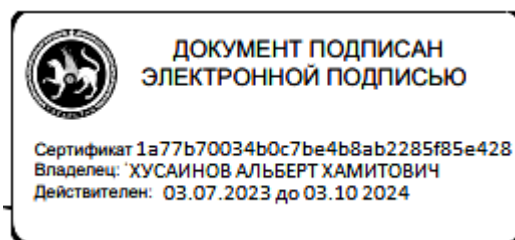


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Атабаевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Российской Федерации Ахметшина Марата Радиковича»  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Атабаевская СОШ имени  
Героя РФ Ахметшина М.Р.»  
\_\_\_\_\_ Хусаинов А.Х.  
Приказ № 142-Б от  
26.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
объединения «Офык»  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2 года**

**Автор-составитель:  
Гарифуллин Радик Абдуллович,  
руководитель объединения  
дополнительного образования**

## Оглавление

1. Пояснительная записка _____	2
2. Учебные планы _____	5
3. Содержание программы _____	7
4. Учебно-методическое обеспечение программы _____	12
5. Список литературы _____	12
6. Календарные учебные графики _____	13

### 1. Пояснительная записка.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе:

- 1) Федерального закона от 29.12.12г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Конвенции ООН «О правах ребёнка»;
- 3) Закона РТ от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;
- 4) Программы дополнительного образования учащихся МБОУ «Атабаевская СОШ имени Героя РФ Ахметшина М.Р.» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом директора школы от 26.08.2020 г. № 142-Б.

Мы живем в такое время, когда для людей путешествующих нужны и «индустрия гостеприимства», и развлечения, и экзотика. Ценность спортивного туризма - в формировании сплоченности, гуманизма и мужества, эстетического вкуса и чувства ответственности, физической закалки и чувства любви к Родине.

Спортивный туризм – истинное воплощение культуры свободного времени. В нем реализуются требования общества к гармоничному развитию личности, в нем реализуется подлинно свободное волеизъявление человека.

Туризм- это не только познание страны, ее истории, культуры, но и эффективная физическая и волевая закалка, превосходная военно-спортивная подготовка и патриотическое воспитание. Спортивный туризм несовместим с пьянством и с варварским отношением к природе, с моральным уродством. Его ни с чем несравнимое преимущество в воспитании подрастающего поколения – обнажение лучших и худших качеств человека, невозможность спрятаться за спину других, утаить свои слабости и недостатки. Все это делает спортивный туризм действенным средством воспитания, и именно в этом направлении он и должен развиваться как способ рационального использования свободного времени.

Спортивный туризм сочетает в себе все очарование и трудности увлекательного похода, прелесть подлинного общения с природой с огромной воспитательной и организационной силой, которая формирует бойцов- защитников природы, тружеников, патриотов, людей, которые за все в ответе.

Настоящая программа имеет цель дать на занятиях объединения дополнительное образование знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения туристских соревнований и походов выходного дня.

Программа разработана для учащихся 5-10 классов (10-17 лет). Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Программа рассчитана на 2 года, по 105 часов в год. Состоит из программ начального и углубленного обучения: начальное обучение (1 год) и углубленное обучение (2 год), усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Большая часть программы охватывает вопросы практической подготовки учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью. Кроме часов, включенных в расписание, проводятся также занятия по «скользящему графику», как правило, в выходные дни. Это могут быть походы выходного дня, выезды на районные и республиканские соревнования.

Занятия проводятся с юношами и девушками совместно, с учетом физических, физиологических и психологических особенностей каждого воспитанника.

Новизна программы заключается в том, что в рамках годичного цикла обеспечивается активная походная деятельность, общая туристическая подготовка, объединяющая основы техники пешего и лыжного туризма, основные приемы выживания в неблагоприятных условиях, необходимые знания по оказанию первой медицинской помощи, общей физической подготовке, психологии межличностных отношений, истории родного края, создавая тем самым органичное сочетание духовного, спортивного и интеллектуального развития личности.

Пеший и лыжный туризм – самые массовые и доступные виды туризма и именно на освоение основных навыков в этих видах туризма делается акцент. Туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Программа разработана с учетом психолого–физиологических особенностей среднего и старшего школьного возраста.

