

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«С ТУРИЗМОМ ПО ЖИЗНИ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**1 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 9 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Крымов Николай Евгеньевич  
педагог дополнительного образования

Казань 2025

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р (в редакции от 24 мая 2024 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (в ред. от 30.05.2023);
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;
- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

В основу программы положена программа для дополнительного образования детей «Юные Туристы-Многоборцы» (Москва ФЦДЮТиК 2007г.)

**Актуальность программы «С туризмом по жизни»:** На сегодняшний день туризм, как сфера деятельности, важен и востребован в обществе, ведь в эру массовой компьютеризации и увлечения современными гаджетами всё меньшее количество детей привлекается к активному виду отдыха – туристским походам, которые позволяют привлекать детей и подростков к здоровому образу жизни, формировать морально-волевые качества личности.

Данная программа особенно актуальна для Татарстана, на территории которого расположено множество природных и культурно-исторических объектов, способствующих развитию туризма в регионе.

**Цель:** Создание оптимальных условий для совершенствования интеллектуального, духовного и физического развития учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей и самореализации личности, способствование изучению истории и краеведения, формированию здорового образа жизни учащихся в процессе туристской деятельности.

**Задачи:**

**Личностные:**

- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности (дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, ответственности);
- развитие коммуникативных и лидерских качеств учащихся;
- содействие личностному росту и социализации учащихся в коллективе;
- совершенствование физической формы, привитие навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- формирование у учащихся потребности в занятиях спортом;
- динамичное развитие индивидуальных физических и психологических качеств учащихся;
- накопление опыта участия в соревнованиях различного уровня.

**Предметные:**

- получение знаний по туристско-краеведческой деятельности и основам безопасной жизнедеятельности;
- формирование прикладных туристских умений и навыков;
- ознакомление с природными и культурно-историческими особенностями и объектами родного края;

- физическое совершенствование и закаливание посредством туризма.

**Отличительные особенности программы:** В данной программе предусмотрены темы по поисково-спасательным работам, туристско-краеведческой деятельности, спортивному туризму.

Такое универсальное сочетание позволяет максимально разнообразить деятельность учащихся, создаёт мотивацию к самосовершенствованию, расширению кругозора, приобретению полезных жизненных навыков.

**Предполагаемые результаты учащихся:**

**Знать:**

- разрядные требования по спортивному и пешеходному туризму,
- регламент проведения соревнований,
- основы безопасности и жизнедеятельности проживания в полевых условиях,
- правила проведения спортивных соревнований по видам туризма,
- элементы страховки и самостраховки, командных и судейских страховок,
- правила техники безопасности,
- основы первой доврачебной помощи.

**Уметь:**

- правильно технически выполнять приемы преодоления естественных и искусственных препятствий,
- использовать на практике тактические и технические приемы спортивного туризма,
- организовывать поисково-спасательные работы,
- соблюдать правила техники безопасности,
- оказывать первую доврачебную помощь.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 9-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 144 часов в год, 4 часа в неделю.

