

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Принята на педагогическом
совете
МБУ ДО «ДЭБЦ»

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»
Т.Ю. Савина

Приказ № 54/09
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туристское мастерство»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения: первый
Группа: 19.1М.21 - ДЭБЦ

Составитель:
педагог дополнительного образования,
Сомов Сергей Григорьевич

Железногорск
2022

Пояснительная записка.

- 1. Направленность** – туристско-краеведческая.
- 2. Вид программы** – комплексная. Содержание программы включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению.
- 3. Уровень** – продвинутый.
- 4. Форма обучения** – очная

Особенности реализации содержания ДООП «Туристское мастерство» в 2022-2023 учебном году: с учетом опыта реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «К вершинам туристского мастерства», реализуемой в КГБОУДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения, а также ДООП «Туристско-краеведческая подготовка», материалы данной программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы обучающихся в процессе реализации курса.

5. Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- количество учебных часов по программе - 216;
- количество учебных часов согласно расписанию - 216;
- информация об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков: соответствует основной программе.

6. Цель рабочей программы на текущий 2022-23 учебный год:

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

7. Задачи:

Образовательные:

- углубить знания о тактике и технике пешеходного и лыжного туризма;
- развить навыки прохождения спортивных дистанций пешеходного и лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развить навыки работы с картами и ориентирования на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- сформировать знания, умения и способы деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах;
- расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формировать познавательный интерес к спортивным занятиям и туризму;
- воспитывать инициативу, трудолюбие, ответственность;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

8. Режим занятий в текущем учебном году:

ДООП «Туристское мастерство» реализуется в форме 6-часовой программы с 3 занятиями в неделю, продолжительностью 2 или 4 часа, согласно расписанию. Продолжительность учебного часа – 40 минут, 10 минут перемена.

Во 2-е и 4-е воскресенья месяца проводятся походы выходного дня продолжительностью 4 часа.

18.09.22; 09.10.22; 23.10.22; 30.10.22; 06.11.22; 13.11.22; 11.12.22; 29.01.23; 05.02.23; 21.05.23 – проводятся 2-х часовые занятия. В остальные воскресенья, помимо 4-х часовых походов выходного дня, занятия не проводятся.

9. Формы обучения:

лекции, семинары, тренинги, анкетирование, работа в группах, индивидуальная самостоятельная работа, туристско-краеведческий поход, творческие мероприятия, квесты, практические и учебно-тренировочные занятия, соревнования. Возможна работа в дистанционном режиме: виртуальные экскурсии, виртуальные игры, виртуальные тематические выставки, индивидуальные домашние задания с использованием телекоммуникационных технологий (видеоконференции, skype, IP-телефония, Сервисы Google, Приложение Viber и др.).

10. Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году Личностные результаты:

- сформированность уважения к истории и культуре своей страны и малой Родины, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки на дистанции и в походе более слабых участников команды;

- сформированность морально-волевых и этических качеств: целеустремленность, выдержка, умение контролировать свое поведение, организованность, проявление выносливости на маршрутах, в соревнованиях, установка на преодоление трудностей;

- сформированность навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих.

Метапредметные результаты:

- сформированность навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;

- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

- умение конструктивно работать в команде, передавать свой опыт и организовывать деятельность младших участников.

Предметные результаты:

- знание тактики и техники пешеходного и лыжного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам спортивных походов;

- владение навыками прохождения дистанций по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях, правил проведения соревнований;

- умение ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;

- умение совершать походы, выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета о совершении путешествия.

11. Формы проведения аттестации:

Промежуточной и итоговой – контрольные задания. Проводится мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной программы (предметный, метапредметный, личностный результат) по Кленовой Н.В. (МГДТюТ) и Буйловой Л.В. (доцент МИОО).

12. График проведения промежуточной и итоговой аттестации

График проведения промежуточной и итоговой аттестации в 2022-2023 учебном году:

№ группы	Дата проведения промежуточной аттестации (декабрь)	Дата проведения итоговой аттестации (май)
19.1М.21	22.12	30.05

Праздничные дни в 2022-23 учебном году, совпадающие с проведением занятий по расписанию: 02, 09 мая 2023 г.

13. Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское мастерство» на 2022-2023 учебный год, группа: 19.1М.21 - ДЭБЦ

Месяц, дата	Разделы, темы	Теория, часов	Практика, часов	Форма занятия	Примечание
Основы туристской подготовки. 32 час					
13.9	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития туризма.	2	-	Беседа	
15.9	Личное и групповое снаряжение	2		Беседа, практическая работа	
18.9	Личное и групповое снаряжение		2	Беседа, практическая работа	
20.9	Личное и групповое снаряжение	1	1	Беседа, практическая работа	
22.9	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме	1	1	Беседа, практическая работа	
25.9	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
27.9	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
29.9	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
2.10	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
4.10	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
6.10	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
9.10	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
11.10	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
13.10	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
Топография и ориентирование. 22 час					
16.10	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
18.10	Понятие о топографической и	1	1	Беседа,	

	спортивной карте			практическая работа	
20.10	Условные знаки. Как правильно читать карту.	1	1	Беседа, практическая работа	
23.10	Условные знаки. Как правильно читать карту.	1	1	Беседа, практическая работа	
25.10	Ориентирование по горизонту, по азимуту. Работа с картой на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
27.10	Компас. Как устроен. Виды компасов. Работа с компасом по карте, на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
30.10	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
1.11	Компас. Как устроен. Виды компасов. Работа с компасом по карте, на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
3.11	Способы ориентирования. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
Краеведение. 12 час					
06.11	Родной край, его природные особенности, история	2		Беседа, практическая работа	
8.11	Поход выходного дня		4	поход	
10.11	Туристские возможности родного края.	1	1	Беседа, практическая работа	
13.11	Обзор экскурсионных и туристских объектов в Красноярском крае	1	1	Беседа, практическая работа	
15.11	Обзор экскурсионных и туристских объектов в Красноярском крае		2	Беседа, практическая работа	
Обеспечение безопасности. 24 час					
17.11	Классификация участков природной среды	1	1	Беседа, практическая работа	
20.11	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
22.11	Естественные и искусственные препятствия в природной среде.	1	1	Беседа, практическая работа	
24.11	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.	1	1	Беседа, практическая работа	
27.11	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Состав аптечки.	1	1	Беседа, практическая работа	
29.11	Изготовление носилок.	-	2	практическая	

