1
16	1	Развитие силовой выносливости		1
17	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
18		Техника и тактика пешего похода		1
19		Техника и тактика пешего похода		1
20		Техника и тактика пешего похода		1
21		Техника и тактика пешего похода		1
22		Организация туристского быта		1
23		Организация туристского быта		1
24		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
Октябрь				
25	Школьный турслет	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.		1
26		Основные приемы оказания первой помощи.		1
27		Приемы транспортировки пострадавшего.		1
28		Ориентирование на местности		1
29-30	2	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.	2	
31	1	Беговая подготовка.		1
32	1	Скалолазание.		1
33-34	2	Питание в туристском походе	2	
35	1	Беговая подготовка		1
36	1	Развитие силовой выносливости		1
37-38	1	Техника и тактика водного похода	2	
39	1	Беговая подготовка.		1
40	1	Скалолазание.		1
41	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
42		Техника и тактика водного похода		1
43		Техника и тактика водного похода		1
44		Техника и тактика водного похода		1
45		Техника и тактика водного похода		1
46		Организация туристского быта		1



47		Организация туристского быта		1
48		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
Ноябрь				
49-50	2	Техника и тактика пешего похода	2	
51	1	Инструктаж по ТБ на скалодроме, в тренажерном зале.		1
52	1	Развитие силовой выносливости		1
53	1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	
54	1	Основные приемы оказания первой помощи.	1	
55	1	Беговая подготовка.		1
56	1	Скалолазание.		1
57-58	2	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности	1	1
59	1	Беговая подготовка		1
60	1	Развитие силовой выносливости		1
61	1	Организация туристского быта зимой.	1	
62	1	Питание в туристском походе	1	
63	1	Беговая подготовка.		1
64	1	Скалолазание.		1
65	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
66		Техника и тактика пешего похода		1
67		Техника и тактика пешего похода		1
68		Техника и тактика пешего похода		1
69		Техника и тактика пешего похода		1
70		Организация туристского быта		1
71		Организация туристского быта		1
72		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
Декабрь				
73		Техника и тактика лыжного похода	1	
74		Лыжная подготовка.		1
75		Техника и тактика лыжного похода	1	
76		Развитие силовой выносливости		1
77-78		Правила поведения в экстремальных ситуациях в зимнее время. Основы выживания.	2	
79		Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.	1	
80		Скалолазание.		1
81	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
82		Техника и тактика лыжного похода		1
83		Техника и тактика лыжного похода		1
84		Техника и тактика лыжного похода		1
85		Техника и тактика лыжного похода		1

86		Организация туристского быта		1
87		Организация туристского быта		1
88		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
89	1	Техника и тактика лыжного похода	1	
90-91	1	Лыжная подготовка		2
92	1	Развитие силовой выносливости		1
93	1	Техника и тактика лыжного похода	1	
94	1	Лыжная подготовка		1
95	1	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.		1
96	1	Скалолазание.		1
<b>Январь</b>				
97	Поход	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
98		Техника и тактика лыжного похода		1
99		Техника и тактика лыжного похода		1
100		Организация туристского быта		1
101		Организация туристского быта		1
102		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
103	1	Техника и тактика лыжного похода.	1	
104	1	Лыжная подготовка.		1
105	1	Инструктаж по ТБ на скалодроме, в тренажерном зале.	1	
106	1	Развитие силовой выносливости		1
107	1	Техника и тактика лыжного похода.	1	
108	1	Лыжная подготовка.		1
109	1	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.	1	
110	1	Скалолазание.		1
111	1	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности.	1	
112	1	Лыжная подготовка.		1
113	1	Основные приемы оказания первой помощи.	1	
114	1	Развитие силовой выносливости		1
<b>Февраль</b>				
115	1	Техника и тактика лыжного похода.	1	
116	1	Лыжная подготовка.		1
117	1	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.		1
118	1	Скалолазание.		1
119	1	Техника и тактика лыжного похода.	1	
120	1	Лыжная подготовка.		1

