

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №114

Принято решением
Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 114
Л.И. Боярских
Приказ № 291 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Туризм»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года
Автор-составитель: Врублевская Е.В.,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория.

Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. С изменениями и дополнениями.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
5. Письмо Минорбнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минорбнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021.

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области № 219-д от 04.03.2022 «о внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.

10. Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).

11. Устав МОАУ СОШ № 114.

Актуальность программы заключается в том, в последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Необходимости привлечения учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Современный ребенок становится интернет зависимым. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Занятия туризмом позволяют активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» (далее Программа) направлена на создание условий для развития личности обучающихся;

- ☐ Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- ☐ Профилактику асоциального поведения;
- ☐ Укрепление психического и физического здоровья

Содержание программы обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Второй и третий год обучения подразумевает на основе годичного цикла углубленное введение в специализацию — техника и тактика туристского многоборья, путем вторичных, углубленных тренировок по общей физической и специальной подготовке.

Ведущие формы и методы обучения:

Формы и режим занятий: занятия включают в себя приобретение теоретических и практических

Новизна программы состоит в том, что учитывая опыт реализации аналогичных программ, расширяются возможности для развития обучающихся. Программа предусматривает выездные и пешие походы по историческим местам, по местам отдыха с целью опознавания, тренировки, участие в соревнованиях, наведение порядка на территории памятников, в пути следования и местах отдыха. При использовании современных технологий имеется возможность использования сети Интернет для знакомства с другими клубами, для встреч, совместных походов, отдыха и соревнований. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Цель программы - создание условий для социальной адаптации подростков и формирования личностного самоопределения обучающихся в условиях окружающей природной среды путем занятий туристско-краеведческой деятельностью.

Задачи программы:

Развивающие:

- развитие творческого мышления и культуры речи;
- развитие гуманитарной культуры обучающихся;
- развитие умения устного и письменного выступления.

Обучающие:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико –двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

Воспитывающие:

- воспитание нравственных основ личности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.
- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование

духовных и физических потребностей;

- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- физическое совершенствование школьников — развитие силы,

выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных

разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных)

Основными требованиями к обучающимся при реализации программы являются интерес к изучению туристско-краеведческого материала; овладение навыками работы со специальным снаряжением; активное участие в практических занятиях, выполнение поисково-исследовательской работы; участие в

соревнованиях, помощь в организации мероприятий туристско-краеведческой направленности разного уровня.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах: системность, доступность, последовательность, учет психофизических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, связь теории с практикой.

Программа «Разноуровневая»

По временным и возрастным характеристикам программа выстроена по трем ступеням, взаимосвязанным между собой: каждая последующая ступень является развитием, совершенствованием предыдущей.

Программа рассчитана на три года (уровня) обучения

1 год – стартовый уровень

2 и 3 год – базовый уровень

Программа предназначена для учащихся 11-17 лет. Количество обучающихся в одной учебной группе 12-15 человек.

Благодаря занятиям по программе у обучающихся формируются навыки самостоятельной и коллективной работы. Набор учащихся в группы свободный, их состав постоянный.

Первый год (стартовый уровень) предполагает изучение краеведческих возможностей окрестностей Екатеринбурга, овладение первичными навыками краеведческой и туристической деятельности, ознакомление с основными туристическими приемами и техниками для совершения однодневных походов и участия в соревнованиях школьного и районного рангов, выявление индивидуальных особенностей обучающихся.

Второй год (базовый уровень) расширяет представление о туристических и краеведческих маршрутах, увеличивается зона охвата – территория Свердловской области, обучающиеся работают более самостоятельно, приобретаются навыки в осуществлении технических приемов, учащиеся способны выступать на соревнованиях городского и областного рангов, выполняют нормативы для присвоения взрослых спортивных разрядов по спортивному туризму.

Третий год (базовый уровень) углубляет знания о туристических возможностях родного края, Урала, территории России, совершенствуются навыки работы в группах для преодоления сложных многодневных маршрутов, совершенствуются навыки для выступления на соревнованиях областного и Всероссийского рангов, в групповой работе, в связках, на личных дистанциях, отрабатывается мастерство работы на этапах, выполняют нормативы для присвоения взрослых спортивных разрядов.

Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет. Количество обучающихся в одной учебной группе 12-15 человек.

Благодаря занятиям по программе у обучающихся формируются навыки самостоятельной и коллективной работы. Набор учащихся в группы свободный, их состав постоянный.

Формы организации работы и виды деятельности

Занятия по данной программе имеют, как теоретическую, так и практическую часть. Теоретическая часть проходит в виде беседы или в виде объяснения перед выполнением упражнений.

