

*Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе*

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»*



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Школа туризма»
5-9 классы
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Абрамов Дмитрий Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туризма» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 300 «Перспектива» Чкаловского района города Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 300 «Перспектива») разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалодром» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 300 «Перспектива» Чкаловского района города Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 300 «Перспектива») разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федеральный закон от 14 апреля 2023 года № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», уточняющий круг лиц, имеющих право оказывать первую помощь, и порядок её оказания.

— Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 года № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

— Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями от 1 июля 2025 года).

— Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (с изменениями и дополнениями, действующими на 1 сентября 2025 года).

— Федеральная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 370.

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 года № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 31.05.2024 № 78363, вступил в силу с 01.09.2024).

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями, внесенными постановлением от 17.03.2025 № 2).

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.
- Методические рекомендаций Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ, 2025 год.
- Федерального закона от 21 декабря 1994 года № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями).
- Постановления Правительства РФ от 16 сентября 2020 года № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 300 «Перспектива», регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Актуальность и назначение программы

Социальная и педагогическая актуальность. Актуальность программы обусловлена необходимостью снижения доли спонтанного туризма, который часто бывает неграмотным в отношении техники безопасности и наносит урон как самим отдыхающим (травмы), так и природе (лесные пожары, деградация ландшафтов). Занятия туризмом позволяют взаимосвязать умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, формируют потребность к знаниям, способствуют приобретению навыков самостоятельной исследовательской работы и социальной адаптации личности подростка.

Главное значение туризма заключается в возможности смены вида деятельности и окружающей обстановки, что способствует отдыху и оздоровлению населения. Программа направлена на увеличение степени организованного туризма через подготовку квалифицированных кадров и формирование культуры безопасного поведения в природной среде.

Реализация программы опирается на уникальную инфраструктуру Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова, функционирующего на базе МАОУ СОШ №300 «Перспектива». Программа является ключевым элементом трека «Общественная безопасность (МЧС)» в системе образовательных маршрутов школы, обеспечивая преемственность от занятий в 5–9 классах до профильного обучения в старшей школе и целевого поступления в вузы МЧС России.

Направленность программы

Программа имеет спортивно-туристскую направленность. Она является комплексной образовательно-оздоровительной программой, основанной на занятиях одним из самых содержательных видов спорта – туризмом. Специфика программы включает элементы краеведения, экологического воспитания и начальной военной подготовки (выживание в природных условиях, дисциплина, взаимовыручка).

Отличительные особенности программы

Особенностью образовательного процесса являются походы более одного дня, которые выходят за рамки прописанных в учебно-тематическом плане аудиторных часов. Итогом изучения каждой темы являются некатегорийные походы, соревнования по спортивному туризму и других смежных дисциплинах, таких как скалолазание и спортивное ориентирование, где учащиеся проявляют полученные знания и навыки на практике.

Место курса в образовательной системе

Программа рассчитана на 5 лет обучения для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Нормативная нагрузка составляет 1 час занятий в неделю на каждую группу. Общий объем программы каждого года обучения составляет 34 часа.

Курс интегрирован с предметами «География», «Биология», «Физическая культура» и «История», позволяя применять теоретические знания на практике в условиях природной среды.

Формы реализации образовательной программы

Структуру учебного процесса составляют занятия трех видов, дополняющих друг друга:

Теоретические и практические занятия в помещении: устное изложение материала (рассказ, объяснение), беседы, показы (демонстрация снаряжения, карт), самоподготовка, организация конкурсов, викторин, ремонт снаряжения, оформление отчетов.

Комбинированные занятия на местности: походы выходного дня, многодневные степенные и категорийные походы, сдача разрядных требований по туризму, экскурсии, туристические слеты и соревнования.

Общественная практика: стажировка будущих инструкторов, судейство соревнований, организация массовых мероприятий.

Методы обучения:

Словесный: объяснение нового материала, рассказ обзорный, беседы.

Наглядный: применение наглядных пособий, географических карт, предметов и технических средств.

Практический: работа с картами, макетами, иллюстрациями, снаряжением.

Игровой: создание специальных ситуаций, моделирующих реальную обстановку.

Исследовательский: выполнение детьми определенных исследовательских заданий во время занятия.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физически и интеллектуально развитой личности ребенка, способной к самообучению, самовоспитанию и саморазвитию, социально адаптированной к современным условиям среды в процессе освоения спортивных видов туризма.

Основные задачи программы:

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Приобретение необходимых знаний в области туризма, навыков организации быта в природных условиях, основных умений в спортивно-туристических дисциплинах.

Развитие двигательных способностей, необходимых для прохождения туристического маршрута и участия в соревнованиях.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься туризмом, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.

Подготовка разносторонне развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных туристов.

Подготовка общественного актива организаторов туристско-массовой работы.

Воспитание человека, имеющего устойчивые нравственные и культурные ориентиры.

Обучение основам исследовательской и краеведческой работы.

Планируемые результаты освоения программы

Группа результатов	Показатели достижения
Личностные результаты	Сформированность ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью товарищей по группе. Осознание ценности природы и необходимости ее сохранения (экологическая культура). Развитие волевых качеств: смелости, решительности, выносливости, дисциплинированности. Патриотическое воспитание через изучение истории и географии родного края (Свердловской области, Урала). Навыки социального взаимодействия, лидерства и работы в команде. Готовность к служению Отечеству в структурах МЧС, МВД, ВС РФ; участие в движении «Юнармия» и волонтерских акциях.
Метапредметные результаты	Регулятивные: умение планировать маршрут, рассчитывать силы и ресурсы, действовать по алгоритму в нестандартных ситуациях, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья. Познавательные: навыки работы с топографическими картами и компасом, умение анализировать природные условия, проводить простейшие исследования (краеведение, экология), использовать различные источники информации для подготовки к походу. Коммуникативные: умение четко распределять обязанности в группе, вести переговоры при решении конфликтных или аварийных ситуаций, грамотно оформлять походную документацию и отчеты.
Предметные результаты	По итогам первого года обучения учащиеся должны: Знать: Историю развития туризма. Правила поведения туриста на природе и пожарной безопасности в лесу. Географию Свердловской области. Правила безопасности в туристском походе и на транспорте. Правила личной гигиены в походе. Права и обязанности участников похода. Владеть: Техникой движения на пересеченной местности. Техникой движения на лыжах. Техникой выполнения гребков на туристских судах. Техникой самоспасения на воде. Уметь: Работать с компасом и картой. Подготовить для сплава туристское судно. Оказать первую медицинскую помощь. Пользоваться групповым снаряжением. По итогам второго года обучения учащиеся должны: Знать: Историю Свердловской области и родного города. Туристские возможности Урала.

	Условные знаки и изображения рельефа на карте. Правила поведения в лесу зимой и основы закаливания. Правила безопасности при передвижении на лыжах и организации соревнований. Владеть: Техникой движения по травянистым склонам и осыпям. Детальным чтением карты. Техникой движения на лыжах по глубокому снегу и выполнения поворотов. Техникой выполнения опорных гребков и завес на туристских судах. Способами самоконтроля за здоровьем. Уметь: Пользоваться альпинистскими системами и спусковыми устройствами. Ходить по азимуту. Устанавливать зимний лагерь. Преодолевать простые водные препятствия. Различать ядовитые растения, ягоды и грибы. Пользоваться примусом и походной печкой. Вязать основные узлы. Выполнять обязанности походного медика. По итогам третьего года обучения учащиеся должны: Знать: Природные признаки ориентирования без компаса. Сигналы бедствия, правила поведения при потере ориентации в зимнем походе. Специфику туристской подготовки в области физической культуры и спорта. Технику безопасности при движении на лыжах через водоемы в горной местности. Правила хранения и ремонта плавсредств, лекарственные растения Урала. Походную документацию и требования к снаряжению. Основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в водных походах. Владеть: Техникой самозадержания и самостраховки на фирновом склоне. Техникой гребли на байдарках. Уметь: Двигаться в связке по фирновым склонам. Составлять кроки маршрута на местности. Безаварийно падать на снежном склоне. Ориентироваться на сплавных реках. Оказывать первую помощь в зимних условиях. Составлять меню для похода и выполнять обязанности завхоза. Комплектовать личное и групповое снаряжение.
--	---