**Календарный учебный график.  
1-й год обучения.**

| №<br>п/п | Месяц    | Число     |           | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия    | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия  | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля   |
|----------|----------|-----------|-----------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|---|----------------------|---------------------|
|          |          | 24<br>гр. | 25<br>гр. |                                |                     |                         |   |                      |                     |
| 1.       | Сентябрь | 03        | 04        | по<br>расписанию               | Беседа              | 2                       | Познавательная роль и виды туризма. Правила поведения юных туристов. Техника безопасности на занятиях.                  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 2.       | Сентябрь | 06        | 07        | по<br>расписанию               | Комбинирова<br>нное | 2                       | Назначение и применение специального личного и группового снаряжения.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 3.       | Сентябрь | 10        | 11        | по<br>расписанию               | Практическое        | 2                       | Отработка элементов личной техники пешеходного туризма  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 4.       | Сентябрь | 13        | 14        | по<br>расписанию               | Практическое        | 2                       | Эстафета с карабинами, подвижные игры.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 5.       | Сентябрь | 17        | 18        | по<br>расписанию               | Практическое        | 2                       | ОРУ соревнования на полосе препятствий  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 6.       | Сентябрь | 20        | 21        | по<br>расписанию               | Комбинирова<br>нное | 2                       | Узлы: их группы и применение. Вязание туристских узлов  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 7.       | Сентябрь | 24        | 25        | по<br>расписанию               | Комбинирова<br>нное | 2                       | Значение физической подготовки для туристов - походников. Личная гигиена. Упражнения на развитие ловкости и координации | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 8.       | Сентябрь | 27        | 28        | по<br>расписанию               | Комбинирова<br>нное | 2                       | Спортивный режим. Здоровое питание. Упражнения на развитие силы.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 9.       | Октябрь  | 01        | 02        | по<br>расписанию               | Тренировка          | 2                       | Отработка элементов командной техники пешеходного туризма   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 10.      | Октябрь  | 04        | 05        | по<br>расписанию               | Комбинирова<br>нное | 2                       | Разновидности туристских узлов. Вязание туристских узлов на время.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 11.      | Октябрь  | 08        | 09        | по<br>расписанию               | Тренировка          | 2                       | Бег с препятствиями и по пересеченной местности.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 12.      | Октябрь  | 11        | 12        | по<br>расписанию               | Беседа              | 2                       | Местность и её классификация. Рельеф местности.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 13.      | Октябрь  | 15        | 16        | по<br>расписанию               | Практическое        | 2                       | Изображение отдельных форм рельефа.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |

|     |                  |    |    |               |                 |   |  |                   |                  |
|-----|------------------|----|----|---------------|-----------------|---|--|-------------------|------------------|
| 14. | Октябрь          | 18 | 19 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Переправа через водную преграду по бревну со страховкой  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 15. | Октябрь          | 22 | 23 | по расписанию | Беседа          | 2 | Виды карт, их назначение. Топографические знаки.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 16. | Октябрь          | 25 | 26 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Характеристика местных предметов. Ориентирование по местным ориентирам.                              | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 17. | Октябрь          | 29 | 30 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Ориентирование в «лабиринте», по местным ориентирам, на местности, по азимуту.                       | На местности      | Текущий контроль |
| 18. | Ноябрь           | 05 | 07 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование в сложных условиях.                               | На местности      | Текущий контроль |
| 19. | Ноябрь           | 07 | 11 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Определение рельефа местности. Скопления валунов, ям, канав.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 20. | Ноябрь           | 12 | 14 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Переправа через овраг маятником с самостраховкой.  | На местности      | Текущий контроль |
| 21. | Ноябрь           | 14 | 18 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°)                | На местности      | Текущий контроль |
| 22. | Ноябрь           | 19 | 21 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.).                          | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 23. | Ноябрь           | 21 | 25 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Организация вертикальных и горизонтальных перил  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 24. | Ноябрь           | 26 | 28 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах.                    | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 25. | Ноябрь / Декабрь | 28 | 02 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Отработка этапов личной техники пешеходного туризма 2,3 класса дистанции                             | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 26. | Декабрь          | 03 | 05 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки.                        | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 27. | Декабрь          | 05 | 09 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах. | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 28. | Декабрь          | 10 | 12 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Правила ориентирования по компасу. Приёмы ориентирования карты по компасу.                           | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 29. | Декабрь          | 12 | 16 | по расписанию | Практическое    | 2 | Пользование компасом. Азимутальный ход.  | На местности      | Текущий контроль |
| 30. | Декабрь          | 17 | 19 | по расписанию | Беседа          | 2 | Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года.         | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