**Целью** данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения следующих **задач**:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой

самореализации личности;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для *первого года обучения* является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для *второго года обучения* является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики

командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

#### **Условиями для реализации этих задач являются:**

- наличие квалифицированного педагога;
- взаимосвязь теории с практической работой;
- наличие достаточного количества туристского снаряжения;
- финансирование перечисленных мероприятий.

**Основные формы и приемы работы:** рассказ, беседа, лекция, просмотр видеоматериалов, тренировка, практические занятия, экскурсии, соревнования, спортивные походы.

#### **Методы работы:**

- метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;

- метод контроля: самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

#### **Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

#### **По завершении обучения воспитанники получают возможность**

##### **Узнать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;

- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

**Научиться:**

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

## 2. Учебные планы

### Учебный план начального (1-го года) обучения

№	Наименование тем	Теор. часы	Практ. часы	Всего часов	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	-	2	Практ.действия
2	Меры безопасности в походе	1	-	1	Практ.действия
3	Страховочное и специальное снаряжение	-	2	2	Практ.действия
4	Обеспечение страховки и самостраховки	-	1	1	Практ.действия
5	Узлы, применяемые в туризме	-	3	3	Практ.действия
6	Туристские тренажеры	1	-	1	Практ.действия
7	Особенности соревнований по ТМ	2	-	2	Практ.действия
8	Правила туристских соревнований	3	-	3	Практ.действия
9	Преодоление препятствий (этапов)	-	18	18	Практ.действия
10	Прохождение связок этапов и дистанций	-	39	39	Практ.действия
11	Участие в районных соревнованиях	-	6	6	Практ.действия
12	Учебно-тренировочные походы	2 (1+1)	4 (2+2)	6	Практ.действия
13	Костры и костровое оборудование	2	-	2	Практ.действия
14	Организация бивака	1	-	1	Практ.действия

15	Транспортировка пострадавших	-	3	3	Практ.действия
16	Общефизическая подготовка	-	12	12	Практ.действия
17	Туристский вечер	1	2	3	Практ.действия
	<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	

**Учебный план  
углубленного (2-го года) обучения  
(формирование навыков и спортивное совершенствование)**

№	Наименование тем	Теор. часы	Практ. часы	Всего часов	Формы аттестации
1	Меры безопасности на занятиях	1	-	1	Практ.действия
2	Правила и условия соревнований	2	-	2	Практ.действия
3	Узлы	-	3	3	Практ.действия
4	Преодоление препятствий (этапов)	-	12	12	Практ.действия
5	Прохождение связок этапов и дистанций	-	36	36	Практ.действия
6	Работа начальника дистанции	3	-	3	Практ.действия
7	Первая медицинская помощь	1	2	3	Практ.действия
8	Транспортировка пострадавшего	-	6	6	Практ.действия
9	«Поляна заданий»	2	1	3	Практ.действия
10	Участие в районных соревнованиях	-	3	3	Практ.действия
11	Участие в республиканских соревнованиях	-	9	9	Практ.действия
12	Общефизическая подготовка	-	9	9	Практ.действия
13	Психологическая подготовка	-	3	3	Практ.действия
14	Судейство туристских соревнований	2	-	2	Практ.действия
15	Туристский вечер	1	2	3	Практ.действия
16	Походная документация	1	-	1	Практ.действия
17	Учебно-тренировочные походы	2 (1/1)	4 (2/2)	6	Практ.действия
	<b>ИТОГО</b>	<b>15</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	

### 3. Содержание программы

#### Содержание тем 1-го года обучения.

##### 1. Вводное занятие. Спортивный туризм – 2 часа.

Вводное занятие – чем интересен туризм. Спортивные походы (виды туризма, нормативы, снаряжение, документация).

Туристское многоборье (классы дистанций, разрядные нормативы, снаряжение, документация).

##### 2. Меры безопасности в туризме – 1 час.

Меры безопасности в походе и обязанности участников похода. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью. Требования к одежде, страховочному снаряжению.