121	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	1	
122	1	Развитие силовой выносливости		1
123	1	Техника и тактика лыжного похода.	1	
124	1	Лыжная подготовка.		1
125	1	Основы безопасности. Страховка и самостраховка.		1
126	1	Скалолазание.		1
127	1	Подготовка к лыжному походу. Снаряжение.	1	
128	1	Лыжная подготовка.		1
129	1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	
130	1	Развитие силовой выносливости		1
131	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.	1	1
132		Техника и тактика лыжного похода	1	1
133		Техника и тактика лыжного похода	1	1
134		Техника и тактика лыжного похода	1	1
135		Техника и тактика лыжного похода	1	1
136		Организация туристского быта	1	1
137		Организация туристского быта	1	1
138		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.	1	1
Март				
139-140	2	Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности	2	
141	1	Основные приемы оказания первой помощи.	1	
142	1	Скалолазание		1
143-144	2	Техника и тактика пешего похода.	2	
145	1	Основы безопасности. Страховка и самостраховка.		1
146	1	Тренировка выносливости и развитие силы		1
147	1	Техника и тактика пешего похода.	1	
148	1	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы по должностям.		1
149		Приемы транспортировки пострадавшего.	1	
150		Скалолазание		1
151	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
152		Техника и тактика пешего похода		1
153		Техника и тактика пешего похода		1

154		Организация туристского быта		1
155		Организация туристского быта		1
156		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
Апрель				
157	1	Техника и тактика пешего похода.	1	
158	1	Компас. Работа с компасом		1
159	1	Инструктаж по ТБ на скалодроме, в тренажерном зале.	1	
160	1	Развитие силовой выносливости		1
161	1	Техника и тактика пешего похода.	1	
162	1	Приемы ориентирования. Ориентирование на местности		1
163	1	Беговая подготовка		1
164	1	Скалолазание		1
165	1	Техника и тактика пешего похода.	1	
166	1	Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.	1	
167	1	Беговая подготовка		1
168	1	Развитие силовой выносливости		1
169	1	Техника и тактика пешего похода.	1	
170	1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	1	
171	1	Беговая подготовка		1
172	1	Скалолазание		1
173	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
174		Техника и тактика пешего похода		1
175		Техника и тактика пешего похода		1
176		Техника и тактика пешего похода		1
177		Техника и тактика пешего похода		1
178		Организация туристского быта		1
179		Организация туристского быта		1
180		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1
Май				
181	1	Техника и тактика водного похода	1	
182	1	Подготовка к водному походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы по должностям.	1	
183	1	Беговая подготовка		1
184	1	Развитие силовой выносливости		1
185	1	Техника и тактика водного похода	1	
186	1	Правила поведения в экстремальных ситуациях на воде. Основы выживания.	1	
187	1	Беговая подготовка		1
188	1	Скалолазание		1
189	1	Техника и тактика водного похода		1

190	1	Основные приемы оказания первой помощи.	1	
191	1	Беговая подготовка		1
192	1	Развитие силовой выносливости		1
193	Школьный турслет	Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.		1
194		Основные приемы оказания первой помощи.		1
195		Приемы транспортировки пострадавшего.		1
196		Ориентирование на местности		1
197	Поход выходного дня	Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы.		1
198		Техника и тактика водного похода		1
199		Техника и тактика водного похода		1
200		Техника и тактика водного похода		1
201		Техника и тактика водного похода		1
202		Организация туристского быта		1
203		Организация туристского быта		1
204		Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания.		1

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Введение - 2 часа**

*Теория.* Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях и в походе.

#### **2. Основы туристской подготовки - 55 часов**

##### ***Туристские путешествия, история развития туризма***

*Теория.* Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Понятие о спортивном, образовательном, рекреационном, экскурсионном туризме. Туристские нормативы на спортивные разряды и значки «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Юный краевед России».

##### ***Подготовка к походу. Снаряжение. Обязанности членов туристской группы по должностям.***

*Теория.* Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Укладка рюкзака. Укладка рюкзаков,

подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Установка палатки. Вязание узлов: прямой, академический, брамшкотовый, двойной проводник, проводник-восьмерка, австрийский проводник, схватывающие узлы, встречная восьмерка, встречный, грейпвайн, булинь на опоре, стремя на опоре, двойной булинь, штык, грейпвайн-удавка.

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### ***Организация туристского быта***

*Теория.* Туристский бивак. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов). Зачем туристу костер (типы костров): обогрев, приготовление пищи, сушка одежды, отпугивание насекомых и диких животных. Правила заготовки дров и разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

*Практика.* Выбор места бивака. Установка палаток. Разведение костра. Уборка места лагеря.