	По итогам четвертого года обучения учащиеся должны: Знать: Технику безопасности на ледовом склоне и скалах. Правила зимнего ориентирования. Историю фотоискусства. Владеть: Техникой самоудержания и самостраховки на ледовом склоне и скалах. Техникой движения по навесным переправам. Тактикой движения по азимуту и разведки в водном походе. Уметь: Выбрать рациональный путь при движении по реке на сплаве. Готовить пищу на костре. Производить оформительские работы (фотоотчеты, газеты). Умение проходить полосу препятствий с элементами спасательных работ; навыки работы на скалодроме; знание алгоритмов действий при пожаре и других ЧС согласно стандартам МЧС.
--	---

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа интегрирована с модулями «Физическое воспитание», «Экологическое воспитание» и «Патриотическое воспитание» Федеральной рабочей программы воспитания. Особое внимание уделяется:

Формированию установки на здоровый образ жизни и закаливание организма.

Воспитанию бережного отношения к природе (экологический кодекс туриста).

Изучению истории России, культуры и искусства родного края через краеведческую деятельность.

Развитию навыков коллективного взаимодействия, взаимовыручки и дисциплины в походных условиях.

Методика выявления результатов может быть ориентирована как на достижение воспитанниками формальных спортивных результатов, связанных с выполнением нормативов ТСС, и оценку их работы судейской коллегией (что указано в таблице), так и на выявление результатов с помощью педагогического наблюдения, анкетирования участников коллектива, проведение социометрических исследований. Своего рода независимой оценкой результатов деятельности членов коллектива, а таким образом и усвоения ими программы, является заключение членов МКК (квалификационная комиссия) о зачете похода, мнение жюри конкурсов.

Программа составлена на базе учебной программы «Школа туризма» клуба юных туристов «Вершина» при ЦДТ г.Лесного Свердловской области.

Содержание программы (5 класс / 1-й год обучения)

Тема 1. Организационное занятие. Знакомство с планом работы на год. Цели и задачи клуба туристов, их права и обязанности. Обязанности руководителя и участников похода. Дисциплина в походе. Инструктаж по технике безопасности – передвижение группы по дорогам, поведение на транспорте. Просмотр походных фотоматериалов из архивов турклуба.

Тема 2. История развития туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Понятия о туризме. История развития туризма, век российского туризма. 1895 – 1995 годы – летопись истории. Чем полезны и интересны походы и путешествия. Туризм как средство

активного отдыха, укрепления здоровья. Требования к сдаче нормативов по туризму, классификация походов.

Тема 3. География Свердловской области. Географическое положение. Природные условия и ресурсы. Растительность и животный мир. Понятие о заповеднике и заказнике, их значение в охране природы. Практическое занятие: экскурсия в краеведческий музей.

Тема 4. Пешеходный и горный туризм. Туристские возможности Урала по пешеходным и горным видам туризма. Безопасность в путешествиях и ее обеспечение. Инструктаж по правилам безопасности в походе. Перечень личного снаряжения для однодневного пешего похода. Специфика подбора личного снаряжения для похода в зимних условиях. Требования к зимнему снаряжению. Групповое снаряжение. Костровое оборудование. Кухонные принадлежности. Палаточное снаряжение. Медицинская аптечка. Ремонтный набор, Уход за снаряжением, ремонт. Техника движения по пересеченной местности: подъемы, спуск, траверсы склонов, тропы.

Тема 5. Подготовка к проведению пешего похода выходного дня. Практическая работа: поход

- определение цели и задачи похода;
- выбор района, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра;
- отработка техники движения на пересеченной местности, обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 6. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности. Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Компас и работа с ним. Условные знаки. Практическая работа:

- ориентирование карты на местности;
- ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров;
- выпрямление пути (срезка), переход с одной дороги на другую;
- ориентирование на коротких отрезках с хорошей видимостью;
- определение расстояний на глаз;
- определение точки стояния;
- игры по ориентированию на местности.

Тема 7. Лыжный туризм. Туристические возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе. Снаряжение туриста-лыжника. Уход за лыжами. Транспортировка лыж. Особенности техники движения туриста-лыжника. Виды ходов, подъемы, спуски, техника торможения. Организация движения.

Тема 8. Подготовка к проведению лыжного похода выходного дня. Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода;
- выбор района, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- укладка рюкзака, разведение костра;
- отработка техники движения лыжника, обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 9. Общая физическая подготовка юных туристов. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание. В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные и прикладные гимнастические упражнения, лыжный спорт, спортивные игры, преодоление естественных препятствий в природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами: солнце, воздух, вода. Теория: правила проведения спортивных игр и обсуждение правил физической подготовки по видам туризма.

Тема 10. Водный туризм. Туристические возможности Урала по водному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в водном походе. Основы речной лодки. Терминология, категоричность рек. Разновидность типов туристских судов. Подготовка судна к путешествию. Загрузка судов. Посадка и выход из лодки. Снаряжение туриста-водника: каска, спасательный жилет, комбинезон, одежда, обувь. Техника гребли: прямые гребки, обратные, управления. Управление судном: движение против течения, кормой, швартовка. Техника безопасности. Аварии и ликвидация их последствий. Самоспасение и виды страховки. Практическая работа: отработка техники гребли, управления судном, приёмов самоспасения.

Тема 11. Подготовка и проведение водного похода выходного дня. Практическая работа: поход

- определение цели и задач похода;
- выбор водоема, разработка маршрута;
- оформление маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- транспортировка группового снаряжения;
- отработка техники гребли; обеспечение безопасности;
- охрана природы.

Тема 12. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе. Гигиена туристов в походе. Нормы нагрузки туриста. Требования к одежде, обуви, снаряжению по временам года. Купание и закаливание в походе, уход за ногами. Профилактика клещевого энцефалита. Профилактика травматизма. Дисциплина – основное условие безаварийности походов. Режим дня. Возможные травмы в походе. Оказание первой медицинской помощи при ушибе, растяжении, порезе, ожоге, кровотечении. Обработка ран. Практическая работа: оказание первой медицинской помощи при различных видах травм.

Тема 13. Туристский быт и охрана природы – обязательное условие отдыха на природе. Туристский бивак. Правильный выбор места туристского бивака с учетом особенностей природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, ямы для мусора. Соблюдение правил пожарной безопасности. Типы костров устройство кострища. Заготовка дров, поведение туристов у костра. Раздача пищи, сушка одежды и обуви. Типы рюкзаков. Преимущества и недостатки. Правила укладки. Меры безопасности при перевозке колющих и режущих предметов. Устройство палатки. Правила ее установки и свертывания. Уход за палатками. Питание в походе. Ягоды и грибы, правила их сбора. Практическая работа: поход

- составление меню одно-; двух-; трехдневного похода (условная игра);
- пользование ножом, пилой, лопатой, ремонтным набором;
- установка и снятие палатки;
- разжигание костра, приготовление пищи на костре;
- вязка узлов;
- составление экологического кодекса юного туриста;
- организация игр в пути и на привале.

Тема 14. Специальная подготовка к пешему многодневному туристскому путешествию. Обязанности в группе. Дисциплина в походе. Снаряжение для летнего пешего похода: личное и групповое. Питание в походе. Организация питания, набор продуктов, режим питания. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Привалы и ночлеги. Периодичность и продолжительность привалов. Дневка. Правила выбора места для бивака и его устройства. Правила санитарии и гигиены в походе. Первая медицинская помощь. Практическая работа:

- определение цели и задач похода;
- выбор районов путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и сюжетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- комплектование личного и группового снаряжения, вязка узлов;

составление походного меню, определение расхода продуктов.