Виды деятельности:

Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческие задания;
- конкурсная деятельность;
- мастер-класс;
- соревновательная деятельность.

Формы организации занятий:

- групповые занятия;
- коллективные репетиции;
- соревновательная деятельность;
- экскурсии;
- участие в конкурсах и соревнованиях.

Для получения положительных результатов, учащиеся должны:

- проявлять интерес к туристско-краеведческой деятельности
- овладеть практическими навыками туристической деятельности;
- активно участвовать в практических упражнениях;
- участвовать в подготовке к соревнованиям;
- участвовать в туристических, спортивных конкурсах туристско-краеведческой направленности.

Общее количество часов по учебному плану – 648 часов.

Продолжительность занятий – 2 часа, периодичностью 3 раза в неделю.

Формы и методы проверки результатов.

Текущий контроль освоении материала осуществляется в процессе выполнения обучающимися заданий на занятиях и тренировках а также:

- 1.Получение разрядов (показатели обучающихся в районных, городских, областных и всероссийских конкурсах и соревнованиях).
- 2.Открытые занятия, урок-концерт, мастер-классы с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за определенный период.
3. Метод педагогических наблюдений (в течение всех лет обучения).

Объем программы:

1 год обучения – 216 часов

2 год обучения –

3 год обучения -

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Учебный план
«Стартовый уровень», первый год обучения**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Количество часов Теория	Количество часов Практика	Формы контроля
1.	Введение в курс «Туризм». 1 год обучения	216	122	94	Педагогическое наблюдение Беседа
2	«Туризм» 2 год обучения	216	108	108	Анализ практической деятельности
3	«Туризм» 3 год обучения	216	96	120	Педагогическое наблюдение Показ
Всего:		648	326	322	

Содержание учебного плана «Стартовый уровень», первый год обучения

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Памятники природы в окрестностях Екатеринбурга. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение 10

ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута похода выходного дня в окрестностях Екатеринбурга, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. 11

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления препятствий с помощью специального снаряжения.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

10. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и

контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

11. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

12. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

13. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. 13

Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. 14

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

21. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. 15

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

22. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные походы выходного дня по окрестностям Екатеринбурга.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. К выступлению на соревнованиях. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Учебный план (2 год обучения)

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часа	216 часов

п/п	Наименование темы	Количество часов			
			Практика	Теория	Формы контроля
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1		1	Беседа
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4	Подготовка к походу, путешествию.	1		1	Педагогическое наблюдение
5	Питание в туристском походе.	1		1	Педагогическое наблюдение
6	Техника преодоления препятствий и тактика в туристском походе	36	30	6	Анализ практической деятельности

7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	1		1	Анализ практической деятельности
8	Туристские слеты и соревнования	24	22	2	Анализ практической деятельности
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе..	2	1	1	Педагогическое наблюдение
10	Действия группы в аварийных ситуациях.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
11	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	Педагогическое наблюдение
12	Топографическая и спортивная карта.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
13	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
14	Измерение расстояний.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
15	Способы ориентирования.	1		1	Педагогическое наблюдение
16	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	1		1	Педагогическое наблюдение
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение	1		1	Педагогическое наблюдение

	спортивных травм на тренировках.				
21	Общая физическая подготовка, ПВД.	74	74		Анализ педагогической деятельности
22	Специальная физическая подготовка.	50	50		Анализ педагогической деятельности
	Всего	216	190	26	

Содержание учебного плана «Базовый уровень», второй год обучения.

1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма.

Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Изучение памятников природы Свердловской области.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. 18

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- ☐ жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- ☐ безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

—комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение учебно-тренировочных маршрутов по территории Свердловской области. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

6. Техника преодоления препятствий и тактика в туристском походе.

Учебный план (3-й год обучения)

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часа	216 часов

п/п	Наименование темы				Форма контроля
		Практика	Теория	Количество часов	
1	Вводное занятие		1	1	Беседа
2	Краеведение посещаемых районов	2	2	4	Опрос
3	Проведение многодневных туристических походов.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
4	Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов.	10	4	14	Анализ практической деятельности
5	Участие в соревнованиях и матчевых встречах.	30	2	32	Анализ практической деятельности
6	Топография и ориентирование.	6	2	8	Педагогическое наблюдение
7	Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
8	Выживание в природной среде.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
9	Вязка узлов.	4		4	Анализ практической деятельности
10	Туристская техника.	28	2	30	Беседа
11	Общая физическая подготовка	55	1	56	Анализ практической деятельности
12	Специальная физическая подготовка	54	1	55	Анализ практической деятельности
	Итоговое занятие	1	1	2	
	Всего	195	21	216	

Содержание программы

Базовый уровень. (3-й год обучения)

1. Вводное занятие

Введение в программу третьего года обучения. Туристские возможности районов. Расширение географии рассматриваемых районов. Памятники природы, особенности районов путешествия на территории Урала и России.