##### 3. Страховочное и специальное снаряжение – 2 часа.

Грудные обвязки, беседки, пояса, самостраховки, карабины, тормозные устройства, зажимы, прусики, ледорубы, каски, рукавицы, кошки, альпенштоки, веревки.

#### **4. Обеспечение страховки и само страховки – 1 час.**

Приемы и правила страховки и само страховки. Расположение страхующего относительно страхуемого. Средства страховки.

#### **5. Узлы, применяемые в туризме – 3 часа.**

Прямой, встречный, брам-шкотовый, грейпвайн, проводник-восьмерка, двойной проводник, срединный, удавка, стремя, булинь, схватывающий, узел «Бахмана».

#### **6. Туристские тренажеры – 1 час.**

«Скальные» стенки (вертикальные и горизонтальные), опоры для наведения переправ и перил.

#### **7. Особенности соревнований по ТМ – 2 часа.**

Соревнования по видам туризма. Понятие о классах дистанций, рангах и рейтингах соревнований. Порядок выполнения и присвоения спортивных разрядов.

#### **8. Правила соревнований – 3 часа.**

Требования к участникам соревнований и дистанциям. Прохождение этапов и дистанций в целом. Нарушения. Штрафы. Снятия участников и команд с этапов и дистанций.

#### **9. Преодоление препятствий (этапов) – 18 часов.**

Преодоление склонов: подъем, спуск, траверс при помощи альпенштока и веревочных перил.

Преодоление болота по жердям и кочкам.

Преодоление оврага и рек по бревну и веревочным перилам (навесным, маятниковым, параллельным).

Преодоление этапов на лыжах:

- подъемы (елочкой, лесенкой, серпантином);
- спуски (скоростные, с поворотами, с торможением);
- переправа по тонкому льду;
- тропление лыжни;
- преодоление канавы, бревна, ямы, бугра.

#### **10. Прохождение связок этапов и дистанций – 39 часов.**

*Связки этапов:*

- на склоне: подъем – траверс – спуск;
- на ровном участке: вязка узлов – определение азимута на предмет – разжигание костра – установка палатки;
- в овраге: преодоление оврага по бревну – спуск спортивным способом – подъем спортивным способом;

*Варианты дистанций 1-го класса:*

- вязка узлов – преодоление болота по кочкам – определение азимута – переноска «пострадавшего» - разжигание костра;



- вязка узлов – снятие ранее установленной палатки – преодоление болота по жердям – переправа по бревну – переноска «пострадавшего»;
- вязка узлов – подъем по склону спортивным способом – спуск по склону спортивным способом – переправа по бревну – определение азимута – установка палатки;
- вязка узлов – тропление лыжни – подъем по склону «елочкой» - спуск с поворотом - определение азимута – подъем «серпантинном» - спуск с торможением в заданной зоне.

### **11. Участие в районных соревнованиях – 6 часов.**

Изучение положений и условий предстоящих соревнований. Соревнования по ТМ в пешеходном и лыжных видах. Соревнования по спортивному ориентированию.

### **12. Учебно-тренировочные походы -6 часов.**

Личное и групповое снаряжение. Организация питания в походе. Распределение обязанностей. Права и обязанности туристов. Подготовка снаряжения к походу. Движение на маршруте. Направляющий и замыкающий. Малые и большие привалы. 2-х дневный летний тренировочный поход.

### **13. Костры и костровое оборудование – 2 часа.**

Типы костров и их назначения: «шалаш», «колодец», «звездный», «таежный», «нодья». Подготовка растопки.

Костровое оборудование: таганки, треноги, тросики, сетки, крючья. Варочная посуда.

### **14. Организация бивака. – 1 час.**

Выбор места для палаток и костра (безопасность, комфортность, вид на них). Места для умывания, отдыха приема пищи. Яма для мусора. Охрана природы и экология.

### **15. Транспортировка «пострадавшего» - 3 часа.**

Изготовление носилок из 2-х жердей и штормовок. Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего». Транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

### **16. Общефизическая подготовка – 12 часов.**

Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах. Упражнения на перекладине и на брусьях.