Тема 15. Туристский поход. Практическая работа: поход первой степени сложности. Выполнение цели и задач похода – закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.

Тема 16. Подведение итогов путешествия. Оформление документов о выполнении требований к сложности похода. Отчетная документация. Практическое занятие. Изготовление фотогазеты.

Тема 17. Туристические слеты, соревнования, конкурсы, походы. Положение о соревнованиях и конкурсной программе. Виды соревнований: поход; техника по видам туризма, соревнования по ориентированию. Конкурсная программа: туристическая песня, туристическая газета, конкурс краеведов, туристический быт. Судейская коллегия. Подведение итогов, награждения. Охрана природы на территории слета. Оборудование места соревнований и обеспечение безопасности при их проведении. Практическая работа:

- подготовка спортивной и конкурсной программ соревнований;
- участие в слетах, соревнованиях, конкурсах;
- организация и проведение соревнований и конкурсов;
- организация и проведение походов выходного дня, двухдневных и многодневных походов.

Тема 18. История России, культура и искусство. Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов. Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т. д. Индивидуальные творческие задания по историко-краеведческим темам, по темам организации туризма в школе.

Содержание программы (6 класс / 2-й год обучения)

Тема 1. Введение. План работы на год. Определение состава совета клуба. Распределение обязанностей. Разработка эмблемы клуба. Итоги летнего похода. Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист», судейской категории, «Юный судья по спорту». Инструктаж по технике безопасности в туристическом походе, передвижение по дорогам, поведение в транспорте. Практика: Подготовка и проведение праздника «Посвящение в туристы».

Тема 2. Краеведение. Туристские возможности Урала. Историческое прошлое г. Екатеринбурга и области. Направление краеведческой деятельности сегодня. Практика: Экскурсии по городу и городам области с посещением музеев, выставок, памятных мест. Туристские возможности Урала по видам туризма. Памятники природы Урала.

Тема 3. Пешеходный и горный туризм. Снаряжение для горного туризма: веревка основная и вспомогательная, репшнур, спусковые устройства, грудная обвязка, каска, альпеншток, рукавицы. Техника движения по травянистым склонам, осыпям. Основные приемы скалолазания. Порядок движения группы, обеспечение безопасности движения. Практика: обзор туристских объектов района г. Екатеринбурга.

Тема 4. Топографическая подготовка туристов. Ориентирование на местности. Значение навыков ориентирования для туриста. Условные знаки. Изображение рельефа на карте. Определение понятия азимута. Азимут прямой и обратный. Принципы прокладки азимута. Детальное чтение рельефа. Практическая работа. Игры на решение топографических задач.

Тема 5. Подготовка и проведение двухдневного горного похода. Практическая работа: поход.

- определение цели и задач похода;
- выбор района, разработка маршрутного листа;
- составление сметы расходов;
- составление списков личного и группового снаряжения;
- составление меню, упаковка продуктов
- распределение обязанностей в группе
- отработка техники вязания основных узлов;

отработка техники движения по травянистым склонам, осыпям;
отработка техники скалолазания, безопасность на склоне;
устройство бивака, снятие лагеря, охрана природы.

Тема 6. Лыжный туризм. Особенности зимнего похода. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнее время. Определение сухостоя зимой. Сбор топлива. Правила поведения в лесу зимой. Личное и групповое снаряжение лыжника. Организация ночлега, установка палатки на снегу, печка. Ремонт инвентаря зимой в пути. Организация питания в зимних условиях. Набор продуктов. Особенности техники туриста-лыжника. Техника передвижения по глубокому снегу. Организация передвижения.

Тема 7. Подготовка к проведению двухдневного лыжного похода. Практическая работа: поход

определение цели и задач похода;
выбор района, разработка маршрута;
оформление маршрутного листа;
составление сметы расходов;
составление списков личного и группового снаряжения;
составление меню, упаковка продуктов;
распределение обязанностей в группе;
изготовление бахил, чехлов на лыжи;
отработка техники движения на лыжах с рюкзаком;
устройство бивака, постройка ветрозащитной стенки;
снятие лагеря, охрана природы;
обеспечение безопасности похода.

Тема 8. Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание. В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, подготовительные и прикладные гимнастические упражнения, лыжный спорт, спортивные игры, преодоление естественных препятствий в природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами.

Тема 9. Водный туризм. Особенности организации водного путешествия. Правила поведения на воде. Виды страховки. Самоспасение. Препятствия на реке – естественные и искусственные. Техника преодоления препятствий. Аварии и их ликвидация. Практика: техника гребли – прямые гребки, обратные, управляющие, опорные гребки, гребок-завеса, носовые гребки. Движение против течения. Швартовка.

Тема 10. Подготовка и проведение двухдневного водного похода. Практическая работа: поход

определение цели и задач похода,
выбор реки, разработка маршрута,
разработка маршрутного листа,
составление сметы расходов,
составление списков личного и группового снаряжения,
составление меню, упаковка продуктов,
распределение обязанностей в группе,
отработка техники гребли, спасательных работ,
устройство бивака, снятие лагеря, охрана природы.

Тема 11. Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе. Личная гигиена туриста. Закаливание организма. Режим дня. Профилактика клещевого энцефалита. Питьевой режим в походе. Правила обеззараживания воды. Комплектование походной аптечки. Обязанности походного медика. Массаж, Самомассаж. Самоконтроль здоровья. Зеленая аптека. Лекарственные растения Урала. Правила их сбора, хранения, использования. Ядовитые ягоды, грибы, растения. Практика: комплектование походной аптечки.

Тема 12. Туристский быт и охрана природы. Соблюдение правил пожарной безопасности. Работа у костра. Приготовление пищи на костре. Примус. Техника работы с

примусами. Правила безопасности при переноске в рюкзаке примусного хозяйства, емкостей с бензином. Меры безопасности при переноске в рюкзаке колющих и режущих предметов. Правила поведения в грозу. Практическая работа: поход

- составление меню многодневного похода;
- пользование ножом, топором, пилой, ремонтным набором;
- разжигание костра, приготовление пищи на костре;
- отработка техники работы с примусом;
- вязка основных узлов;
- отработка приемов оказания первой медицинской помощи;
- определение лекарственных растений, ядовитых ягод и грибов;
- охрана природы.

Тема 13. Специальная подготовка к горному многодневному туристскому походу. Инструкция по организации и проведению туристского похода. Приложение №1 к приказу Министерства образования РФ от 13. 07. 92 № 293. Обязанности в группе. Дисциплина в походе. Снаряжение для горного похода: личное и групповое. Питание в походе. Организация питания, набор продуктов, режим питания. Питание при переходе по железной дороге к району похода. Движение группы на маршруте, обеспечение безопасности. Привалы и ночлеги. Периодичность и продолжительность привалов. Дневка. Правила выбора места для бивака и его устройство. Правила санитарии и гигиены в походе. Первая медицинская помощь. Практическая работа:

- определение цели и задач похода,
- выбор района путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- составление графика прохождения маршрута;
- запасные и аварийные варианты маршрута. Высотный график маршрута;
- комплектование личного и группового снаряжения, вязка узлов;
- составление походного меню, определение расхода продуктов;
- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Тема 14. Туристский поход. Практическая работа: Поход второй степени сложности. Выполнение цели и задач похода – закрепление туристских навыков и умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки.

Тема 15. Подведение итогов похода. Практическая работа. Оформление документов о выполнении требования положения о значке «Юный турист» и награждение учащихся значком «Юный турист». Оформление документов о выполнении разрядных требований на второй юношеский разряд и присвоении учащимся второго юношеского разряда по туризму. Изготовление походных фотографий, фотогазеты.