	Транспортировка пострадавшего.			работа	
01.12	Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.	-	2	практическая работа	
04.12	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
06.12	Наложение повязок. Виды повязок. Их предназначение.	1	1	Беседа, практическая работа	
08.12	Знаки международной сигнализации	1	1	Беседа, практическая работа	
Общая и специальная физическая подготовка. 32 час.					
11.12	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	Беседа, практическая работа	
13.12	Предупреждение спортивных травм.	1	1	Беседа, практическая работа	
15.12	Общая физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
18.12	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
20.12	Общая физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
22.12	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация.	-	2	практическая работа Контрольное задание	
12.01	Общая физическая подготовка	-	2	практическая работа	
17.01	Общая физическая подготовка	-	2	Практическая работа	
22.01	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
24.01	Специальная физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
26.01	Специальная физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
29.01	Специальная физическая подготовка		2	практическая работа	
31.01	Специальная физическая подготовка		2	практическая работа	
02.02	Специальная физическая подготовка		2	практическая работа	
Специальная подготовка. 94 часа					
05.02	Специальное туристское	1	1	Беседа,	

	снаряжение. Страховочные системы.			практическая работа	
07.02	Специальное туристское снаряжение. Страховочные системы.	1	1	Беседа, практическая работа	
09.02	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.	1	1	Беседа, практическая работа	
12.02	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
14.02	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.	1	1	Беседа, практическая работа	
16.02	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.		2	практическая работа	
21.02	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары. Работа со снаряжением.		2	практическая работа	
23.02	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары. Работа со снаряжением.		4	практическая работа поход	
28.02	Техническая подготовка туриста пешеходника.	1	1	Беседа, практическая работа	
02.03	Техническая подготовка туриста пешеходника.	1	1	Беседа, практическая работа	
07.03	Техническая подготовка туриста пешеходника. Подгонка и укладка рюкзака.	1	1	Беседа, практическая работа	
09.03	Техническая подготовка туриста лыжника.	1	1	Беседа, практическая работа	
12.03	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
14.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
16.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
21.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	

23.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
26.03	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
28.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
30.03	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
04.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	2		Видеоматериалы, практическая работа	
06.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	2		Видеоматериалы, практическая работа	
09.04	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
11.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
13.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
18.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
20.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
23.04	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
25.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	Видеоматериалы, практическая работа	
27.04	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	Видеоматериалы, практическая работа	

04.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
11.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
14.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
16.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
18.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
21.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа Выполнение контрольных заданий.	
23.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме..		2	практическая работа	
25.05	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.		2	практическая работа	
28.05	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
30.05	Итоговое занятие Итоговая аттестация	1	1	Контрольное задание	
Итого: 216		46	170		

14. Учебно-методические средства обучения

Туристическое снаряжение:

1.	Веревка, 6 мм 30 м	300
2.	Веревка, 10 мм 2000 м	2000
3.	Жюмар, кроль	4
4.	Карабин муфтовый альпинистский	80
5.	Каска строительная	20
6.	Коврик туристический	20

7.	Палатка 4-х местная	4
8.	Рюкзак туристический, 120 л	4
9.	Спальный мешок	20
10.	Спусковое устройство	10
11.	Стол Convert Table 126*84	3
12.	Страховочная система ROCK S	20
13.	Табурет складной 10077	20
14.	Тент 5*10 м	1
15.	Туалет-палатка ROCK S	2
16.	Цифровая видеокамера Epson EMP-X3	1

Карты-схемы города, региона, Красноярского края.

Природные туристические маршруты в городе, крае, регионе.

Нормативная база туризма (электронный сборник нормативных документов).

15. Учебно – информационное обеспечение

1. Алешин В.М. / Серебренников А.В., Туристская топография, Москва, 1985 год.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
4. Аппенянский А.И. Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
5. Байковский Ю.В., Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта, Москва, 2005 год.
6. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. -М.: Просвещение, 1983.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979
8. Власов А.А., Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001.
9. Водный туризм, В.Н. Григорьев, Москва, 1990 год.
10. Гогунев Е.И., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2002.
11. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
13. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско – краеведческих

- мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.
14. Давыдов В.Ю., Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, Москва 2007 год.
 15. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2006-2008 гг.
 16. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм, Москва 2008 год;
 17. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 год.
 18. Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
 19. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
 20. Лукоянов П.. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
 21. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. -- М.: Минобразования, 1995.
 22. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. - М.: ФСО РФ, 1997.
 23. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, под редакцией Губаненкова С.М., Санкт – Петербург, 2007 год.
 24. Организация поисково-спасательных работ в горах: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 25. Правила соревнований по спортивному ориентированию, Москва, 2004 год.
 26. Правила соревнований по спортивному туризму, утвержденный федеральным агентством физ. Культуры спорта и туризма, ТССР, согласованные с Министерством РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2008 год.
 27. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг.: Сборник. -Вып. 7.-М.:ТССР,2001.
 28. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 2007.
 29. Федотов Ю. П., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004.
 30. Шибаев А.С., Переправа, Москва, 1996 год.
 31. Штюрмер Ю.А., Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год.
 32. Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.