### **17. Туристский вечер – 3 часа.**

Объявление. Программа вечера. Подготовка зала и выступающих. Организация выставок туристского снаряжения. Чествование лучших туристов и их награждение.

## Содержание тем 2-го годов обучения.

### **1. Меры безопасности на занятиях - 1 час.**

Ознакомление с инструкцией по ОТ. Проверка исправности страховочного снаряжения.

### **2. Правила и условия соревнований – 2 часа.**

Возможные нарушения (ошибки) и их предупреждения. Протесты и апелляции.

### **3. Узлы – 3 часа.**

Вязка узлов на скорость и различными способами.

### **4. Преодоление препятствий (этапов) – 12 часов.**

Преодоление подъемов и спусков большой крутизны (от 60 до 90 градусов).

Переправа через реку (овраг) с самонаведением и сдергиванием перил.

Переправа по бревну с укладкой.

Подъем по склону в «кошках» с ледорубом.

### **5. Прохождение связок этапов и дистанций – 36 часов.**

*Связки этапов:*

- подъем по судейским перилам – спуск с самонаведением и сдергиванием перил;

- переправа по бревну способом «маятник» - переправа по навесным перилам с наведением и сдергиванием веревок;

- подъем спортивным способом – спуск по наклонным перилам – навесные и параллельные перила.

*Дистанции 2-3 классов:*

- подъем по склону – спуск по наклонным перилам – навесная переправа – параллельные перила – качающееся бревно;

- вязка узлов – подъем с самостраховкой – траверс склона – спуск с самостраховкой – навесная переправа с самонаведением и сдергиванием;

- навесная переправа – спуск «дюльфером» - подъем с самостраховкой – спуск по наклонным перилам – переправа по бревну «маятником».

### **6. Работа начальника дистанции – 3 часа.**

Выбор места (района) соревнования. Требования к месту соревнований: безопасность, удобство подъезда и отъезда, размещение участников, судей и болельщиков, возможность наблюдения за ходом соревнований.

Оборудование дистанции: опоры, препятствия естественные и искусственные, разметка и маркировка этапов. Условия соревнований. Схема прохождения дистанции.

### **7. Первая медицинская помощь – 3 часа.**

Виды кровотечений (капиллярное, венозное, артериальное) и первая помощь. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы (открытые и закрытые), и первая

помощь. Ожоги, обморожения, первая помощь. Первая помощь при отравлениях.

### **8. Транспортировка «пострадавшего» - 6 часов.**

Изготовление носилок из жердей и штормовок, жердей и веревок, жердей и носилочного полотна.

Изготовление волокуш из лыж «пострадавшего» и подручных материалов. Транспортировка «пострадавшего». Подъем и спуск «пострадавшего» по склону на носилках (волокушах).

### **9. «Поляна заданий» - 3 часа.**

Выполнение заданий по определению высота дерева, расстояния до недоступного предмета, скорости течения реки и расхода воды в ней, условные знаки топографических карт. Ответы на вопросы по медицине и краеведению.

### **10. Участие в районных соревнованиях – 3 часа.**

Изучение положений и условий районных соревнований и участие в них («Здравствуй, лето!», техника лыжного туризма, спортивное ориентирование, туристский слет).

### **11. Участие в республиканских соревнованиях – 9 часов.**

Изучение положений и условий республиканских соревнований, подготовка снаряжения и участие в республиканских соревнованиях школьников по технике лыжного и пешеходного туризма, спортивному ориентированию и ориентированию на лыжах.

### **12. Общефизическая подготовка – 9 часов.**

Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах. Упражнения на перекладине и на брусках. Игра в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

### **13. Психологическая подготовка – 9 часов.**

Переправа по качающемуся бревну. Прохождение этапа или части дистанции на «сломанных» лыжах, с «утерянным» снаряжением, с выбыванием из команды лидера, сменой капитана после старта.

### **14. Судейство туристских соревнований – 2 часа.**

Состав судейской коллегии и их функциональные обязанности, Главная судейская коллегия и проводящая организация. Судьи этапов. Работа мандатной комиссии. Судейство районных соревнований.