Тема 16. Туристские слеты, соревнования, конкурсы, фестивали. Положение о соревнованиях и конкурсной программе. Судейская коллегия. Работа судьи на этапе, старшего на этапе. Подведение итогов. Награждение победителей. Охрана природы и территории слета. Семинар «Правила организации и проведения соревнований». Практическая работа: зачет по знанию правил соревнований, подготовка команды к участию в соревновании, судейство туристских соревнований в качестве судьи на этапе, старшего на этапе; организация и проведение соревнований, конкурсов, участие в фестивалях. Оформление документов о выполнении требований. Инструкции о порядке присвоения судейской категории по туризму на звание «Юный судья по спорту» и присвоение учащимся звания «Юный судья по спорту».

Тема 17. История России. Культура. Искусство. Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов. Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т.д.

Содержание программы (7 класс / 3-й год обучения)

Тема 1. Введение. План работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Итоги летних многодневных походов. Требования нормативов по туризму на третий спортивный

разряд на звание «Младший инструктор по туризму» и судейской категории «юный судья по спорту». Классификация категорийности походов. Инструктаж по технике безопасности. Практическая работа: поход.

Тема 2. Пешеходный и горный туризм. Особенности выбора пешеходных и горных маршрутов. Техника движения по снежным и фирновым склонам. ТБ. Страховка. Виды страховки. Самозадержание. Связка. Движение в связке. Порядок движения группы. Ледоруб, техника использования ледоруба. Учет возможных сходов снежных лавин при выборе бивака. Установка палаток на снежном и фирновом склоне. Практическая работа: поход.

Тема 3. Ориентирование на местности, спортивное ориентирование. Движение по азимуту. Разработка маршрута. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы. Ориентирование без карты по небесным светилам, по местным признакам, определение сторон горизонта без компаса. Магнитные свойства земли. Истинный и магнитный полюса Земли. Магнитное склонение и магнитная аномалия. Изучение местности по карте. Кроки местности. Карты для спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования – заданное направление, по выбору маркированной трассы. Контрольный пункт и система отметки. Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности.

Тема 4. Лыжный туризм. Обеспечение безопасности движения через водоемы, по руслам рек, в горной местности. Тактика в лыжном туризме. Потеря ориентировки. Правила поведения. Сигналы бедствия. Практическая работа: Поход.

Тема 5. ОФП. Закаливание. Морально-волевое воспитание. В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание. Спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, преодоление препятствий в различном природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными факторами.

Тема 6. Водный туризм. Техника гребли на двухместной байдарке, каноэ, катамаране (2,4) практическая работа занятия на воде. Профилактика и ремонт туристских судов. Ремонтный набор, такелажные работы. Ориентирование на реке. Страховка с берега и с воды. Такелажные работы. Практическая работа: поход.

Тема 7. Правила санитарии и гигиены. Первая мед. помощь в походе «Зеленая аптека». Приемы оказания первой медицинской помощи при ожогах, отравлении, простуде, отморожении, вывихе, переломе, открытом и закрытом, солнечном и тепловом ударе. Предупреждение обморожений. Особенности оказания первой медицинской помощи в зимних условиях. Специфика акклиматизации. Лекарственные растения Урала. Практика сбора, хранения, использования. Ядовитые ягоды, грибы, растения.

Тема 8. Туристский быт и охрана природы. Организация питания в походе. Требования к продуктам зимой и летом. Нормы на одного человека. Упаковка, хранение, учет, транспортировка продуктов. Составление меню, водно-солевой режим, очистка и обеззараживание воды. Дары природы и пополнение пищевых запасов в пути: правила рыбной ловли, сбора грибов, диких плодово-ягодных растений (их частей – плодов, стеблей и листьев, цветов и соцветий, подземной части), правила их использования. Правила определения ядовитых ягод, грибов и растений. Обязанности завхоза по питанию, обязанности коменданта лагеря. Что такое экология. О разумном вмешательстве человека в природное единство. Возникшие экологические проблемы окрестностей Екатеринбурга, Н. Тагила, Лесного. Знакомство с картой экологической ситуации промышленных районов Свердловской области. Практическая работа:

- поход;
- профилактика клещевого энцефалита;
- обработка приемов оказания первой медицинской помощи;
- отработка приемов массажа и самомассажа;
- определение ядовитых грибов, лекарственных растений;
- викторина «Знаешь ли ты свой край».

Тема 9. Спасательные работы. Практическая работа на полигонах первой категории сложности

отработка техники спасения пострадавшего или лодки с берега с помощью выброски, живца и с воды страхующим судном, принудительной страховкой;
отработка техники самоспасения на воде;
отработка техники эскимосского переворота туристского судна;
отработка техники вязания и применения основных узлов;
отработка техники транспортировки пострадавшего в различном природном окружении и времени года, при различном характере травм.

Тема 10. Специальная подготовка к водному многодневному туристскому походу. Походная документация. Заявочная и маршрутная книжки. Порядок прохождения заявки на участие в многодневном тур. походе в МКК. Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Практическая работа: см. тему №13 (второго года обучения).

Тема 11. Туристический поход. Практическая работа:
поход третьей степени сложности
поход первой категории сложности Закрепление туристских навыков, умений в природном окружении. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки, временной ленты участков реки. Составление технического описания маршрута.

Тема 12. Подведение итогов похода. Оформление документов на выполнение первого юношеского разряда и его присвоение. Отчет о походе 1 к\с. Назначение отчета о походе. Оформление и сдача отчета. Получение справок. Характеристика на участников похода. Практическая работа:

проведение разбора похода в группе;
написание отчета о совершенном походе первой категории сложности, оформление справок участников похода;
изготовление походных фотографий и фотогазеты.

Оформление документов о выполнении и присвоение третьего взрослого разряда по туризму.

Тема 13. Турслеты, соревнования, конкурсы, фестивали. Положение о соревнованиях, фестивалях. Руководство соревнованиями. Участники соревнований. Программа (основные пункты положения) Работа главного судьи и секретаря соревнований по: 1. технике пешего туризма 2. горного туризма 3. спортивному ориентированию. Практическая работа:

зачет по знанию правил соревнований по виду туризма;
судейство соревнований в качестве главного судьи и секретаря соревнований;
подготовка команды к участию в соревнованиях;
организация и проведение соревнований, конкурсов;
организация и проведение походов выходного дня, двухдневного и многодневного походов.

Выполнение, оформление и присвоение звания: «Юный судья по спорту».

Тема 14. История России, культура, искусство. Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов. Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами.

Тема 15. Индивидуально-творческие задания по историко-краеведческим темам. Практическая работа: «Партизанская война на Урале» (Гражданская война), «Перевал Дятлова».

Содержание программы (8 класс / 4-й год обучения)

Тема 1. Введение. Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей в клубе. Итоги летних многодневных походов. Требования нормативов по туризму на второй спортивный разряд, на звание «Младший инструктор по туризму» и судейской категории «Юный судья по спорту». Классификация категорийности походов. Инструктаж по ТБ. Практическая работа: поход.

Тема 2. Пешеходный и горный туризм. Техника движения по ледовым склонам и скалам. Техника вырубания ступеней на подъеме, при траверсе склона. Страховка, виды страховки. Виды переправ. Техника движения по переправам. Практическая работа: поход.

Тема 3. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования: движение по легенде, движение по азимуту. Техника ориентирования – выбор рационального пути. Зимнее ориентирование. Планшет-столик для зимнего ориентирования. Практическая работа: игры и соревнования по спортивному ориентированию на местности.

Тема 4. Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание. В основе дозированной общей физической подготовки лежат занятия по видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи, плавание; спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол, футбол, преодоление естественных препятствий в различном природном окружении. Специальная физическая подготовка по видам туризма. Закаливание организма естественными оздоравливающими факторами природы: солнце, воздух, вода.

Тема 5. Водный туризм. Тактика в водном туризме. Выбор линии движения. Разведка. Скоростной спуск. Практическая работа: «Занятия на воде».

Тема 6. Правила санитарии и гигиены. Первая помощь в походе «Зеленая аптека». Виды травм. Приемы оказания первой медицинской помощи. Состав личной и групповой аптечек. Значение витаминов. Сбор. Правильное хранение и использование целебных растений. Правила определения ядовитых грибов и растений, предупреждение отравлений. Практическая работа: подготовка и проведение медицинской эстафеты.