2. Краеведение посещаемых районов.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк.

3. Проведение многодневных туристических походов.

Принципы подбора групп. Распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Педагогическая инструментовка обязанностей в туристской группе. Групповое и специальное снаряжение к путешествию. Порядок получения и сдачи снаряжения. Проведение туристических походов. В результате этих походов кружковцы приобретут опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время учебно-тренировочных походов занимающиеся отрабатывают полученные теоретические знания на практике по разделам ориентирования, организации движения, преодоления различных естественных препятствий, наблюдения и отчетов. Способы дезинфекции воды в походе. 28

4. Организация, подготовка к туристическим походам, подведение итогов.

Обеспечение безопасности. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе мест для бивака. Действия в аварийной ситуации. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, карт.

5. Участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Участие в соревнованиях и тематических вечерах, проводимых Федерацией спортивного туризма города. Навыки работы в группе, связках и по одному. Приобретение необходимых навыков участия в соревнованиях. Получение дополнительной информации по ряду тем. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований.

6. Топография и ориентирование.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов, отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложения, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности. (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты.

7. Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Акклиматизация, её возможные последствия. Постановка диагноза. Первая помощь в походе при обморожениях, ожогах, тепловом ударе. Наложение разнообразных повязок. Искусственное дыхание. Самопомощь.

8. Выживание в природной среде.

Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.

9. Вязка узлов.

Узлы применяемые для связок веревок разной толщины, одинаковой толщины, проводники, двойной проводник, для крепления веревок на опоре.

10. Туристская техника.

Технические приемы преодоления препятствий (спусков, подъемов, навесной переправы, бревна, траверса, тонкого льда и др.) с самонаведением и снятием перил, при работе в группе, в связках, на личных дистанциях..

11. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. 29

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении

лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,

5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения 30

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров. Развитие двигательных качеств, преодоление полосы препятствий, эстафеты, кроссовая подготовка, тесты. Режим труда и отдыха. Общественная гигиена.

12. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания 31

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох

13. Итоговое занятие.

Планируемые результаты реализации программы

В результате обучающиеся

- освоят комплекс специальных теоретических знаний и приобретут практический опыт, необходимый для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- познакомятся с более сложными правилами поведения в критических ситуациях;
- получают судейскую практику на соревнованиях по туристическому многоборью;
- научатся работать со специальным оборудованием спасателей;
- совершенствуют умения быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- совершенствуют применение приемов спортивного ориентирования на местности;
- умеют самостоятельно прорабатывать тактику и отрабатывать технические элементы дистанции и походов.

К концу 1-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- уникальные памятники природы в окрестностях Екатеринбурга;
- виды природных препятствий.
- знать признаки различных видов повреждений (кровотечения, переломы, вывихи, ранения, ожоги, обморожения).
- Разрядные нормативы спортивного туризма.
- Виды туристского снаряжения.
- Виды туризма

должны уметь:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте
- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь
- уметь подготавливать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня
- уметь определять тяжесть повреждения при травмах
- уметь принимать верное решение для оказания помощи пострадавшему.
- обучающиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по спортивному туризму, 1,2,3-й взрослые спортивные разряды по спортивному туризму.

К концу 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- уникальные памятники природы Свердловской области
- основные способы преодоления природных препятствий.
- правила оказания доврачебной помощи.
- правила прохождения этапов спортивных дистанций различного уровня
- регламент проведения соревнований по спортивному туризму.

должны уметь:

уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь
- уметь определять тяжесть повреждения, оказывать первую доврачебную помощь
- обучающиеся могут сдать нормативы на 1,2,3-й взрослые спортивные разряды по спортивному туризму.
- оформить поисково-исследовательскую работу, составлять презентацию туристических маршрутов.

К концу 2-го года обучения обучающиеся

должны знать:

- уникальные памятники природы Урала и России
- способы преодоления природных препятствий, правила организации и прохождения переправ, спусков, подъёмов.
- правила оказания доврачебной помощи и самопомощи.
- правила прохождения спортивных дистанций различного уровня
- виды туризма
- регламент проведения соревнований по спортивному туризму
- правила организации соревнований.

Уметь, иметь навыки:

- уметь преодолевать дистанции по спортивному ориентированию.
- уметь выживать в ситуации автономии в природной среде
- уметь преодолевать простейшие природные препятствия

- уметь определять тяжесть повреждения, оказывать первую доврачебную помощь и самопомощь.
- обучающиеся могут сдать нормативы на 1,2,3-й взрослые спортивные разряды по спортивному туризму, нормативы на КМС, МС.
- составлять туристический маршрут.