### **15. Туристский вечер – 3 часа.**

Объявление. Программа вечера. Подготовка зала и выступающих. Организация выставок фотографий на туристскую тематику и туристского снаряжения. Чествование лучших туристов и их награждение, демонстрация слайдов.

#### **16. Походная документация – 1 час.**

Заполнение маршрутного листа, вычерчивание (копирование) схемы маршрута. Изучение маршрута. Контрольные сроки. Отчеты о походах.

#### **17. Учебно-тренировочный поход – 6 часов.**

Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения и продуктов питания. Однодневный пеший поход. Однодневный лыжный поход.

### **4. Учебно-методическое обеспечение программы**

Деятельность кружка осуществляется на базе школьного краеведческого музея и кабинета истории. Для реализации программы имеется:

- необходимая научно-методическая литература,
- альбомы, цветная бумага, ватман, краски, фломастеры, клей;
- школьный архив;
- семейные архивы;
- библиотека;
- фотоаппарат;
- магнитофон;
- компьютерный класс;
- актовый зал.

### **5. Список литературы:**

1. Правила вида спорта «спортивный туризм». – Москва. 2019 г.
2. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – пешеходные». – Москва. 2019 г.
3. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – лыжные». – Москва. 2019 г.
4. Минхаиров Ф. Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. - Казань, 2004 г
5. Спортивные кружки и секции. Программы для внешкольных учреждений. – Москва, 1986 г.
6. Кружки пионерских и профильных лагерей. Программы для внешкольных учреждений. – Москва, 1988 г.
7. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для студентов пед.институтов. – Москва, 1988 г.
8. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – Москва, 1990 г.
9. Спортивное ориентирование для детей и молодежи. Учебно-методическое пособие. – Москва, 1990 г.

## 6. Календарные учебные графики

### Календарный учебный график группы 1- года обучения (2023-2024 уч. год)

№	Название темы	Кол-во часов	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			план	факт		
1	Вводное занятие. Спортивный туризм. Меры безопасности на занятиях	3	06.09		Лекция	Практ. действия
2	Страховочное и специальное снаряжение. Обеспечение страховки и самостраховки	3	13.09		Практика	Практ. действия
3	Правила туристских соревнований	3	20.09		Лекция	Практ. действия
4	Участие в районных соревнованиях (туристский слет учащихся района)	3	27.09		Практика	Практ. действия
5	Туристские тренажеры. Особенности соревнований по ТМ	3	04.10		Лекция	Практ. действия
6	Узлы, применяемые в туризме	3	11.10		Практика	Практ. действия
7	Преодоление препятствий (этапов)	3	18.10		Практика	Практ. действия
8	Преодоление препятствий (этапов)	3	25.10		Практика	Практ. действия
9	Общефизическая подготовка	3	08.11		Практика	Практ. действия
10	Преодоление препятствий (этапов)	3	15.11		Практика	Практ. действия
11	Преодоление препятствий (этапов)	3	22.11		Практика	Практ. действия
12	Преодоление препятствий (этапов)	3	29.11		Практика	Практ. действия
13	Общефизическая подготовка	3	06.12		Практика	Практ. действия
14	Преодоление препятствий (этапов)	3	13.12		Практика	Практ. действия
15	Прохождение связок этапов и дистанций	3	20.12		Практика	Практ. действия
16	Общефизическая подготовка	3	27.12		Практика	Практ. действия
17	Прохождение связок этапов и дистанций	3	10.01		Практика	Практ. действия
18	Прохождение связок этапов и дистанций	3	17.01		Практика	Опрос
19	Прохождение связок этапов и дистанций	3	24.01		Практика	Практ. действия
20	Прохождение связок этапов и дистанций	3	31.01		Практика	Практ. действия
21	Прохождение связок этапов и дистанций	3	07.02		Практика	Практ. действия
22	Прохождение связок этапов и дистанций	3	14.02		Практика	Практ. действия