Тема 7. Туристский быт и охрана природы. Погода и ее предсказание. Понятие о метеорологических элементах: давление воздуха, температуры воздуха, скорость и направление ветра, облачность, осадки, видимость, атмосферные явления. Правила организации привалов и ночлегов. Специфика установки палаток на снегу. Практическая работа: прогноз погоды по местным признакам.

Тема 8. Спасательные работы. Практическая работа: отработка техники спасательных работ по видам туризма на полигонах второй категории сложности.

Тема 9. Специальная подготовка к лыжному многодневному туристскому походу. Походная документация «Заявочная и маршрутные книжки». Питание в зимнем походе. Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности. Основные причины возникновения опасных ситуаций в походе. Практическая работа:

- определение цели и задач похода;
- выбор района путешествия, разработка маршрута, изучение литературы и отчетов о походах в данном районе;
- оформление походной документации, составление сметы расходов, распределение обязанностей;
- составление графика прохождения маршрута, составление временной ленты маршрута;
- комплектование личного и группового снаряжения;
- составление походного меню, определение расхода продуктов, возможность пополнения продуктов на маршруте;
- распределение группового снаряжения и продуктов между участниками похода.

Тема 10. Туристский поход. Практическая работа: поход второй категории сложности. Выполнение цели и задач похода.

Тема 11. Подведение итогов похода. Практическая работа: написание отчета о совершенном походе второй категории сложности. Оформление справок участников похода. Изготовление походных фотографий и фотогазеты. Оформление документов о выполнении разрядных требований на второй спортивный разряд и присвоение участникам похода второго спортивного разряда по туризму.

Тема 12. Работа младшего инструктора. Младший инструктор и его роль в туристской группе. Личные качества младшего инструктора. Права и обязанности младшего инструктора. Работа младшего инструктора по виду туризма. Основные формы занятий, проводимых младшим инструктором: беседа, практические работы в классе и на местности, экскурсии. Основные приемы обучения: объяснение, демонстрация, обработка и закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: составление плана-конспекта, расчет времени, разработка и изготовление индивидуальных карточек-заданий, обеспечение безопасности занятий. Обзор

методической и туристско-краеведческой литературы. Практическая работа: пробные занятия с группой учащихся в помещении и на местности.

Тема 13. Туристические слеты. Соревнования, конкурсы, фестивали. Работа организационного комитета соревнований. План организационных мероприятий по подготовке к проведению соревнований. Работа начальника дистанции, коменданта и контролера. Семинар. Правила организации и проведения соревнований по технике водного туризма». Семинар «Правила организации и проведения соревнований по технике лыжного туризма». Практическая работа:

зачет по знанию правил соревнований по виду туризма;
судейство соревнований, работа в качестве коменданта, начальника дистанции и контролера соревнований;
подготовка команды к участию в соревновании;
организация и проведение соревнований, конкурсов;
организация и проведение походов выходного дня, двухдневных и многодневных походов.

Тема 14. История России, культура, искусство. Знакомство и общение с прошлым и настоящим российских городов во время походов. Практическая работа: творческие встречи с интересными людьми: бардами, краеведами, спортсменами и т. д.

Тема 15. Индивидуальные творческие задания по темам организации туризма в школе. «Походы школьников в лес», «Юный инструктор».

Содержание программы (9 класс / 5-й год обучения)

Тема 1. Введение. Знакомство с планом работы на год. Распределение обязанностей среди старших инструкторов. Итоги летних многодневных походов. Требования нормативов по туризму на первый спортивный разряд, на звание «Инструктор по туризму» и судейской категории «Судья республиканской категории». Классификация категорийности походов. Инструктаж по ТБ. Практическая работа: поход выходного дня с функцией инструктора-стажера.

Тема 2. Методика преподавания туристской подготовки. Младший инструктор и его роль в туристской группе. Личные качества инструктора. Права и обязанности. Основные формы занятий: беседа, практические работы в классе и на местности, экскурсии. Основные приемы обучения: объяснение, демонстрация, обработка и закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: составление плана-конспекта, расчет времени, разработка индивидуальных карточек-заданий, обеспечение безопасности занятий. Обзор методической литературы. Практическая работа: проведение пробных занятий с группами 1–2 года обучения в помещении и на местности. Составление методических разработок.

Тема 3. Организация и судейство туристских соревнований. Работа организационного комитета соревнований. План организационных мероприятий. Работа начальника дистанции, коменданта, контролера и главного судьи. Семинары: «Правила организации и проведения соревнований по технике водного/лыжного/пешеходного туризма». Судейская этика. Практическая работа: зачет по знанию правил соревнований. Судейство соревнований в качестве главных судей, начальников дистанций. Организация и проведение школьных и районных слетов.

Тема 4. Продвинутое спасательные работы. Отработка техники спасательных работ по видам туризма на полигонах третьей категории сложности. Комплексные задачи: поиск пострадавшего в условиях плохой видимости, эвакуация с использованием вертолетной петли (имитация), организация полевого госпиталя. Транспортировка пострадавшего с травмой позвоночника в сложных условиях. Практическая работа: полигонные занятия, участие в региональных соревнованиях по спасательному туризму.

Тема 5. Краеведение и исследовательская деятельность. Методика проведения краеведческой работы. Сбор материалов для музея школы. Написание научно-исследовательских работ по истории туризма на Урале, экологическим проблемам региона. Практическая работа: проведение экспедиций, оформление стендов, выступление на конференциях.

Тема 6. Управление группой в чрезвычайных ситуациях. Принятие решений в условиях дефицита времени и информации. Психология толпы и управление стрессом в группе. Взаимодействие со службами спасения (МЧС, МВД). Документальное оформление ЧП. Практическая работа: деловые игры, моделирование аварийных ситуаций, разбор реальных случаев из практики уральского туризма.

Тема 7. Специальная подготовка к категорийным походам. Разработка сложных маршрутов 2–3 категории сложности. Прохождение МКК (маршрутно-квалификационной комиссии). Особенности питания и снаряжения в высокогорье и на сложных водных препятствиях. Практическая работа: защита маршрутных книжек, распределение снаряжения.

Тема 8. Туристский поход. Практическая работа: поход второй или третьей категории сложности. Выполнение цели и задач похода. Руководство группой под контролем педагога.

Тема 9. Подведение итогов года. Написание отчета о совершенном походе высокой категории сложности. Оформление документов на присвоение первого спортивного разряда по туризму. Защита выпускных проектов («Юный инструктор»). Практическая работа: создание фотофильмов, презентаций, сдача нормативов на значок «Турист России».

Тема 10. Резерв времени. Используется для корректировки плана, проведения дополнительных сборов, участия во всероссийских фестивалях или ликвидации отставания по программе.

