

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО  
ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От «28» 08 2023 года

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СДЮТЭ  
А.А. Валитов  
Приказ № 36-0/д  
от «01» 09 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Лыжный туризм»**

**Направленность:** туристско - краеведческая

**Возраст учащихся:** 13-15 лет

**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Руководитель  
Сергеев Анатолий Викторович  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. БУГУЛЬМА 2023

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа дополнительного образования «Лыжный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «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; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТГЭ.

### **Актуальность программы.**

Программа «Лыжный туризм» предполагает наличие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо познакомиться с таким интереснейшим видом туризма как лыжные походы. Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночёвок в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних условиях обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников и преподавателей в школе, с одобрением воспринимающих работу своих учеников по написанию отчёта о походе.

Организация и осуществление лыжного путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписаные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее.

Осваивая данную программу, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с родным краем в его зимней красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в зимнем путешествии.

### **Отличительные особенности программы.**

За основу данной программы взята типовая программа «Юные туристы - лыжник». Эта программа предусматривает приобретение учащимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности, совершенствование техники зимнего полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания доврачебной помощи. Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний.

Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа предусматривает наличие у учащихся начальной туристской подготовки, позволяющей уже на первом году обучения совершить лыжный поход I категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями учащихся.

Лыжные путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях различного уровня, причём, не только лыжных. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни.

Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. Здесь ребята оттачивают свои личные навыки и умения, например, на дистанции спортивного ориентирования, но также и алгоритмы командной работы на технической дистанции.

#### **Цель программы.**

Обеспечение духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристским путешествиям на лыжах.

#### **Задачи первого года обучения.**

##### **Обучающие:**

ознакомление учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;  
обучение участников команды специальным туристским навыкам;  
знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;  
освоение техники катания на лыжах.

##### **Развивающие:**

способствовать развитию физической подготовки учащихся;  
проявление у участников группы волевых качеств путешественника: целеустремлённости и упорства;  
развитие интеллекта учащихся, способности анализировать происходящие события и планировать свои действия.

##### **Воспитательные:**

воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей малой Родине;  
воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог;  
прививание учащимся традиций экологического туризма, охраны природы.

#### **Адресат программы.**

Программа «Лыжный туризм» рассчитана для детей 13-15 лет.

#### **Объем программы. 144 часа.**

**Формы организации образовательного процесса:** учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом.

#### **Срок освоения программы.**

Срок реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Группы **I года обучения** формируются из обучающихся 13 лет. Принцип набора в группы – свободный, однако приветствуется наличие начальной лыжной подготовки, позволяющей уже на первом году обучения совершить лыжный поход I категории сложности. В первый год обучения воспитанники осваивают технику безопасности, гигиену туриста-лыжника. В программе первого года обучения предстоит обучиться обеспечению безопасности в лыжном путешествии, организации и подготовке лыжного похода,

организации питания в зимнем путешествии, привала и ночлега вне населенных пунктов, овладеть правилами организации самостоятельных туристских путешествий, тактике лыжного путешествия, технике преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Обучающиеся получают сведения из метеорологии научатся вести наблюдения в зимнем путешествии, получают умения в области топографии и ориентирования на местности. В течение первого года обучения будет организован обзор районов лыжных походов и путешествий на территории БМР. Занятия будут ориентированы на физическую подготовку туриста-лыжника.

**Режим занятий.** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут:**

Знать технику безопасности.

Уметь соблюдать гигиену туриста-лыжника.

Соблюдать безопасность в лыжном путешествии.

Участвовать в лыжном походе.

Знать правила организации самостоятельных туристских путешествий

Иметь представление об организации привала и ночлега вне населенных пунктов.

Иметь представления о некоторых сведениях из метеорологии, осуществлять наблюдения в зимнем путешествии.

Знать основы топографии и ориентирования на местности.

Знать тактику лыжного путешествия.

Владеть техникой преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).

2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжному туризму.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция-пешеходная-группа», «дистанция-пешеходная-связки», «дистанция-пешеходная-личная»).

