

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-биологический центр»**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЭБЦ»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ 
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»
Т.Ю. Савина
Приказ № 45/09
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туристское мастерство»

Год обучения – первый
Номер группы – 19.1М.23 - ДЭБЦ

Составитель: Леванович Владимир Валентинович,
педагог дополнительного образования

Железногорск

2023

1. Цель рабочей программы на учебный год – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание морально-нравственных качеств гражданина России в процессе занятий спортивным туризмом.

2. 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.

3. 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.

В 1-е и 4-е воскресенье месяца проводятся походы выходного дня продолжительностью 4 часа.

22.10, 29.10, 12.11, 26.11, 10.12, 24.12, 14.01, 28.01, 11.02, 25.02, 10.03, 24.03, 07.04, 21.04, 05.05, 19.05, 26.05 – проводятся 4-х часовые занятия. В остальные

воскресенья, помимо 4-х часовых походов выходного дня, занятия не проводятся.

4. График проведения промежуточной и итоговой аттестации

График проведения промежуточной и итоговой аттестации в 2023-2024 учебном году:

№ группы	Дата проведения промежуточной аттестации (декабрь)	Дата проведения итоговой аттестации (май)
19.1М.23	19.12	26.05

5. Календарный учебно-тематический план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское мастерство» на 2023-2024 учебный год, группа: 19.1М.23 - ДЭБЦ

Месяц, дата	Разделы, темы	Теория, часов	Практика, часов	Форма занятия	Примечание
05 окт	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития туризма.	2	-	Беседа	
10 окт	Личное и групповое снаряжение	2		Беседа, практическая работа	
12 окт	Личное и групповое снаряжение		2	Беседа, практическая работа	
17 окт	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме	1	1	Беседа, практическая работа	
19 окт	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
22 окт	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
24 окт	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
26 окт	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
29 окт	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
31 окт	Туристские узлы. Виды узлов и их применение в туризме		2	Беседа, практическая работа	
02 ноя	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	Беседа, практическая работа	
07 ноя	Условные знаки. Как	1	1	Беседа,	

	правильно читать карту.			практическая работа	
09 ноя	Условные знаки. Как правильно читать карту.	1	1	Беседа, практическая работа	
12 ноя	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
14 ноя	Ориентирование по горизонту, по азимуту. Работа с картой на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
16 ноя	Компас. Как устроен. Виды компасов. Работа с компасом по карте, на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
21 ноя	Компас. Как устроен. Виды компасов. Работа с компасом по карте, на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
23 ноя	Способы ориентирования. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	1	Беседа, практическая работа	
26 ноя	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
28 ноя	Родной край, его природные особенности, история	2		Беседа, практическая работа	
30 ноя	Туристские возможности родного края.	1	1	Беседа, практическая работа	
05 дек	Обзор экскурсионных и туристских объектов в Красноярском крае	1	1	Беседа, практическая работа	
07 дек	Обзор экскурсионных и туристских объектов в Красноярском крае		2	Беседа, практическая работа	
10 дек	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
12 дек	Классификация участков природной среды	1	1	Беседа, практическая работа	
14 дек	Естественные и искусственные препятствия в природной среде.	1	1	Беседа, практическая работа	
19 дек	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Промежуточная аттестация	1	1	Беседа, практическая работа	
21 дек	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Состав аптечки.	1	1	Беседа, практическая работа	
24 дек	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
26 дек	Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.	-	2	Беседа, практическая работа	

28 дек	Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.	-	2	Беседа, практическая работа	
09 янв	Наложение повязок. Виды повязок. Их предназначение.	1	1	Беседа, практическая работа	
11 янв	Знаки международной сигнализации	1	1	Беседа, практическая работа	
14 янв	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
16 янв	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	практическая работа	
18 янв	Предупреждение спортивных травм.	1	1	практическая работа	
23 янв	Общая физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
25 янв	Общая физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
28 янв	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
30 янв	Общая физическая подготовка Промежуточная аттестация.	-	2	Беседа, практическая работа	
01 фев	Общая физическая подготовка	-	2	Беседа, практическая работа	
06 фев	Специальная физическая подготовка	1	1	Беседа, практическая работа	
08 фев	Специальная физическая подготовка		2	Беседа, практическая работа	
11 фев	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
13 фев	Специальная физическая подготовка		2	практическая работа Контрольное задание	
15 фев	Специальная физическая подготовка		2	практическая работа	
20 фев	Специальное туристское снаряжение. Страховочные системы.	1	1	Практическая работа	
22 фев	Специальное туристское снаряжение. Страховочные системы.	1	1	Беседа, практическая работа	

25 фев	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
27 фев	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.	1	1	Беседа, практическая работа	
29 фев	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.	1	1	Беседа, практическая работа	
05 мар	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары.		2	практическая работа	
07 мар	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары. Работа со снаряжением.		2	практическая работа	
10 мар	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
12 мар	Специальное туристское снаряжение. Основная веревка, карабины, спусковые устройства, жумары. Работа со снаряжением.		2	Беседа, практическая работа	
14 мар	Техническая подготовка туриста пешеходника.	1	1	Беседа, практическая работа	
19 мар	Техническая подготовка туриста пешеходника.	1	1	Беседа, практическая работа	
21 мар	Техническая подготовка туриста пешеходника. Подгонка и укладка рюкзака.	1	1	Беседа, практическая работа	
24 мар	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
26 мар	Техническая подготовка туриста лыжника.	1	1	Беседа, практическая работа	
02 апр	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
04 апр	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
07 апр	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
09 апр	Техническая подготовка туриста лыжника, пешеходника		2	практическая работа	
11 апр	Техника и тактика	2		Видеоматериалы,	

	преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.			практическая работа	
16 апр	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	2		Видеоматериалы, практическая работа	
18 апр	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
21 апр	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
23 апр	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
25 апр	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
30 апр	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
05 май	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
07 май	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
14 май	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
16 май	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
19 май	Поход выходного дня		4	Практическая работа	
23 май	Техника и тактика преодоления препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	1	1	Видеоматериалы, практическая работа	
26 май	Итоговое занятие Итоговая аттестация	1	3	Контрольное задание	
Итого: 190		48	142		

6. 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).

7. 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 «ЦТК», 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.Шибяев 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.