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо:

- Помещение спортивного зала, оборудованное матами, шведскими стенками, веревками
 - Туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, жумар, пантин, страховочная система, карабины, защитные каски, компасы, котлы, рюкзаки и др.;
 - Медицинские средства оказания доврачебной помощи – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.
 - Спортивный инвентарь: маты, скакалки, шведская стенка и др.

Список использованной литературы.

- 1 Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ПДЮТур МО РФ, 2011.
- 2 Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 2016
- 3 Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 2014.
- 4 Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 2015.
- 5 Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 2015
- 6 Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 2014
- 7 Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 2001
- 8 Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 2014
- 9 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2003
- 10 Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2015
- 11 Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 12 Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская Кубань», 2004.
- 13 Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000.
- 14 Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 2005.
- 15 Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001 – 2004гг. выпуск седьмой. (сост. Востоков И.Е., Панов С.Н.) М.2001г. 35
- 16 Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
- 17 Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
- 18 Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- 19 Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
- 20 Теплоухов В. В. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму (редакция 2000г.)
- 21 Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях, М.: «Образование», 1997.
- 22 Штюмер Ю.Л. Профилактика Туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист»,
- 23 Регламент проведения соревнования по спортивному туризму Москва 2014 г.

Маршрутный лист, заявочная книжка, справка участника похода, отчеты о походах.

Литература для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2016
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 2017
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., 2015
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 2001
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2004

.

Интернет ресурсы:

- ☐ Форум работников образования и культуры <http://forum.numi.ru/>
- ☐ Педсовет <http://pedsovet.org/m/>
- ☐ Культурный фонд "Алые Паруса", <http://www.kf-parusa.ru/>
- ☐ Портал «Дополнительное образование», <http://ikt.ipk74.ru/>
- ☐ Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://festival.1september.ru/>

Цифровые образовательные ресурсы:

- ☐ Компьютерные обучающие и развивающие программы
- CD игра «Спортивное ориентирование»,
- CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ»
- CD «Азбука ориентирования», CD
- Комплект обучающих таблиц-плакатов : «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы радиационной разведки», «Автономное выживание».
- Крайнова И.Н. «Узлы: простые, забавные, сложные.»
- Садикова Н.Б «1000 + 1 совет туристу: школа выживания»,
- Самохин Ю.С. «Туризм в детском оздоровительном лагере»,
- Штюмер Ю.А. «Краткий справочник туриста».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туризм и туристическое многоборье» на 2021-2022 уч. год
Первый год обучения**

N п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2 неделя сентября		Групповая	2	Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов.	Учебный кабинет, спортзал.	Опрос
2			Групповая	2	Туристские путешествия.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
3			Групповая	2	История развития туризма Воспитательная роль туризма	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября		Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
5			Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

6			Групповая	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября		Групповая	2	Организация туристского быта.	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
8			Групповая	2	Привалы и ночлеги Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
9			Групповая	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
10	1 неделя октября		Групповая	2	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
11			Групповая	2	Туристские должности в группе	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

12			Групповая	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
13	2 неделя октября		Групповая	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
14			Групповая	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
15			Групповая	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
16	3 неделя октября		Групповая Постановочная работа	2	Туристический поход	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
17			Групповая	2	Подведение итогов похода	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
18			Групповая	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
19	4 неделя октября		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Туристские слеты и соревнования.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы

20			Групповая Постановочная работа	2	Туристские слеты и соревнования.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
21			Групповая Постановочная работа	2	ОФП	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
22	1 неделя ноября		Групповая	2	Преодоление препятствий во время прохождения дистанций.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
23			Групповая Постановочная работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
24			Групповая Постановочная работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
25	2 неделя ноября		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Навесная переправа. Правила прохождения.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение Анализ самостоятельной работы
26			Групповая Постановочная работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
27			Групповая Постановочная работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
28	3 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Навесная переправа. Правила прохождения.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

29			Групповая Постановочная работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
30			Групповая Постановочная работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
31	4 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Параллельные перила. Правила прохождения..	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
32			Групповая Постановочная работа	2	ОФП	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
33			Групповая Постановочная работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
34	1 неделя декабря		Групповая	2	Параллельные перила. Правила прохождения..	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
35			Групповая	2	ОФП	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
36			Групповая	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
37	2 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

38			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
39			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
40	3 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
41			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
42			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя декабря		Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