## 1.2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		всего	
			в помещ.	на местах		
1	Вводная лекция. Техника безопасности	2	-	-	2	Беседа
2	Природа родного края, его история. Краеведческая работа в походе.	2	4	12	18	Самостоятельная работа
3	Организация и подготовка похода, путешествия.	8	8	-	16	Практическое занятие
4	Организация и проведение похода, путешествия. Обеспечение безопасности.	3	-	31	34	Практическое занятие
5	Подведение итогов похода, путешествия.	8	6	-	14	Дневник
6	Ориентирование в походе.	3	4	9	16	Зачет
7	Топографическая подготовка.	2	3	5	10	Зачет
8	Физическая подготовка туриста.	4	4	-	8	Нормативы
9	Туристское снаряжение.	3	4	1	8	Практическое занятие
10	Туристский быт.	2	4	6	12	Практическое занятие
11	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	3	3	-	6	Практическое занятие
12	Походы по родному краю, туристские путешествия.	Проводятся в каникулярное время вне сетки учебных часов программы				Практическое занятие Дневник
Итого		40	40	64	144	

### 1.3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА первого года обучения

**Тема №1. Вводная лекция. Техника безопасности. 2 часа**

**Тема №2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в походе. 18 часов** Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории Бугульминского района. Лыжные маршруты. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РТ. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия. экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

**Тема №3. Организация и подготовка путешествия, похода. 16 часов**

Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

*Практические занятия.* Разработка маршрута, работа с картами, определение длины

дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

**Тема №4. Организация и проведение путешествия, похода. Обеспечение безопасности в лыжном походе. 34 часа** Предупреждение аварийных ситуаций.

Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Составление плана подготовки к путешествию. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

*Практические занятия.* Предотвращение травм на лыжах и в спорте путём освоения навыков сохранения равновесия и безопасного падения. Разработка маршрута выходного дня. Оформление походных документов и утверждение маршрута похода. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

**Тема № 5. Подведение итогов похода, путешествия. 14 часов.** Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка дневника, проведение итогового вечера, участие в конкурсах.

*Практические занятия.* Оформление походных документов.

**Тема №6. Ориентирование в походе. 16 часов.**

*Практические занятия.* Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа.

Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

**Тема № 7. Топографическая подготовка. 10 часов.** Виды карт, схема, кроки, план.

Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Топонимика, история района путешествия.

*Практические занятия.* Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей. Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа.

Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

**Тема № 8. Физическая подготовка туриста-лыжника. 8 часов.** Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное

увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака.

Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

*Практические занятия.* Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

**Тема №9 Туристское снаряжение. 8 часов.** Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

*Практические занятия.* Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.

Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

**Тема № 10. Туристский быт. 12 часов.** Питание в зимнем путешествии. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути.

Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание». Привалы и ночлеги вне населенных пунктов. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Методы обогрева в зимнем лесу: зимний костёр, печка в шатре, специальная одежда. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

*Практические занятия.* Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра. Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

**Тема № 11. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная помощь пострадавшему. 6 часов**  
Туристская аптечка. Личная гигиена туриста-лыжника в походе. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Лекарственные растения. Симптомы заболеваний. Должность медика в группе.

*Практические занятия.*

Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нартов. Азы доврачебной помощи.

**Тема 12. Походы по родному краю, туристские путешествия.** Проводятся в каникулярное время вне сетки учебных часов программы

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Организационно-педагогические условия**

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В организации занятия можно выделить следующие этапы работы:

1. *Организационная часть.*
2. *Повторение пройденного.*
3. *Изложение нового материала.*
4. *Практическая работа.*
5. *Подведение итогов.*
6. *Уборка рабочих мест.*

На занятиях происходит сочетание различных методов обучения

В образовательном процессе используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесное изложение,
- беседа,
- практические занятия
- работа с верёвками и картами,
- составление текстов отчётов,
- походы выходного дня,
- полевые сборы.