### ***Питание в туристском походе***

*Теория.* Организация питания в 2-3-дневном походе. Требования к продуктам: малый вес, питательная и энергетическая ценность, быстрота приготовления, большой срок хранения, возможность утилизации упаковки. Нормы питания в походе с учетом содержания белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

*Практика.* Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

### ***Правила поведения в экстремальных ситуациях. Основы выживания***

*Теория.* Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

*Практика.* Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

## **3. Специальная подготовка – 63 часа**

### ***Техника и тактика пешего похода.***

*Теория.* Пешеходный туризм: Требования к снаряжению. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, двухдневного и трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: рукавицы, ножи, плоскогубцы, запас ниток, проволоки и др.

*Практика.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт. Установка палатки. Отработка техники движения по тропам,

по пересеченной местности, техники движения на подъемах, спусках, траверсе склонов.

#### ***Техника и тактика лыжного похода***

*Теория.* Лыжный туризм: Особенности снаряжения туриста-лыжника. Лыжи, крепления, палки, одежда, обувь. Уход за лыжами. Транспортировка лыж.

*Практика.* Отработка техники движения туриста-лыжника: одношажный, двухшажный, попеременный ход. Движение на спуске, подъеме. Техника торможения.

#### ***Техника и тактика водного похода***

*Теория.* Водный туризм: Основы речной лодки. Терминология. Категорирование рек. Разновидности типов речных судов. Посадка и выход из лодки, катамарана. Специальное снаряжение туриста-водника: каска, спасательный жилет, одежда, обувь. Техника гребли: прямые гребки, обратные, управляющие. Движение против течения, движение кормой, швартовка. Техника безопасности. Аварии и их ликвидация. Самоспасение.

*Практика.* Сборка и разборка катамарана. Укладка и крепление рюкзаков на катамаране. Отработка посадки и выхода из катамарана. Отработка техники гребли.

#### ***Основы безопасности. Страховка и самостраховка.***

*Теория.* Виды страховки. Использование страховки и самостраховки.

*Практика.* Преодоление препятствий различной сложности с применением специального снаряжения.

### **4. Основы гигиены. Приемы оказания первой помощи – 13 часов**

#### ***Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.***

*Теория.* Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, труда, отдыха. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур. Умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание. Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Походная аптечка: составление походной аптечки, хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

#### ***Основные приемы оказания первой помощи.***

*Теория.* Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

*Практика.* Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### ***Приемы транспортировки пострадавшего.***

*Теория.* зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

*Практика.* Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **5. Топография и ориентирование – 9 часов**

### ***Топографическая карта, определение расстояния по карте и на местности***

*Теория.* Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

*Практика.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

### ***Компас. Работа с компасом***

*Теория.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

### ***Ориентирование на местности***

*Ориентир.* Что может служить ориентиром. Ориентирование по местным признакам, солнцу, звездам. Азимут. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практика.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

## **6. Физическая подготовка – 62 часа**

### ***Беговая подготовка***

*Практика.* Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3–5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.

### ***Скалолазание***

*Теория.* Скалолазание как вид спорта. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Виды страховки. Значение



самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

*Практика.* Ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног.

#### ***Лыжная подготовка***

*Практика.* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### ***Тренировка выносливости и развитие силы***

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса. Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах.

### **1.4. Планируемые результаты**

#### ***Предметные результаты***

- знает основные сведения по истории, географии, культуре родного края;
- знает нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе, соблюдает технику безопасности на занятиях, соревнованиях в походе;
- знает основные понятия спортивного туризма, умеет преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- знает условные знаки спортивных карт; умеет обращаться с компасом;
- знает необходимое снаряжение для похода выходного дня, умеет собирать рюкзак, личное снаряжение;
- заботится о сохранении своего здоровья, соблюдает личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- знает основные правила организации туристского быта, умеет составлять меню для похода выходного дня; устанавливает палатку, разжигает костер, собирает дрова;
- знает основные приемы страховки и самостраховки, умеет надевать страховочную систему;
- умеет вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка).

#### ***Метапредметные результаты***

- умеет находить и обрабатывать информацию, необходимую в туристско-краеведческой деятельности: краеведческую, метеорологическую, о природном ландшафте и пр.
- планирует пути достижения целей, выбирает наиболее эффективные способы решения задач, владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в туристской деятельности;
- умеет организовать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, признавать право другого человека на иное мнение.