|     |         |    |    |               |                 |   |   |                   |                  |
|-----|---------|----|----|---------------|-----------------|---|---|-------------------|------------------|
| 31. | Декабрь | 19 | 23 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Биваки. Организация бивачных работ. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему.                    | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 32. | Декабрь | 24 | 26 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Установка и снятие палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 33. | Декабрь | 26 | 30 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Обустройство костровища и костра.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 34. | Январь  | 14 | 13 | по расписанию | Беседа          | 2 | Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 35. | Январь  | 16 | 16 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой). | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 36. | Январь  | 21 | 20 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Командная техника пешеходного туризма 2,3 класса дистанции  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 37. | Январь  | 23 | 23 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Личная техника пешеходного туризма 2,3 класса дистанции   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 38. | Январь  | 28 | 27 | по расписанию | Беседа          | 2 | Культурные и природные объекты родного края.  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 39. | Январь  | 30 | 30 | по расписанию | Практическое    | 2 | Подготовка лыжного инвентаря (подбор лыжных палок, лыж)   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 40. | Февраль | 04 | 03 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км   | На местности      | Текущий контроль |
| 41. | Февраль | 06 | 06 | по расписанию | Тренировка      | 2 | Отработка техники свободного хода   | На местности      | Текущий контроль |
| 42. | Февраль | 11 | 10 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Парковое ориентирование. Правила организации соревнований по парковому ориентированию.  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 43. | Февраль | 13 | 13 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Подвижные игры, ОРУ на развитие гибкости  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 44. | Февраль | 18 | 17 | по расписанию | Беседа          | 2 | Знаменитые земляки.   | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 45. | Февраль | 20 | 20 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Спуски, подъемы и торможение на лыжах.  | На местности      | Текущий контроль |
| 46. | Февраль | 25 | 24 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Спортивные игры. Спортивные эстафеты  | Гимн. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

|     |                  |    |    |                  |                     |   |   |                      |                     |
|-----|------------------|----|----|------------------|---------------------|---|---|----------------------|---------------------|
| 47. | Февраль          | 27 | 27 | по<br>расписанию | Беседа              | 2 | Оказание первой доврачебной помощи.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 48. | Март             | 04 | 03 | по<br>расписанию | Практическое        | 2 | Подготовка снаряжения к весеннему сезону.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 49. | Март             | 06 | 06 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Действия участников туристской группы в<br>экстремальных ситуациях.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 50. | Март             | 11 | 10 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Первая помощь при обморожениях, при тепловом<br>ударе   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 51. | Март             | 13 | 13 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Этапы подготовки туристского похода: выбор<br>района; разработка маршрута; подготовка<br>снаряжения; комплектование группы и т.д. | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 52. | Март             | 18 | 17 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Правила движения в походе, преодоление<br>препятствий.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 53. | Март             | 25 | 24 | по<br>расписанию | Практическое        | 2 | Движение походной группы в строю. Движение по<br>лесу.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 54. | Март             | 27 | 27 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Действия в случае потери ориентировки. Границы<br>полигонов.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 55. | Март /<br>Апрель | 01 | 31 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Определение на картах тормозящих ориентиров<br>при подходе к границам полигонов.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 56. | Апрель           | 03 | 03 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное | 2 | Планирование пути движения с границ полигонов<br>на финиш дистанции (старт).  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 57. | Апрель           | 08 | 07 | по<br>расписанию | Практическое        | 2 | Определение расстояний и работа с компасом.   | На<br>местности      | Текущий<br>контроль |
| 58. | Апрель           | 10 | 10 | по<br>расписанию | Тренировка          | 2 | Блок этапов подъем по перилам и организация<br>перил для пуска.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 59. | Апрель           | 15 | 14 | по<br>расписанию | Тренировка          | 2 | Спуск с навесной переправы самовыпуском   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 60. | Апрель           | 17 | 17 | по<br>расписанию | Тренировка          | 2 | Скоростные работы отрезки 100-800 метров  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 61. | Апрель           | 22 | 21 | по<br>расписанию | Практическое        | 2 | Укладка рюкзака и упаковка продуктов.   | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 62. | Апрель           | 24 | 24 | по<br>расписанию | Тренировка          | 2 | Этап навесная переправа, маятник прохождения<br>лично, командой.  | Гимн. №33<br>каб. 96 | Текущий<br>контроль |
| 63. | Апрель           | 29 | 28 | по<br>расписанию | Тренировка          | 2 | Подготовка к соревнованиям легкий бег 10 км   | На<br>местности      | Текущий<br>контроль |