**Тематическое планирование
(5 класс / 1-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	1	1		
2.	История развития туризма. Чем полезны и интересны походы и путешествия.	1	1		
3.	География Свердловской области.	2	1	1	
4.	Пешеходный и горный туризм.	1	1		
5.	Подготовка и проведение пешего похода выходного дня.	2		1	1
6.	Топографическая подготовка. Ориентирование.	5	1	1	3
7.	Лыжный туризм.	1	1		
8.	Подготовка и проведение лыжного похода выходного дня.	2	1	1	
9.	Общая физическая подготовка. Закаливание организма. Морально-волевое воспитание.	41	1	20	20
10.	Водный туризм.	3	3		
11.	Проведение и подготовка водного похода выходного дня.	10	1	1	8
12.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	3	2	1	
13.	Туристический быт и охрана природы как обязательное условие отдыха	11	2	1	8
14.	Подготовка к пешему многодневному походу.	13	4	9	
15.	Туристический поход.				
16.	Подведение итогов путешествия.	8		8	
17.	Турслеты, соревнования, конкурсы.	44	3	12	29
18.	История России, культура.	5		5	
	Итого:	153	23	61	69

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

**Тематическое планирование
(6 класс / 2-й год обучения)**

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	2	1	1	
2.	Краеведение. Туристские возможности Урала.	1	1		
3.	Пешеходный и горный туризм.	2	1	1	
4.	Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.	12	1	1	10
5.	Подготовка и проведение двухдневного горного похода.	1		1	
6.	Лыжный туризм.	1	1		
7.	Подготовка и проведение двухдневного лыжного похода.	1		1	
8.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	110		20	90
9.	Водный туризм.	3	1	1	1
10.	Подготовка и проведение двухдневного водного похода.	1		1	
11.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе.	2	1	1	
12.	Туристский быт и охрана природы.	10	1	1	8
13.	Специальная подготовка к горному многодневному туристическому походу.	2	1	1	
14.	Туристический поход.	0			
15.	Подведение итогов похода.	1		1	
16.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	3	1	1	1
17.	История России, культура, искусство.	1		1	
	Итого:	153	10	33	110

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

**Тематическое планирование
(7 класс / 3-й год обучения)**

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	3	1	1	1
2.	Пешеходный и горный туризм.	2	1		1
3.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	40	1	1	38
4.	Лыжный туризм.	2	1		1
5.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	60	1	1	58
6.	Водный туризм.	6	1	1	4
7.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе «Зеленая аптека».	1	1		
8.	Туристический быт и охрана природы.	10	1	1	8
9.	Спасательные работы.	10			10
10.	Специальная подготовка к водному многодневному туристскому походу.	2	1	1	
11.	Туристский поход.	0			
12.	Подведение итогов похода.	2	1	1	
13.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	12	1	1	10
14.	История России, культура, искусство.	2		1	1
15.	Индивидуально творческие задания по историко-краеведческим темам.	1		1	
	Итого:	153	11	10	132

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

**Тематическое планирование
(8 класс / 4-й год обучения)**

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение.	3	1	1	1
2.	Пешеходный и горный туризм.	2	1		1
3.	Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.	52	1	1	50
4.	Общая физическая подготовка. Закаливание. Морально-волевое воспитание.	26	1	5	20
5.	Водный туризм.	2	1		1
6.	Правила санитарии и гигиены. Первая медицинская помощь в походе «Зеленая аптека».	2	1		1
7.	Туристский быт и охрана природы.	2	1		1
8.	Спасательные работы.	30			30
9.	Специальная подготовка к лыжному многодневному туристскому походу.	2	1	1	
10.	Туристский поход.	0			
11.	Подведение итогов похода.	1		1	
12.	Работа младшего инструктора.	3	1	1	1
13.	Туристические слеты, соревнования, конкурсы, фестивали.	18	1	1	16
14.	История России, культура, искусство.	9		1	8
15.	Индивидуально творческие задания по темам организации туризма в школе.	1		1	
	Итого:	153	10	13	130

План составлен из расчета нагрузки 4,5 часа занятий в неделю на каждую группу.

**Тематическое планирование
(9 класс / 5-й год обучения)**

№	Тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	
				в помещении	на местности
1.	Введение. Планирование работы клуба на год.	2	1	1	
2.	Методика преподавания туристской подготовки.	10	2	4	4
3.	Организация и судейство туристских соревнований.	20	2	4	14
4.	Продвинутые спасательные работы.	40			40
5.	Краеведение и исследовательская деятельность.	15	2	3	10
6.	Управление группой в чрезвычайных ситуациях.	10	2	2	6
7.	Специальная подготовка к категорийным походам.	5	2	3	
8.	Туристский поход.	вне плана			
9.	Подведение итогов года. Защита проектов.	5	1	4	
10.	Резерв времени.	46		46	
	Итого:	153	12	67	74

** В 7-9 классах часы резервного времени используются для углубленной подготовки к участию в соревнованиях и проведения дополнительных сборов с партнерами (МЧС, вузы).*

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Каникулы
1 год (5 кл.)	01.09.2026	25.05.2027	153	Осенние, зимние, весенние, летние
2 год (6 кл.)	01.09.2027	25.05.2028	153	Осенние, зимние, весенние, летние
3 год (7 кл.)	01.09.2028	25.05.2029	153	Осенние, зимние, весенние, летние
4 год (8 кл.)	01.09.2029	25.05.2030	153	Осенние, зимние, весенние, летние
5 год (9 кл.)	01.09.2030	25.05.2031	153	Осенние, зимние, весенние, летние

**Выездные походы и экскурсии являются неотъемлемой частью программы. Даты выездов определяются отдельно и могут смещать недельное расписание занятий.*

Поурочное планирование (5–9 классы)

5 класс (1-й год обучения)

(Нормативная нагрузка: 4,5 часа в неделю. Всего: 153 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Организационное занятие.	План работы на год. Права и обязанности туристов. Инструктаж по ТБ на дорогах и транспорте.	Знакомство с уставом клуба. Просмотр архивных фотоматериалов. Изучение правил поведения в группе.
2	История развития туризма.	Понятие туризма. Летопись российского туризма (1895–1995). Туризм как средство оздоровления. Классификация походов.	Беседа о пользе походов. Изучение требований к нормативам. Обсуждение видов активного отдыха.
3	География Свердловской области.	Географическое положение, природные ресурсы, растительный и животный мир. Заповедники и заказники.	Экскурсия в краеведческий музей. Работа с физической картой области.
4	Пешеходный и горный туризм. Снаряжение.	Личное и групповое снаряжение. Техника движения по пересеченной местности (подъемы, спуски, траверсы).	Сбор рюкзака. Отработка техники ходьбы с палками. Изучение устройства палатки и кострового оборудования.
5	Подготовка пешего похода выходного дня (ПВД).	Разработка маршрута, оформление маршрутного листа, смета расходов. Укладка рюкзака, разведение костра.	Практическая работа: составление списка снаряжения. Имитация установки лагеря. Отработка навыков ориентирования на короткой дистанции.
6	Топографическая подготовка. Ориентирование.	Карта и компас. Условные знаки. Определение точки стояния, расстояний на глаз.	Игры на местности: «Поиск клада», определение азимута. Чтение карты вдоль дорог.
7	Лыжный туризм.	Снаряжение лыжника. Уход за лыжами. Техника ходов, подъемов, спусков и торможения.	Изготовление чехлов на лыжи. Отработка техники передвижения без рюкзака.
8	Подготовка лыжного ПВД.	Выбор зимнего маршрута. Особенности ночлега зимой.	Практика укладки зимнего рюкзака. Отработка техники движения на лыжах с грузом.
9	Общая физическая подготовка (ОФП). Закаливание.	Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Закаливание солнцем, воздухом, водой.	Кроссы, эстафеты, преодоление препятствий. Спортивные игры (волейбол, футбол).
10	Водный туризм. Основы гребли.	Типы судов. Речная лодия. Техника прямых, обратных и управляющих гребков. Швартовка.	Занятия на воде. Отработка посадки и высадки из байдарки. Упражнения на координацию.

11	Подготовка водного ПВД.	Безопасность на воде. Самоспасение. Транспортировка судов.	Практика гребли на спокойной воде. Отработка действий при опрокидывании судна.
12	Санитария и первая помощь.	Гигиена туриста. Профилактика травм. Первая помощь при ушибах, порезах, ожогах.	Комплектование личной аптечки. Отработка перевязки ран. Изучение признаков теплового удара.
13	Туристский быт и охрана природы.	Выбор места бивака. Типы костров. Приготовление пищи. Экологический кодекс туриста.	Установка палатки. Разведение костра различными способами. Вязка основных узлов.
14	Подготовка к многодневному походу.	Обязанности в группе. Питание и раскладка продуктов. Походная документация.	Составление меню на 3 дня. Расчет веса продуктов. Распределение группового снаряжения.
15	Туристический поход (1 ст. сложности).	Закрепление навыков в природных условиях. Корректировка маршрута.	Участие в походе. Ведение дневника наблюдений. Выполнение поручений руководителя.
16	Подведение итогов. Отчетность.	Оформление отчета. Изготовление фотогазеты.	Написание сочинения о походе. Оформление стенда с фотографиями.
17	Турслеты и соревнования.	Конкурсная программа (песня, газета). Судейство этапов.	Участие в конкурсах. Помощь в организации слета.
18	История России и культура.	Краеведение. Встречи с интересными людьми.	Творческие задания. Подготовка сообщений об истории родного края.