### ***Личностные результаты***

- проявляет положительную мотивацию к занятиям спортивным туризмом;
- проявляет заботу к природе, культуре и истории родного края;
- понимает ценность здорового и безопасного образа жизни;
- достигает личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

## **2. Организационно-педагогические условия**

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

Календарный учебный график реализации сетевой образовательной программы на 2022-2023 учебный год

№	Характеристики образовательного процесса	Часы
<b>I четверть</b>		
1.1	Количество учебных недель	8
1.2	Количество учебных дней	16
1.3	Количество часов в неделю	4
1.4	Продолжительность походов выходного дня, предусмотренных программой:	
	Сентябрь	8
	Октябрь	8
1.5	Количество часов за четверть:	<b>48</b>
	Из них на базе ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ <sup>3</sup>	7
<b>II четверть</b>		
2.1	Количество учебных недель	8
2.2	Количество учебных дней	16
2.3	Количество часов в неделю	4
2.4	Продолжительность походов выходного дня, предусмотренных программой:	
	Ноябрь	8
	Декабрь	8
2.5	Количество часов за четверть:	<b>48</b>
	Из них на базе ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ	8
<b>III четверть</b>		
3.1	Количество учебных недель	10
3.2	Количество учебных дней	20
3.3	Количество часов в неделю	4
3.4	Продолжительность походов выходного дня, предусмотренных программой:	
	Январь	6
	Февраль	8
	Март	6
3.5	Количество часов за четверть:	<b>60</b>
	Из них на базе ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ	10
<b>IV четверть</b>		

<sup>3</sup> Занятия на базе ФОК «Газовик» проводятся 1 раз в неделю по **четвергам**

4.1	Количество учебных недель	8
4.2	Количество учебных дней	16
4.3	Количество часов в неделю	4
4.4	Продолжительность походов выходного дня, предусмотренных программой:	
	Апрель	8
	Май	8
4.5	Количество часов за четверть:	48
	Из них на базе ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ	7
<b>За учебный год</b>		
	Количество учебных недель	34
	Количество часов в неделю	4
	Итого еженедельных занятий	136
	Продолжительность походов выходного дня, предусмотренных программой	68
	Количество часов за год:	204
	Из них на базе ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ	32

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

#### Помещения:

Учебный кабинет, оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, классная доска, шкафы для хранения учебных и наглядных пособий, ПК, мультимедийный проектор, карты, атласы.

Лыжная база

На основе договора о сетевом взаимодействии с ФОК «Газовик» Нижнетуринского ЛПУ МГ от \_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ предоставляется следующие помещение для проведения тренировочных занятий:

1. Помещение, оборудованное скалолазным стендом (скалодромом)
2. Тренажерный зал

#### Дидактические материалы:

1. Раздаточный материал (бланки анкет, буклеты, фотографии, коллекция минералов, настольные игры, ребусы, кроссворды).
2. Наглядные пособия (таблицы, плакаты, иллюстрации)

#### Снаряжение и оборудование:

1. Палатки туристские каркасно-дуговые четырехместные – 5 шт;
2. Тент походный – 2 шт;
3. Спальные мешки – 15 шт;
4. Рюкзаки – 15 шт;
5. Коврики туристские теплоизоляционные – 15 шт;
6. Туристские котлы – 3 шт;
7. Поварешка – 2 шт;
8. Пила, топор в чехлах, растяжка;
9. Походная аптечка – 1 шт;

10. Ремонтный набор – 1 шт;
11. Компас жидкостный – 15 шт;
12. Комплект карт;
13. Навигатор – 2 шт, возможно использование навигационных программ в личных смартфонах;
14. Канцелярские товары.
15. Зарядное устройство на солнечных батареях – 2 шт;
16. Радиостанции портативные – 2 шт;
17. Каска туристическая – 15 шт;
18. Спутниковый трек типа SPOT– 2 шт;
19. Лыжи, лыжные палки– 15 пар;
20. Катамаран, весла (по согласованию с ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ)– 2 комплекта;
21. Спасательные жилеты (по согласованию с ФОК «Газовик» НТ ЛПУ МГ)– 15 штук;
22. Веревка диаметром 10 мм, 3 метра – 15 штук;
23. Веревка диаметром 6 мм, 1,8 метра – 15 штук;
24. Веревка диаметром 10 мм, 20-40-50 метров – 3 штуки;
25. Жерди и веревка диаметром 6 мм – 25-30 метров (для изготовления носилок) – 1 комплект;
26. Бревно диаметром до 15 см, длина до 8 метров – 1 шт