23	Общефизическая подготовка	3	21.02		Практика	Практ. действия
24	Прохождение связок этапов и дистанций	3	28.03		Практика	Практ. действия
25	Прохождение связок этапов и дистанций	3	06.03		Практика	Практ. действия
26	Прохождение связок этапов и дистанций	3	13.03		Практика	Практ. действия
27	Прохождение связок этапов и дистанций	3	20.03		Практика	Практ. действия
28	Прохождение связок этапов и дистанций	3	03.04		Практика	Практ. действия
29	Прохождение связок этапов и дистанций	3	10.04		Практика	Практ. действия
30	Туристский вечер	3	17.04		Лекция практика	Практ. действия
31	Учебно-тренировочный поход	3	24.04		Лекция практика	Практ. действия
32	Прохождение связок этапов и дистанций	3	08.05		Практика	Практ. действия
33	Костры и костровое оборудование. Организация бивака	3	15.05		Лекция	Практ. действия
34	Транспортировка пострадавших	3	22.05		Практика	Практ. действия
35	Участие в районных соревнованиях (туристский слет учащихся района)	3	29.05		Практика	Практ. действия

**Календарно-тематическое планирование  
группы 2- го года обучения (2024-2025 уч. год)**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			план	факт		
1	Меры безопасности на занятиях. Правила и условия соревнований	3	04.09		Лекция	Практ. действия
2	Узлы	3	11.09		Практика	Практ. действия
3	Преодоление препятствий (этапов)	3	18.09		Практика	Практ. действия
4	Участие в районных соревнованиях (туристский слет учащихся района)	3	25.09		Практика	Практ. действия
5	Преодоление препятствий (этапов)	3	02.10		Практика	Практ. действия
6	Общефизическая подготовка	3	09.10		Практика	Практ. действия
7	Преодоление препятствий (этапов)	3	16.10		Практика	Практ. действия
8	Преодоление препятствий (этапов)	3	23.10		Практика	Практ. действия
9	Прохождение связок этапов и дистанций	3	30.10		Практика	Практ. действия

10	Прохождение связок этапов и дистанций	3	13.11		Практика	Практ. действия
11	Прохождение связок этапов и дистанций	3	20.11		Практика	Практ. действия
12	Прохождение связок этапов и дистанций	3	27.11		Практика	Практ. действия
13	Прохождение связок этапов и дистанций	3	04.12		Практика	Практ. действия
14	Прохождение связок этапов и дистанций	3	11.12		Практика	Практ. действия
15	Прохождение связок этапов и дистанций	3	18.12		Практика	Практ. действия
16	Общефизическая подготовка	3	25.12		Практика	Практ. действия
17	Общефизическая подготовка	3	15.01		Практика	Практ. действия
18	Прохождение связок этапов и дистанций	3	22.01		Практика	Практ. действия
19	Прохождение связок этапов и дистанций	3	29.01		Практика	Практ. действия
20	Судейство туристских соревнований. Походная документация	3	05.02		Лекция	Практ. действия
21	Транспортировка пострадавшего	3	12.02		Практика	Практ. действия
22	Учебно-тренировочный поход	3	19.02		Практика	Практ. действия
23	Участие в республиканских соревнованиях	3	26.02		Практика	Практ. действия
24	Прохождение связок этапов и дистанций	3	05.03		Практика	Практ. действия
25	Прохождение связок этапов и дистанций	3	12.03		Практика	Практ. действия
26	Психологическая подготовка	3	19.03		Практика	Практ. действия
27	Участие в республиканских соревнованиях	3	02.04		Практика	Практ. действия
28	Прохождение связок этапов и дистанций	3	09.04		Практика	Практ. действия
29	Первая медицинская помощь	3	16.04		Лекция, практика	Практ. действия
30	Туристский вечер	3	23.04		Лекция, практика	Практ. действия
31	Учебно-тренировочный поход	3	30.04		Практика	Практ. действия
32	Транспортировка пострадавшего	3	07.05		Практика	Практ. действия
33	Участие в республиканских соревнованиях	3	14.05		Практика	Практ. действия
34	«Поляна заданий»	3	21.05		Лекция, практика	Практ. действия
35	Работа начальника дистанции	3	28.05		Лекция	Практ. действия