|     |       |    |    |                  |                            |     |   |                        |                                |
|-----|-------|----|----|------------------|----------------------------|-----|---|------------------------|--------------------------------|
| 64. | Май   | 06 | 05 | по<br>расписанию | Тренировка                 | 2   | Подготовка к соревнованиям – бег на время 3 км  | На<br>местности        | Текущий<br>контроль            |
| 65. | Май   | 08 | 08 | по<br>расписанию | Тренировка                 | 2   | Подготовка к соревнованиям – ускорения по 500 м<br>10 отрезков  | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 66. | Май   | 13 | 12 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное        | 2   | Условия проведения туристских слётов. Организация<br>и проведение туристских слетов в качестве судьи.                                       | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 67. | Май   | 15 | 15 | по<br>расписанию | Тренировка                 | 2   | Спокойный бег 10 км   | На<br>местности        | Текущий<br>контроль            |
| 68. | Май   | 20 | 19 | по<br>расписанию | Беседа                     | 2   | Нормативные документы по организации и проведе-<br>нию туристских походов. Техника безопасности при<br>проведении туристических походов.    | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 69. | Май   | 22 | 22 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное        | 2   | Алгоритм организации и проведения соревнований<br>по туристскому многоборью   | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 70. | Май   | 29 | 26 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное        | 2   | Технико-тактические приемы работы на этапе,<br>дистанции. Разработка и корректировка тактических<br>схем прохождения дистанций соревнований | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 71. | Май   | 30 | 29 | по<br>расписанию | Комбинирова<br>нное        | 2   | Правила судейства туристских соревнований.<br>Организация и проведение туристских<br>соревнований в качестве судьи.                         | Гимн. №33<br>каб. 96   | Текущий<br>контроль            |
| 72. | Май   | 31 | 30 | по<br>расписанию | Участие в<br>соревнованиях | 2   | Подведение итогов работы объединения  | По месту<br>проведения | Промежу-<br>точный<br>контроль |
|     | Итого |    |    |                  |                            | 144 |   |                        |                                |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется при помощи таких форм занятий: занятие-беседа, занятие-тренировка, комбинированное занятие (теория + практика), занятие-консультация, участие в соревнованиях.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала предусматривается организация практической деятельности учащимися преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов.

Практические занятия планируется проводить во время проведения туристских мероприятий, на местности и в помещении (в спортзале), на соревнованиях. Особое внимание обращается на техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста. В целях поддержания хорошей физической формы и повышения спортивного мастерства техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста планируется проводить равномерно в течении года на каждом занятии в спортзале и на местности, чередуя с теоретической подготовкой.

В течение года будут использованы объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, демонстрация тематических видеофильмов, показ на личном примере правильных приемов выполнения специальных упражнений. Техническое оснащение занятий подразумевает использование стандартных точек опоры и оборудования спортзалов, навешивания специального туристского снаряжения при постановке дистанции.

Программа обеспечивается методическими разработками условий соревнований, игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, подготовленными педагогами МБУДО «ДДЮТиЭ» и материалами из интернета. При проведении практических занятий планируется использование личных разработок по некоторым темам. Например: заготовка дров без применения топоров и пил, устройство различных видов костров, разжигание костра в дождливую погоду, использование нового эксклюзивного специального снаряжения, появляющегося в продаже, физическая подготовка и прохождение этапов с дополнительным весом, устройство бивака из подручных средств и навесов с помощью выброски.