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется учителем физической культуры МАОУ НТГО «ИСОШ». Сведения об образовании и квалификации педагога:

ФИО	Клочков С.А.
Образование	Уральский государственный педагогический университет (1998), учитель физической культуры
Квалификационная категория	Высшая квалификационная категория
Педагогический стаж	20 лет
Сведения о повышении квалификации	Инструктор детско-юношеского туризма, 144 ч. (ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020)

### **Методическое обеспечение**

Раздел программы	Методические материалы
Введение	Плакаты по безопасности Правила вида спорта спортивный туризм (утв. приказом Минспорта России от 22.04.2021 N 255)
Основы туристской подготовки	Наглядные пособия (плакаты, стенды, карты) Видеопособие «Разведение костра» Презентация «Виды и назначение туристских костров» Таблица «Энергетическая ценность продуктов и содержание в них белков жиров углеводов»
Специальная подготовка	Видеопособие «организация переправы» Видеопособие «Киль оверкиль», «Безопасность на

	бурной воде» А.Свешников
Основы гигиены. Приемы оказания первой помощи.	Презентация «Приемы оказания первой помощи в походе» Презентация «Правила личной гигиены в походе»
Топография и ориентирование	Учебно-методические плакаты: топографические знаки спортивных карт и туристских карт; набор туристских и спортивных карт; географическая карта Нижнетуринского района. Условные знаки спортивных карт
Физическая подготовка	Основы скалолазания. Методические рекомендации

### 2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Оценка образовательных достижений обучающихся по программе состоит из входного контроля и промежуточной и итоговой аттестаций. Для получения первичной информации о степени развития детей и их способностей проводится входной контроль в форме тестирования в сентябре (Приложение 1).

Вид контроля	Планируемые результаты	Формы контроля	Цель проведения контроля
Входной	Предметные Метапредметные Личностные	Опрос Анкетирование	Получение первичной информации о ребенке
Промежуточный	Предметные Метапредметные Личностные	Тестирование Наблюдение в ходе походов, тренировок	Определение уровня освоения обучающимися знаний по программе
Итоговый	Предметные Метапредметные Личностные	Участие в соревнованиях Отчет о походе	Оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам учебного года
Текущий	Владеет навыками безопасного поведения в природе, Проявляет уважение и любовь к истории, природе, культуре родного края. Мотивирован для занятий спортивным туризмом.	Наблюдение в ходе выполнения практических заданий, походов	Контроль достижения личностных результатов освоения программы
Текущий	Умеет ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты и компаса Знает виды спортивного туризма, и владеет основами туристской техники. Умение организовать туристский быт.	Тестирование Наблюдение в ходе выполнения практических заданий, походов Результаты участия в соревнованиях	Контроль достижения предметных результатов освоения программы
Текущий	Умеет продуктивно общаться и работать в группе. Находит информацию из различных источников,	Наблюдение в ходе походов, соревнований, выполнения практических заданий	Контроль достижения метапредметных результатов освоения программы

	необходимую в походе, на соревнованиях. Владеет навыками самоорганизации, самоконтроля и самооценки в туристской деятельности.		
--	--	--	--

Для определения степени усвоения обучающимися знаний по программе в конце 1 полугодия проводится промежуточный контроль в форме тестирования в декабре.

Итоговая аттестация проводится в мае для оценки качества усвоения обучающимися содержания программы в форме участия в туристских соревнованиях и походе.

Для проведения текущего контроля в течение учебного года используются различные формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, свидетельство (сертификат), разрядная книжка, справка о совершении похода. Оценка достижений обучающихся осуществляется по результатам их участия в соревнованиях, сборах, походах, конкурсах, и иных мероприятиях различного уровня. (Приложение 2)

Методы проверки: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования и тестирования, опрос, участие в соревнованиях и походах, активность на занятиях.

### 3. Список литературы

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995г
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000
5. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001
7. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007.
8. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
9. Регламент по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2009
10. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
11. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983г.
13. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989

## Приложения

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654935

Владелец Бехтерева Лидия Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026