44			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
45			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
46	1 неделя января		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ самостоятельной работы
47			Групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
48			Групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
49	2 неделя января		Групповая Практическая работа	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
50			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
51			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением		
52	3 неделя января		Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
53			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
54			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
55	4 неделя января		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Измерение расстояний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
56			Групповая	2	Измерение расстояний на практике.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
57			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
58	1 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование на местности	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
59			Групповая	2	Ориентирова- ние по местным предметам.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
60			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

61	2 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование в критической ситуации	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
62			Групповая	2	Действия в случае потери ориентировки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
63			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
64	3 неделя февраля		Групповая Практическая работа	2	Родной край, его природные особенности.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
65			Групповая Практическая работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
66			Групповая Практическая работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
67	4 неделя февраля		Групповая Репетиционная работа	2	История родного края..	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
68			Групповая Репетиционная работа	2	Известные земляки	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
69			Групповая Репетиционная работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
70	1 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Туризм. Его виды.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
71			Групповая Практическая работа	2	Туристские возможности родного края.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

72			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
73	2 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Обзор экскурсионных объектов, музеи.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
74			Групповая Практическая работа	2	Проектная деятельность по выбранному экскурсионном у объекту.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
75			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
76	3 неделя марта		Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Изучение района.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
77			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Маршрутная карта, ее особенности. Составление маршрутных карт путешествия.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
78			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
79	4 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Общественно полезная работа в путешествиях.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

80			Групповая Практическая работа	2	Охрана природы и памятников культуры	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
81			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
82	1 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
83			Групповая Практическая работа	2	ППМ в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
84			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Опасность в походе. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
86			Групповая Занятие- постановка	2	Виды вирусных заболеваний ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
87			Групповая Занятие- постановка	2	Профилактика различных заболеваний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

89			Групповая	2	ППМ при солнечных ожогах и утоплении	Учебный кабинет, спортзал.	Викторина
90			Групповая Занятие-постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
91	4 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
92			Групповая Занятие-постановка	2	Укусы змей. ППМ	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
93			Групповая Занятие-постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
94	1 неделя мая		Групповая Занятие-постановка	2	Первая доврачебная помощь при кровотечениях. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
95			Групповая Занятие-постановка	2	Первая доврачебная помощь переломах ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
96			Групповая Занятие-постановка	2	Первая доврачебная помощь при отравлениях ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					Специальная подготовка		
97	2 неделя мая		Групповая	2	ПМП ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
98			Групповая	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
99			Групповая	2	ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая		Групповая	2	Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из подручных средств. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
101			Групповая	2	Правила поведения в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
102			Групповая	2	. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая		Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
104			Групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
105			Групповая	2	Питание в туристском походе. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ

10 6	5 неделя мая		Групповая	2	Навесная переправа. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
10 7			Групповая	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупрежде- ния. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Выступление
10 8					Психологическ ие аспекты взаимоотноше- ний в группе. ОФП. Работа со специальным снаряжением		

Продолжительность занятий: 6 академических часов в неделю

Место проведения: Актовый зал

Год обучения: первый

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туризм и туристическое многоборье» на 2021-2022 уч.год
Второй год обучения

Продолжительность занятий: 6 академических часов в неделю

Место проведения: Актовый зал

Год обучения: второй

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2 неделя сентября		Групповая	2	Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов. Туристские путешествия. История развития туризма Воспитательная роль туризма. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Опрос
2			Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
3			Групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

4	3 неделя сентяб ря		Групповая	2	Подготовка к походу, путешествию. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
5			Групповая	2	Питание в туристском походе. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
6				Преодоление препятствий. ОФП. Работа со специальным снаряжением.			
			Групповая	2	Навесная переправа. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентяб ря		Групповая	2	Навесная переправа. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
8			Групповая	2	Параллельные перила. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
9			Групповая	2	Параллельные перила правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

10	1 неделя октябр я		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
11			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
12			Групповая	2	Туристские слеты и соревнования. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
13	2 неделя октябр я		Групповая	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
14			Групповая	2	Психологические аспекты взаимоотношений в группе. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

15			Групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
16	3 неделя октября		Групповая Постановочная работа	2	Подведение итогов туристического путешествия. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
17			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
18			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
19	4 неделя октября		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
20			Групповая Постановочная работа	2	Ориентирование по местным предметам. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
21			Групповая Постановочная работа	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