6 класс (2-й год обучения)

(Нормативная нагрузка: 4,5 часа в неделю. Всего: 153 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Работа совета клуба.	Распределение обязанностей. Разработка эмблемы. Требования на значок «Юный турист».	Проведение праздника «Посвящение в туристы». Выборы актива группы.
2	Краеведение. Возможности Урала.	История Екатеринбурга и области. Памятники природы.	Экскурсии по городу. Изучение туристских маршрутов региона.
3	Горный туризм. Скалолазание.	Веревочное снаряжение (системы, карабины, спусковые устройства). Движение по осыпям.	Отработка вязки узлов. Страховка партнера на склоне. Преодоление искусственных препятствий.
4	Топография. Детальное чтение карты.	Азимут прямой и обратный. Изображение рельефа. Прокладка азимута.	Решение топографических задач. Движение по заданному азимуту на местности.
5	Горный двухдневный поход.	Организация бивака на склоне. Безопасность при скалолазании.	Практика: разработка маршрута, упаковка продуктов, отработка страховки, снятие лагеря.
6	Лыжный туризм. Зимний быт.	Установка палатки на снегу. Использование печки. Сбор сухостоя.	Изготовление бахил. Отработка установки зимнего лагеря. Постройка ветрозащитной стенки.
7	Лыжный двухдневный поход.	Движение на лыжах с рюкзаком. Питание в зимних условиях.	Практика: прокладка лыжни, организация ночлега, обеспечение безопасности в мороз.
8	ОФП. Специальная подготовка.	Развитие выносливости и силы. Закаливание.	Кроссы с усложнением. Силовые упражнения. Спортивные игры.
9	Водный туризм. Продвинутая техника.	Опорные гребки, завесы. Прохождение простых препятствий.	Занятия на воде. Отработка маневрирования в струе.
10	Водный двухдневный поход.	Спасательные работы на воде. Организация лагеря на берегу.	Практика: спасение утопающего, швартовка, приготовление пищи на костре.
11	Гигиена и первая помощь. «Зеленая аптека».	Лекарственные растения Урала. Ядовитые грибы и ягоды. Самоконтроль здоровья.	Сбор гербария. Комплектация аптечки. Отработка приемов самомассажа.
12	Туристский быт. Примусы.	Техника работы с примусом. Правила пожарной безопасности.	Практика заправки и запуска примуса. Приготовление пищи на газо-бензиновом оборудовании.
13	Подготовка к горному многодневному походу.	Заявочная документация. Высотный график. Аварийные варианты.	Оформление маршрутной книжки. Расчет времени прохождения участков.
14	Туристический поход (2 ст. сложности).	Закрепление навыков. Корректировка графика.	Участие в походе. Выполнение обязанностей по специальности (медик, завхоз).

15	Подведение итогов похода.	Документы на значок «Юный турист» и 2 юношеский разряд.	Написание отчета. Оформление фотогазеты.
16	Судейская практика.	Правила соревнований. Работа судьи на этапе.	Семинар по правилам. Судейство школьных соревнований.
17	Культура и искусство.	Встречи с бардами и краеведами.	Посещение выставок. Подготовка творческого номера.

7 класс (3-й год обучения)

(Нормативная нагрузка: 4,5 часа в неделю. Всего: 153 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Нормативы и разряды.	Требования на 3 спортивный разряд и звание «Младший инструктор». Классификация походов.	Изучение нормативных документов. Планирование личного роста.
2	Горный туризм. Снежные склоны.	Движение в связке. Самозадержание. Использование ледоруба. Страховка.	Отработка техники самозадержания на учебном склоне. Движение в тройке.
3	Спортивное ориентирование.	Движение по азимуту. Ориентирование без карты (по солнцу, местным признакам). Кроки.	Соревнования по ориентированию. Составление кроки местности.
4	Лыжный туризм. Безопасность на льду.	Тактика перехода через водоемы. Действия при потере ориентировки зимой.	Практика на льду. Отработка сигналов бедствия.
5	ОФП. Специальная выносливость.	Плавание, лыжи, преодоление препятствий.	Тренировки на развитие силовой выносливости.
6	Водный туризм. Байдарки и катамараны.	Такелажные работы. Ремонт судов. Страховка с берега и воды.	Занятия на воде. Отработка гребли на разных типах судов.
7	Первая помощь. Зимние условия.	Помощь при отморожениях, переломах. Акклиматизация.	Решение ситуационных задач. Отработка шинирования.
8	Туристский быт. Экология.	Водно-солевой режим. Дары природы (грибы, ягоды). Экологические проблемы региона.	Викторина «Знай свой край». Составление меню с учетом местных ресурсов.
9	Спасательные работы (полигон 1 к.с.).	Спасение на воде (выброска, живец). Эскимосский переворот. Транспортировка пострадавшего.	Практика на полигоне. Отработка эвакуации носилками.
10	Подготовка к водному походу.	Прохождение МКК. Документация. Анализ опасных ситуаций.	Защита маршрутной книжки. Изучение отчетов о прошлых походах.
11	Туристический поход (1 к.с.).	Поход 1 категории сложности. Техническое описание маршрута.	Участие в походе. Ведение технического дневника.
12	Подведение итогов похода.	Документы на 1 юношеский и 3 взрослый разряд.	Написание отчета. Получение справок.
13	Организация соревнований.	Работа главного судьи и секретаря.	Судейство районных слетов. Составление положений о соревнованиях.
14	Краеведение. Исторические темы.	«Перевал Дятлова», «Партизанская война на Урале».	Подготовка исследовательских работ. Встречи с участниками событий.

8 класс (4-й год обучения)

(Нормативная нагрузка: 4,5 часа в неделю. Всего: 153 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. План работы.	Требования на 2 спортивный разряд. Итоги лета.	Распределение обязанностей старших инструкторов.
2	Горный туризм. Лед и скалы.	Вырубание ступеней. Траверс. Навесные переправы.	Отработка техники на скальном и ледовом рельефе. Страховка через естественные опоры.
3	Зимнее ориентирование.	Движение по легенде. Выбор рационального пути. Планшет-столик.	Соревнования по зимнему ориентированию. Чтение карт масштаба 1:10000.
4	ОФП. Закаливание.	Комплексная подготовка.	Специальные физические упражнения. Закаливание контрастными процедурами.
5	Водный туризм. Тактика сплава.	Разведка препятствий. Выбор линии движения. Скоростной спуск.	Занятия на воде. Отработка разведки с берега.
6	Первая помощь. Медицинская эстафета.	Состав аптек. Витамины. Ядовитые растения.	Проведение медицинской эстафеты между группами.
7	Туристский быт. Метеорология.	Прогноз погоды по местным признакам. Атмосферные явления.	Наблюдения за облачностью и ветром. Составление прогноза.
8	Спасательные работы (полигон 2 к.с.).	Сложные спасработы. Комбинированные задачи.	Практика на полигоне повышенной сложности.
9	Подготовка к лыжному походу.	Зимняя документация. Питание в холоде. Временная лента.	Расчет калорийности рациона. Оформление заявочной книжки.
10	Туристический поход (2 к.с.).	Поход 2 категории сложности.	Руководство группой под контролем педагога.
11	Подведение итогов похода.	Документы на 2 спортивный разряд.	Написание отчета. Оформление справок.
12	Работа младшего инструктора.	Методика проведения занятий. План-конспект.	Проведение пробных занятий с 5-6 классами. Обзор методической литературы.
13	Судейство соревнований.	Работа начальника дистанции, коменданта.	Семинары по правилам. Судейство областных слетов.
14	Культура и творчество.	Фотоискусство. Оформительские работы.	Создание фотоотчетов. Выставка работ.