С целью включения учащихся в сотрудничество, активный поиск знаний и общение, в образовательном процессе активно используются игровые приёмы, элементы театрализации, а также используются активные формы, которые активизируют всех обучающихся, повышают интерес к занятиям:

- викторины

- конкурсы
- тренинги

В образовательной деятельности по реализации данной программы используются следующие этапы работы с юными туристами:

1. Ознакомление учащихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
2. Теоретическая подготовка и практическое осуществление небольших выездов по району.
3. Участие в районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Обязательное участие учащихся в контрольных туристских выездах накануне любого многодневного туристского похода.
5. Участие учащихся в весеннем зачётном походе.
6. Подготовка и защита отчёта о весеннем и летнем путешествии.

Оформление кабинета

В оформлении кабинета используются схемы узлов, туристские и географические карты, фотографии из походов.

Дидактический материал: раздаточный материал; специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления:

Туристское лыжное оборудование, верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

## 2.2. Формы аттестации и контроля

Формы контроля освоения учащимися разделов программы:

Текущий смотр знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы;

Тестирование;

Нормативы по общей и специальной физической подготовке;

Лыжное путешествие 1,2 категории сложности.

Игры и конкурсы:

**Конкурс «По дорогам и тропам»** - дает возможность проверить уровень знаний учащихся по краеведению родного края. Используемые темы: география БМР, история, охраняемые территории, памятники природы, истории и культуры.

**Командная игра «Завтрак туриста»** - дает возможность проверить в игровой форме уровень знаний учащихся по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

**Конкурс «По следам Робинзона»** развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Природа БМР и Республики Татарстан» по следующим темам: ориентирование по природным объектам; приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использованием, в том числе природных средств; флора и фауна.

**Соревнования по ТЛТ** дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике лыжного туризма и ориентированию. Соревнования проводятся в форме КТМ, этапы адаптированы к прохождению их участниками с начальным опытом лыжной техники: подъем елочкой, лесенкой, прямой спуск, спуск плугом, спуск с торможением в заданной зоне; траверс склона.

**Парковое ориентирование** – в зачет может идти участие в соревнованиях по парковому ориентированию в парках города.

**Тестирование «Знаешь ли ты?»** позволяет провести диагностику знаний, полученных учащимися в течение учебного года по разделам: медицина, краеведение, питание, снаряжение, топография.

**Соревнования «Контрольно-туристский слет»** дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике пешеходного туризма, ориентированию и техники полевого быта (ТПБ). Соревнования проходят в виде контрольного туристского маршрута. Соревнования по ТПБ дают возможность проверить полученные в



течение учебного года знания, умения и навыки в области полевого походного быта. В программу входит постановка и снятие полевого лагеря, а также приготовление походного обеда.

### 2.3. Список литературы.

Литература для учащихся.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

Берман А.Е. Юный турист - М. ФиС 1977.

Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994.

Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.

Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.

Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.

Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.

Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Литература для педагога.

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М, 1986.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.

Гессен СИ. Основы педагогики -М, 1995.

Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта- М, 1986.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.

Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. Москва, 1991.

Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М, 2002.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы - М, 1981.

Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., 1979. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист»,

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Физкультура и спорт. Москва, 1988

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря «Владос» М, 2000.

- Миненков Б. В. Зимние восхождения. М., Физкультура и спорт, 1967.
- Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. М., Физкультура и спорт, 1966.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М, 2001.
- Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. М, ФиС 1972.

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения  
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теория	практика		
1	2.09		Лекция, беседа.	2		Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах.	Беседа, опрос
2	3.09		Лекция, беседа.	2		Беседа о пешеходном туризме и о здоровом образе жизни.	Тестирование обучающихся
3	9.09		Практическое занятие		2	Приобщение детей к романтике и к походной жизни. Выход в лес, установка палатки и разжигание костра.	Выполнение контрольных заданий
4	10.09		Пр. занятие-изучение		2	Начальные формы самоконтроля детей. Техника правильной ходьбы в походе.	Творческая работа
5	16.09		Пр. занятие в виде соревнования		2	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через завалы, по тропам и без троп.	Контрольное задание
6	17.09		Пр. занятие в виде соревнования		2	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу, через завалы, по тропам и без троп.	Тестирование обучающихся
7	23.09		Лекция, просмотр в. ролика		2	Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Собеседование
8	24.09		Лекция, беседа		2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	Тестирование обучающихся
9	30.09		Рассказ, вып. тр. упраж.		2	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Творческая работа
10	1.10		Рассказ, вып. тр. упраж.		2	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.	Тестирование обучающихся
11	7.10		Отработка навыков разж. костров		2	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.	Контрольное задание