22	1 неделя ноября		Групповая	2	Измерение расстояний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
23			Групповая Постановочная работа	2	Действия в случае потери ориентировки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
24			Групповая Постановочная работа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
25	2 неделя ноября		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Профилактика различных заболеваний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение Анализ самостоятельной работы
26			Групповая Постановочная работа	2	Походная медицинская аптечка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
27			Групповая Постановочная работа	2	Личная гигиена туриста. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
28	3 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Краткие сведения о строении и функциях организма	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					человека, влияние физических упражнений. ОФП.		
29			Групповая Постановочная работа	2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждени е спортивных травм. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
30			Групповая Постановочная работа	2	Первая доврачебная помощь при кровотечениях. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
31	4 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Переломы. Первая доврачебная помощь при переломах. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
32			Групповая Постановочная работа	2	Приемы транспортиров- ки пострадавшего. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
33			Групповая Постановочная работа	2	Изготовление носилков для транспортиров ки пострадавшего из подручных средств. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
34	1 неделя декабр я		Групповая	2	Итоговое занятие.	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
35			Групповая	2	ОФП	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

36			Групповая	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
37	2 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
38			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
39			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
40	3 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
41			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
42			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя декабря		Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

44			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
45			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
46	1 неделя января		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ самостоятельной работы
47			Групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
48			Групповая	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
49	2 неделя января		Групповая Практическая работа	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
50			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
51			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
52	3 неделя января		Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением.		
53			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
54			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
55	4 неделя января		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Измерение расстояний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
56			Групповая	2	Измерение расстояний на практике.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
57			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
58	1 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование на местности	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
59			Групповая	2	Ориентирование по местным предметам.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
60			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
61	2 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование в критической ситуации	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
62			Групповая	2	Действия в случае потери ориентировки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
63			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

64	3 неделя феврал я		Групповая Практическая работа	2	Родной край, его природные особенности.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
65			Групповая Практическая работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
66			Групповая Практическая работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
67	4 неделя феврал я		Групповая Репетиционная работа	2	История родного края..	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
68			Групповая Репетиционная работа	2	Известные земляки	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
69			Групповая Репетиционная работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
70	1 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Туризм. Его виды.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
71			Групповая Практическая работа	2	Туристские возможности родного края.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
72			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
73	2 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Обзор экскурсионных объектов, музеи.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
74			Групповая Практическая работа	2	Проектная деятельность по выбранному экскурсионном у объекту.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
75			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

76	3 неделя марта		Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Изучение района.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
77			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Маршрутная карта, ее особенности. Составление маршрутных карт путешествия.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
78			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
79	4 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Общественно полезная работа в путешествиях.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
80			Групповая Практическая работа	2	Охрана природы и памятников культуры	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
81			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
82	1 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
83			Групповая Практическая работа	2	ППМ в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
84			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Опасность в походе. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
86			Групповая Занятие- постановка	2	Виды вирусных заболеваний ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
87			Групповая Занятие- постановка	2	Профилактика различных заболеваний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

88	3 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
89			Групповая	2	ППМ при солнечных ожогах и утоплении	Учебный кабинет, спортзал.	Викторина
90			Групповая Занятие- постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
91	4 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
92			Групповая Занятие- постановка	2	Укусы змей. ППМ	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
93			Групповая Занятие- постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
94	1 неделя мая		Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь при кровотечениях. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
95			Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь переломах ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
96			Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь при отравлениях ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

97	2 неделя мая		Групповая	2	ПМП ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
98			Групповая	2	Приемы транспортиров- ки пострадавшего. .	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
99			Групповая	2	ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая		Групповая	2	Изготовление носилков для транспортиров ки пострадавшего из подручных средств. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
101			Групповая	2	Правила поведения в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
102			Групповая	2	. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая		Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
104			Групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
105			Групповая	2	Питание в туристском походе. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
106	5 неделя мая		Групповая	2	Навесная переправа. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
107			Групповая	2	Причины возникновения аварийных	Учебный кабинет, спортзал.	Выступление

					ситуаций в походе и меры их предупреждения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.		
108					Психологические аспекты взаимоотношений в группе. ОФП. Работа со специальным снаряжением		

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Туризм» на 2022-2023 уч.год

Третий год обучения

Продолжительность занятий: 6 академических часов в неделю

Место проведения: Актный зал

Год обучения: третий

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2 неделя сентября		Групповая	2	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий, туристских походов.	Учебный кабинет, спортзал.	Опрос
2			Групповая	2	Туристские возможности Свердловской области. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
3			Групповая	2	Памятники природы Свердловской области. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

4	3 неделя сентября		Групповая	2	Особенности районов путешествия Урала и России. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
5			Групповая	2	Краеведческая работа в походах, личный и групповой дневник. ОФП. .Личное и групповое туристское снаряжение. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
6							
			Групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября		Групповая	2	Подготовка к походу, путешествию. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
8			Групповая	2	Питание в туристском походе. Преодоление препятствий. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением.		
9			Групповая	2	Навесная переправа. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
10	1 неделя октября		Групповая	2	Навесная переправа. Правила организации. ОФП. Работа со специальным Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
11			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
12			Групповая	2	Параллельные перила правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