9 класс (5-й год обучения)

(Нормативная нагрузка: 4,5 часа в неделю. Всего: 153 часа)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Инструкторский курс.	Требования на 1 спортивный разряд и звание «Инструктор».	Планирование работы клуба на год. Распределение обязанностей среди старших.
2	Методика преподавания.	Формы и приемы обучения. Подготовка карточек-заданий.	Составление методических разработок. Проведение открытых занятий.
3	Организация соревнований.	Работа оргкомитета. Главный судья. Судейская этика.	Организация и проведение школьных и районных слетов. Судейство высшей категории.
4	Продвинутые спасательные работы.	Полигоны 3 к.с. Поиск в плохой видимости. Эвакуация вертолетной петлей.	Участие в региональных соревнованиях по спасательному туризму. Комплексные учения.
5	Краеведение и исследования.	Научно-исследовательская работа. Музейная деятельность.	Написание статей. Проведение экспедиций. Выступления на конференциях.
6	Управление в ЧС.	Психология толпы. Взаимодействие с МЧС/МВД. Оформление ЧП.	Деловые игры. Моделирование аварийных ситуаций. Разбор реальных случаев.
7	Подготовка к категорийным походам.	Маршруты 2–3 к.с. Прохождение МКК. Высокогорье.	Защита сложных маршрутов. Расчет рисков.
8	Туристический поход (2–3 к.с.).	Руководство группой. Выполнение целей похода.	Самостоятельное руководство группой под супервизией педагога.
9	Итоговый контроль. Защита проектов.	Отчет о походе высокой категории. Проект «Юный инструктор».	Защита выпускных проектов. Сдача нормативов на значок «Турист России».
10	Резерв времени.	Корректировка плана. Дополнительные сборы.	Участие во всероссийских фестивалях. Ликвидация отставания.

Ресурсное обеспечение

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Карта экологической ситуации промышленных районов Свердловской области.
- Маршрутный лист, заявочная книжка, справка участника похода, отчеты о походах.
- Фондовые материалы на электронных носителях (отчеты, фото, руководства и так далее).
- Фонотека бардовских песен.
- Набор слайдов: туристские возможности Урала.
- Фотографии и фотогазеты о походах ТК «Вершина».

Учебно-методические плакаты:

- 1) по технике лыжного туризма
- 2) снаряжение туриста лыжника
- 3) виды переправ
- 4) туристские узлы
- 5) условные знаки и символы топографической карты с планом местности

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Набор медицинской аптечки:

- 1) перевязочные средства
 - 2) сердечно-сосудистые препараты
 - 3) обеззараживающие средства
 - 4) обезболивающие средства
 - 5) противовоспалительные средства
 - 6) другие медикаменты (спирт нашатырный, кислота борная и т. п.).
- Ремонтный набор: иглы, нитки, шило, ножницы, плоскогубцы, клей «БФ», «Момент», запасные части для лыж, заплатки и т. д.).
 - Оборудование учебного кабинета: столы – 10-15 шт, стулья – 20 шт., доска – 1шт. мел, корзина для мусора, шкафы, стеллажи, верстак, телевизор, видеокамера, видеомagneтофон, видеокассеты, музыкальный центр.
 - Снаряжение (из расчета 1 группа – 15 человек).

Пешеходный и горный туризм:

- | | |
|--------------------------------|--------|
| - веревка основная 10мм | 300м |
| - веревка вспомогательная 8 мм | 300 м |
| - страховая система | 15 шт |
| - карабин | 60 шт |
| - блокировка (10мм/ 4-5 м) | 15 шт |
| - восьмерка | 15 шт |
| - жумар | 5 шт |
| - ледоруб | 7 шт |
| - кошки | 15 шт |
| - ледовые крючья | 20 шт |
| - скальные крючья | 40 шт |
| - рукавицы | 15 пар |
| - каска | 15 шт |
| - рюкзак 80 литров | 15 шт |

- рюкзак 100 литров	15 шт
- спальный мешок	30 шт
- палатка 3 местная	10 шт
- коврик туристический	30 шт

Водный туризм

- каска	15 шт
- спасательный жилет	15 шт
- выброска (веревка 8м – 20 м, карабин 1шт)	5 шт
- катамаран 6 – местный	1шт
- катамаран 2-местный	1 шт
- весла байдарочные	5 шт
- весла катамаранные	16 шт
- помпа, насос	1 шт

Ориентирование:

- курвиметр	5 шт
- компас	20 шт
- контрольный пункт	15 шт
- КП (призма, компостер, стойка)	15 шт

Лыжный туризм

- палатка шатер (зимний)	2 шт
- палатка зимняя полубочка 8 мест	2 шт
- печка туристская	2 шт
- лыжи туристские	15 пар
- лыжные крепления	15 пар
- палки лыжные	15 пар
- волокуши	2 шт

Туристский быт

- рюкзак 80 литров	15 шт
- рюкзак 100 литров	15 шт
- спальный мешок	30 шт
- палатка 3 местная	10 шт
- палатка 2 местная	3 шт
- коврик туристический	30 шт
- туристские тенты	3 шт
- пила двуручная	2 шт
- пила лучковая	1 шт
- топор	3 шт
- лопата	1 шт
- костровой трос	2 шт
- котлы	4 шт
- мультитопливная горелка	2 шт

Список рекомендуемой литературы (для педагога)

1. Капустин В.Г., Корнев И.Н. География Свердловской области. Учебное пособие для учащихся старших классов. Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 1996.
2. Картографический материал: спортивные карты для ориентирования: районы: лесопарка г. Лесного, лыжной базы г. Лесного, окрестности Екатеринбурга (северо. запад). Общегеографическая карта Свердловская область М 1: 500000. Роскартография. Москва, 1995г. Региональные атласы (М 1: 200000): Свердловская область, Челябинская область, Пермская область, Москва 439 ЦЭВКФ, 2000г.
3. Кремлева М.А. Знай и люби свой край. Методическое пособие для учителей г.Лесной Свердловской области. Лесной, 1997.
4. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. «Русский турист» Сборник. Москва, 1998.
5. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Екатеринбург, 1993.
6. Фондовые материалы на электронных носителях (картографический материал, положения, информация о соревнованиях и так далее.).

Список рекомендуемой литературы (для обучающихся)

1. Билеты есть. Журнал путешественников. Свердловская область
2. Горбунов Ю., Шинкаренко Ю., Новоселов А., Елисеев С. На государственной дороге. Культурно-исторические очерки. Екатеринбург: ИД Сократ, 2000.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. Москва: Физкультура и спорт, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва, 1995.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Учебно-методическое пособие. М.: Владос, 1999.
6. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. Москва: Просвещение, 1988.
7. Лето, дети, туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков. Методическое пособие. Москва, 1997.
8. Моргунов Б.П. Туризм. Учебное пособие. Москва: Просвещение, 1978.
9. Несевря В.И. Простые рекомендации «Поиск оптимальных решений в экстремальных условиях». Сборник рекомендаций и советов опытных скаутов, как действовать при чрезвычайных ситуациях. Москва, 1996.
10. Организации и проведение соревнований по лыжному туризму. Методические рекомендации. М., 1988.
11. Порядок организации туристского клуба и планирование его работы. Методические рекомендации. Москва, 1987.

12. Работа маршрутно-квалификационных комиссий федерации туризма. Методические рекомендации. М., 1991.
13. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. Практическое пособие. М.: Аркти, 2001.
14. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. Киев: Вища школа, 1982.
15. Рундквист Н.А. Сто дней на Урале. Иллюстрированная спортивная энциклопедия «Большой Урал – 91». Уралаэрогеодезия, 1993.
16. Туристская игротека под ред. Ю. С. Константинова. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
17. Харин С.Я. Экстремальные ситуации в лыжном походе. Причины их возникновения и действия по устранению их последствий. Н. Тагил, 1999.