Качества личности, которые могут развиваться у учащихся в ходе занятий и методики их оценки:

| Качества личности    | Составные части         | Методики оценки сформированности качеств личности   |
|----------------------|-------------------------|---|
| Воля                 | Целеустремленность      | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Целеустремленность»   |
|                      | Решительность           | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Решительность»  |
|                      | Самостоятельность       | Тест «Оценка способности к саморазвитию, самообразованию» (А. Дистервег).   |
|                      | Дисциплинированность    | 1. Наблюдение за сознательным выполнением установленного в команде порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте);<br>2. Наблюдение за добровольным выполнением правил, установленных товарищами по спорту. |
| Смелость             | Храбрость               | Измерение времени выполнения упражнений в ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например, переход через канаву по узкой опоре), а менее опасный — длиннее (возможность оббежать препятствие).   |
|                      | Настойчивость           | Опросник измерения настойчивости Е. П.Ильина  |
|                      | Жизнестойкость          | Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций» (Д.Осгуд).   |
|                      | Самообладание           | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Самообладание и выдержка»   |
| Поисковая активность | Любознательность        | Тест «Оценка уровня творческого потенциала личности»  |
|                      | Бескорыстный риск       | Тест - опросник МУН   |
|                      | Конструктивная агрессия | Я - структурный тест Аммона   |

В том числе, развиваются такие качества личности: доброта, умение сопереживать, забота, взаимопомощь, взаимовыручка, коммуникативные навыки, ответственность.

#### 4Краткий перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

|                   |                                   |   |  |
|-------------------|-----------------------------------|---|--|
| Личное снаряжение | Основное снаряжение               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Палатка</li> <li>• Спальник</li> <li>• Коврик</li> <li>• Рюкзак</li> <li>• Нож с открывашкой для консервных банок</li> <li>• Горелка</li> <li>• Топливо для горелки</li> <li>• Спички в непромокаемой упаковке и зажигалка</li> <li>• Кухонный набор (котелок, миска, кружка, ложка)</li> <li>• Фонарик со свежими батарейками</li> <li>• Емкость для воды</li> <li>• Карта</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компас</li> <li>• Солнцезащитные очки</li> <li>• Походная аптечка</li> <li>• Средства гигиены (щетка, паста, мыло, шампунь, антиперспирант, туалетная бумага, солнцезащитный крем, зеркало)</li> <li>• Средство для защиты от насекомых</li> <li>• Полотенце</li> <li>• Фотоаппарат с картой памяти и заряженным аккумулятором</li> <li>• Мобильный телефон с деньгами на счету и заряженным аккумулятором (желательно наличие 2-х сим-карт разных операторов, чтоб не испытывать проблем со связью)</li> </ul> |
|                   | Вспомогательное снаряжение        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Треккинговые палки</li> <li>• GPS навигатор со свежими батарейками и запасным комплектом батареек</li> </ul>   |  |
|                   | Одежда и обувь                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обувь для ходьбы</li> <li>• Легкая обувь для лагеря (тапочки)</li> <li>• Базовый слой одежды – термобелье</li> <li>• Утепляющий слой (флисовые или шерстяные кофта + штаны)</li> <li>• Ветро- и влагозащитный слой (куртка + штаны)</li> <li>• Футболка</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шорты</li> <li>• Нижнее белье</li> <li>• Легкие носки</li> <li>• Теплые носки</li> <li>• Шапка</li> <li>• Перчатки</li> <li>• Бандана или бейсболка для защиты от солнца</li> </ul>   |
|                   | Личное специальное снаряжение:    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• веревка альпинистская, 3 шт x 40 м.</li> <li>• система страховочная</li> <li>• карабины – 8 шт,</li> <li>• жумар – 2 шт,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• спусковое устройство – 2 шт,</li> <li>• каска,</li> <li>• перчатки альпинистские.</li> </ul>  |
| Групповое         | Групповое специальное снаряжение: | <ul style="list-style-type: none"> <li>• веревка – 300 м,</li> <li>• шунт,</li> <li>• гри-гри,</li> <li>• блочки,</li> <li>• карабины,</li> <li>• пила,</li> <li>• топор,</li> <li>• котлы – 4 шт.,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• таганок,</li> <li>• тенты: костровой и лагерный,</li> <li>• аптечка,</li> <li>• лыжи пластиковые,</li> <li>• палки,</li> <li>• крепления,</li> <li>• ботинки,</li> <li>• мази,</li> </ul>   |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 2011г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 2010г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 2011г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 2010г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 2010г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 2011г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2010г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 2010г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2011г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 2011г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 2010г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 2011г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
16. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 2011г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2010г.