13	2 неделя октября		Групповая	2	.Параллельные перила, правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
14			Групповая	2	Туристские слеты и соревнования. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
15			Групповая	2	.Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупрежде- ния. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
16	3 неделя октября		Групповая Постановочная работа	2	Психологическ ие аспекты взаимоотноше- ний в группе. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
17			Групповая	2	Действия группы в аварийных ситуациях. ОФП. Работа со специальным снаряжением...	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
18			Групповая	2	Понятие о топографическ ой и спортивной карте. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением.		
19	4 неделя октября		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
20			Групповая Постановочная работа	2	Ориентирование по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
21			Групповая Постановочная работа	2	Ориентирование по местным предметам. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
22	1 неделя ноября		Групповая	2	.Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
23			Групповая Постановочная работа	2	Измерение расстояний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
24			Групповая Постановочная работа	2	Действия в случае потери ориентировки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
25	2 неделя ноября		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение Анализ самостоятельной работы

					специальным снаряжением.		
26			Групповая Постановочная работа	2	Походная медицинская аптечка. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
27			Групповая Постановочная работа	2	Личная гигиена туриста. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение.
28	3 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
29			Групповая Постановочная работа	2	Врачебный контроль и самоконтроль, предупрежде ние спортивных травм. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
30			Групповая Постановочная работа	2	Первая доврачебная помощь при кровотечениях. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
31	4 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2	Переломы. Первая доврачебная помощь при переломах. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
32			Групповая Постановочная работа	2	Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца,	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					техника выполнения приемов. ОФП. Работа со специальным снаряжением.		
33			Групповая Постановочная работа	2	Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
34	1 неделя декабря		Групповая	2	Итоговое занятие.	Учебный кабинет, спортзал.	Беседа
35			Групповая	2	ОФП	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
36			Групповая	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
37	2 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
38			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
39			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила прохождения. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением		
40	3 неделя декабря		Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
41			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
42			Групповая	2	Спуски и подъемы. Правила организации. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
43	4 неделя декабря		Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
44			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
45			Групповая	2	Понятие о топографической и спортивной карте. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением		
46	1 неделя января		Групповая Самостоятельная творческая работа	2	Ориентировани е по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ самостоятельной работы
47			Групповая	2	Ориентировани е по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
48			Групповая	2	Ориентировани е по горизонту, азимут. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
49	2 неделя января		Групповая Практическая работа	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
50			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
51			Групповая	2	Условные знаки. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
52	3 неделя января		Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
53			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					специальным снаряжением.		
54			Групповая	2	Компас. Работа с компасом. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
55	4 неделя января		Групповая Самостоятельная практическая работа	2	Измерение расстояний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
56			Групповая	2	Измерение расстояний на практике.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
57			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
58	1 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование на местности	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
59			Групповая	2	Ориентирование по местным предметам.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
60			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
61	2 неделя февраля		Групповая	2	Ориентирование в критической ситуации	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
62			Групповая	2	Действия в случае потери ориентировки. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

63			Групповая	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
64	3 неделя февраля		Групповая Практическая работа	2	Родной край, его природные особенности.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
65			Групповая Практическая работа	2	ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
66			Групповая Практическая работа	2	Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Анализ практической работы
67	4 неделя февраля		Групповая Репетиционная работа	2	История родного края..	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
68			Групповая Репетиционная работа	2	Известные земляки	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
69			Групповая Репетиционная работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
70	1 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Туризм. Его виды.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
71			Групповая Практическая работа	2	Туристские возможности родного края.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
72			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
73	2 неделя марта		Групповая	2	Обзор экскурсионных	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

			Практическая работа		объектов, музеев.		
74			Групповая Практическая работа	2	Проектная деятельность по выбранному экскурсионному объекту.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
75			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
76	3 неделя марта		Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Изучение района.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
77			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	Маршрутная карта, ее особенности. Составление маршрутных карт путешествия.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
78			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
79			Групповая Практическая работа	2	Общественно полезная работа в путешествиях.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
80	4 неделя марта		Групповая Практическая работа	2	Охрана природы и памятников культуры	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
81			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
82	1 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Личная гигиена туриста.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

83			Групповая Практическая работа	2	ППМ в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
84			Групповая Практическая работа	2	ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Опасность в походе. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
86			Групповая Занятие- постановка	2	Виды вирусных заболеваний ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
87			Групповая Занятие- постановка	2	Профилактика различных заболеваний. ОФП. Работа со специальным снаряжением.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
89			Групповая	2	ППМ при солнечных ожогах и утоплении	Учебный кабинет, спортзал.	Викторина
90			Групповая Занятие- постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
91	4 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