12	8.10		Просмотр тематических фильмов	2		Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	Обсуждение, тестирование
13	14.10		Лекция беседа	2		Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Тестирование
14	15.10		Лекция беседа	2		Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.	Тестирование
15	21.10		Лекция беседа	2		Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.	Собеседование
16	22.10		Практическое занятие. Отработка навыков.		2	<i>Практические занятия.</i> Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Тестирование
17	28.10		Практическое занятие. Отработка навыков.		2	Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	Тестирование
18	29.10		Практическое занятие.		2	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс	Тестирование

			Выпол уч. Норм ГТО			утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	
19	4.11		Практическое занятие.		2	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Тестирование
20	5.11		Лекция беседа	2		Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	Творческая работа
21	11.11		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
22	12.11		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
23	18.11		Вып. физ. упражнени й ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	Тестирование
24	19.11		Отработка пр. навыков		2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Тестирование
25	25.11		Отработка пр. навыков		2	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.	Тестирование
26	26.11		Отработка пр. навыков		2	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	Тестирование

						Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету	
27	2.12		Рассказ, объяснение.	1	1	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами.	Контрольные нормативы
28	3.12		Вып. физ. упражнения ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	Контрольные нормативы
29	9.12		Отработка навыков		2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Контрольные нормативы
30	10.12		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Контрольные нормативы
31	16.12		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
32	17.12		Практическая работа		2	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами.	Собеседование
33	23.12		Вып. физ. упражнения ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на	Контрольные нормативы

						звание младшего инструктора по туризму.	
34	24.12		Отработка практических навыков		2	Закаливающих процедуры Укрытие бивака от дождя, солнца.	Контрольные нормативы
35	30.12		Практические занятия.	2		Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Контрольные нормативы
36	3.01		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
37	6.01		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
38	7.01		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
39	13.01		Объяснение, практическая отработка	2		Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Контрольные нормативы
40	14.12		Практическое занятие		2	<i>Практические занятия.</i> Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение	Контрольные нормативы

						направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	
41	20.01		Отработка практических навыков	2		Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Тестирование
42	21.01		Отработка практических навыков	2		Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Контрольные нормативы
43	27.01		Выпол. физ. упражнений		2	Закаливающих процедуры. Укрытие бивака от дождя, солнца.	Контрольные нормативы ГТО
44	28.01		Работа в группах		2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.	Выполнение презентаций
45	3.02		Отработка практических навыков	2		<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Контрольные нормативы
46	4.02			1	1	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Выполнение презентаций
47	10.02		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по	Контрольные нормативы



						заданному азимуту.	
48	11.02		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
49	17.02		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
50	18.02				2	Закаливающих процедуры. Укрытие бивака от дождя, солнца.	
51	24.02		Пр. зан. Отработка навыков ориентирования	2		<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Контрольные нормативы
52	25.02		Пр. зан. Отработка навыков		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольные нормативы
53	2.03		Пр. зан. Отработка навыков		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольные нормативы
54	3.03		Отработка практических навыков		2	<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Тестирование
55	9.03		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по	Тестирование

						заданному азимуту.	
56	10.03		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
57	16.03		Отработка практических навыков	1	1	<i>Практические занятия.</i> Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	Тестирование
58	17.03		Объяснения учителя	1	1	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Творческая работа
59	23.03		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
60	24.03		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
61	30.03		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Контрольные нормативы
62	31.03		Отработка		2	Устройство туристской	Контрольные

			практических навыков			палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	нормативы
63	6.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
64	7.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
65	13.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
66	14.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
67	20.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
68	21.04				2	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Творческая работа

69	27.04		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
70	18.04		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
71	4.05		Анализ, обсуждение	1	1	Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Выполнение презентаций и проектов
72	5.05		Пр. занятие, анализ, обсуждение	2		<i>Практические занятия.</i> Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	Выполнение презентаций и проектов