					помощи. ОФП. Специальная подготовка.		
92			Групповая Занятие- постановка	2	Укусы змей. ППМ	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
93			Групповая Занятие- постановка	2	ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
94	1 неделя мая		Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь при кровотечениях. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
95			Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь переломах ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
96			Групповая Занятие- постановка	2	Первая доврачебная помощь при отравлениях ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
97	2 неделя мая		Групповая	2	ПМП ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
98			Групповая	2	Приемы транспортиров- ки пострадавшего. .	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение

99			Групповая	2	ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая		Групповая	2	Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из подручных средств. ОФП. Специальная подготовка.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
101			Групповая	2	Правила поведения в лесу.	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
102			Групповая	2	. ОФП. Специальная подготовка	Учебный кабинет, спортзал.	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая		Групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
104			Групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
105			Групповая	2	Питание в туристском походе. ОФП.	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
106	5 неделя мая		Групповая	2	Навесная переправа. Правила прохождения. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	Показ
107			Групповая	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупрежде-	Учебный кабинет, спортзал.	Выступление

					ния. ОФП. Работа со специальным снаряжением.		
108			Групповая		Психологические аспекты взаимоотношений в группе. ОФП. Работа со специальным снаряжением	Учебный кабинет, спортзал.	

№ п/ п	Месяц	Вре мя пров еден ия заня тия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2 неделя сентября		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Опрос
2			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
3			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Беседа

8			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 0	1 неделя октября		Групповая Танцевальная разминка	2		Актный зал	Анализ практической работы
1 1			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

1 2			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 3	2 неделя октября		Групповая Танцевальная разминка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 4			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 5			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 6	3 неделя октября		Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 7			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 8			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 9	4 неделя октября		Групповая Самостоятельная практическая работа	2		Актный зал	Анализ практической работы

2 0			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
2 1			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
2 2	1 неделя ноября		Групповая Танцевальная разминка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение.
2 3			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение.
2 4			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение.
2 5	2 неделя ноября		Групповая Самостоятельная творческая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение Анализ самостоятельной работы
2 6			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение.
2 7			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение.
2 8	3 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

29			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
30			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
31	4 неделя ноября		Групповая Мастер-класс	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
32			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
33			Групповая Постановочная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
34	1 неделя декабря		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Беседа
35			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
36			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
37	2 неделя декабря		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
38			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
39			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

4 0	3 неделя декабря		Групповая Экзерсис у станка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 1			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 2			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 3	4 неделя декабря		Групповая Танцевальная разминка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 4			Групповая Танцевальная разминка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 5			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 6	1 неделя января		Групповая Самостоятельная творческая работа	2		Актный зал	Анализ самостоятельной работы
4 7			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 8			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
4 9	2 неделя января		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 0			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 1			Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

			Занятие- постановка				
5 2	3 неделя января		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 3			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 4			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 5	4 неделя января		Групповая Самостоятельная практическая работа	2		Актный зал	Анализ практической работы
5 6			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 7			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 8	1 неделя февраля		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
5 9			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

6 0			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 1	2 неделя февраля		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 2			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 3			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 4	3 неделя февраля		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 5			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Анализ практической работы
6 6			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Анализ практической работы
6 7	4 неделя февраля		Групповая Репетиционная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 8			Групповая Репетиционная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
6 9			Групповая Репетиционная работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

7 0	1 неделя марта		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 1			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 2			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 3	2 неделя марта		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 4			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 5			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 6	3 неделя марта		Групповая Практическая работа Мастер-класс	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 7			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 8			Групповая Практическая работа Мастер-класс	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
7 9	4 неделя марта		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 0			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

8 1			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 2	1 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 3			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 4			Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 5	2 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 6			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 7			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 8	3 неделя апреля		Групповая Практическая работа	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
8 9			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 0			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 1	4 неделя апреля		Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

			Практическая работа				
9 2			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 3			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 4	1 неделя мая		Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 5			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 6			Групповая Занятие- постановка	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 7			Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 8	2 неделя мая		Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
9 9			Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 0 0			Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 0 1	3 неделя мая		Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение
1 0 2			Групповая	2		Актный зал	Педагогическое наблюдение

1 0 3	4 неделя мая		Групповая	2		Актный зал	Показ
1 0 4			Групповая	2		Актный зал	Показ
1 0 5			Групповая	2		Актный зал	Выступление

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451672

Владелец Боярских Лариса Ивановна

Действителен с 04.07.2023 по 03.07.2024