

Принята на заседании
Педагогического совета

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №33»

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ года

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 ____ года

АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА

курса

«Школа Выживания»

срок реализации 4 года

Составитель:

Мухамадулин Рустем Данилович,
Педагог дополнительного образования

г. Нижнекамск

6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Детское объединение.</p> <p>Словесные, наглядные, проблемно-поисковые, методы самостоятельной и практической работы</p> <p>Программа так же рассчитана на дистанционное обучение (ДО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).</p>
7.	Формы мониторинга результативности	Тесты, соревнования, участие в проектах, конференциях и конкурсах.
8.	Результативность реализации программы	Реализация в профориентационной работе, личностное воспитание, поступление в ВУЗ
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	20.09.2020
10.	Рецензенты	ИРО РТ, КИУ

Содержание

1. Пояснительная записка	5
2. Тематический план первого года обучения	9
3. Тематический план второго года обучения	10
4. Тематический план третьего года обучения	11
5. Тематический план четвертого года обучения	13
6. Формы контроля	17
7. Литература	18
8. Приложение №1	19
9. Приложение №2.....	64

Пояснительная записка

Выживание – это активные, целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности, в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении стрессов, проявлении находчивости и изобретательности, а также в эффективном использовании снаряжения и подручных средств. Актуальность авторской программы «Школа выживания» определяется необходимостью обучения молодых людей вопросам безопасности, выживанию в современном обществе. Программа представляет собой курс для обучения и воспитания обучающихся общеобразовательных школ, с целью формирования у них жизненно-важных теоретических знаний и двигательных умений и навыков для подготовки и адаптации. Система образовательных занятий в данном курсе направлена в первую очередь на обучение тому, как не оказаться в экстремальной ситуации и предвидеть возможные последствия; на формирование и развитие ответственной и самостоятельной личности.

Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Как и любой гражданин нашей страны, обучающийся получили большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни, и в то же время возросла его ответственность за судьбу других людей. В этих условиях курс «Школа выживания» становится программой, интегрирующей не только социальный аспект, но и духовно-нравственный, идеологический, военно-патриотический.

Я являюсь педагогом дополнительного образования и, принимая детей в кружок, ставлю для себя задачу: формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого воспитанника. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Данный курс имеет **физкультурно-спортивную и интеллектуальную направленность**, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков выживания в различных условиях, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям и ценностям, которые формируются в обществе людей.

Школа выживания учит быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Документы и материалы, с учетом которых составлена программа

Данная образовательная программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Законы РФ и РТ «Об образовании»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- Образовательная программа МБУ ДО «СДЮТиЭ»
- Сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности.

Курс рассчитан на 4 года обучения. Для формирования привычки к здоровому образу жизни средних школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией учреждения.

Актуальность данного курса обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся смогут применять полученные знания и практический опыт в любых жизненных ситуациях.

Цели курса является физическое воспитание обучающихся, развитие их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепление здоровья, формирование принципов коллективизма и взаимопомощи в группе, привлечение к занятиям по туристическим видам спорта и развитие у них морально – волевых качеств, закрепление теоретических знаний по туризму и повышение полевой выучки обучающихся.

Основные задачи курса:

- образовательные:

1. Учить основным приемам работы в технике туризма, ориентирования, скалолазания;
2. Учить базовые основы техники и тактики передвижения по рельефу;
3. Учить логически, мыслить и самостоятельно организовывать прохождение технических препятствий;

- воспитательные:

1. Воспитывать активный интерес к истории своего народа и страны;

2. Воспитывать настойчивость в достижении цели и уверенность в своих силах;
3. Способствовать сближению детей и родителей в семье;
4. Воспитывать гражданина-патриота своей страны через формирование патриотических чувств к окружающей нас истории.
5. Воспитывать морально-волевые качества, самостоятельность и ответственность;
6. Формирование патриотизма и гражданственности;

- развивающие:

1. Развивать внимание, память, пространственное воображение;
2. Развивать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
3. Развивать воображение и творчество;
4. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- участие в проектах, конференциях и конкурсах.
- походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы:

Программа курса основана на принципах:

- интеграции областей знаний, позволяющей осваивать не только конкретное содержание их отдельных направлений, но и целостную воспитательную систему в становлении личности;
- использования разнообразных форм организации занятий;
- развивающего характера обучения;
- обеспечения психологического комфорта ребёнка;
- формирования у обучающихся адекватной самооценки своей деятельности.

Программа подразделяется на несколько разделов:

1. Оказание первой доврачебной медицинской помощи;
2. География и природа;
3. Горная подготовка;
4. Туризм;

5. Ориентирование на местности;
6. Поведение (психология) в экстремальных ситуациях;
7. Выживание в аварийных условиях;
8. Выживание в природной среде;
9. Стрелковая подготовка;
10. Следопытство;
11. Скалолазание.

Все эти этапы тесно связаны между собой и во многом перекликаются.

Обучение проводится в двух направлениях:

1. Усвоение теоретических знаний;
2. Формирование практических навыков.

Теоретическая часть – раскрытие основной темы занятия. Проходит в форме бесед, мастер–классов, экскурсий. **Практическая часть** включает в себя социально–психологические тренинги, ролевые игры, походы, марш-броски, соревнования, лагерный сбор.

Курс не накладывает ограничения на выбор материалов, оборудования, методических приёмов.

Важными направлениями работы являются:

- социальная адаптация обучающихся, направленная на формирование умения выполнять социальные требования и решать различные социальные проблемы;

- выездные лагерные сборы, направленные на практическое закрепление полученных навыков;

- участие в различных социальных проектах, акций и соревнованиях.

Результативность освоения курса определяется участием в соревнованиях и конкурсах, в многодневных и двухдневных походах, в походах выходного дня. Регулярно проводится мониторинг успеваемости воспитанников, прослеживается динамика их физического развития на протяжении всего времени освоения курса «Школа Выживания». Обязательным условием является участие воспитанников в подготовке туристических мероприятий, проводимых в образовательном учреждении, городе, Республике. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов. После каждого года обучения проводится туристическое мероприятие - поход, слет, соревнования, сборы, туристический лагерь.

При дистанционном обучении рекомендованы к использованию образовательные порталы: Zoom, Skype, Учи ру, Якласс. Организация работы через «WhatsApp», электр почта, Edu/tatar.ru, группа «В Контакте».

СВОДНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ											
		1 год			2 год			3 год			4 год		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Правила техники безопасности	8	2	10	8	2	10	8	2	10	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	4	4	8	20	5	25	20	5	25	20	5	25
3	Туризм	15	23	38	34	35	69	34	35	69	34	35	69
4	Ориентирование на местности	13	5	18	13	20	33	13	20	33	13	20	33
5	Выживание в природной среде	4	4	8	6	2	8	6	2	8	6	2	8
6	Следопытство	3	3	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Скалолазание	1	5	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	35	50	15	50	65	15	50	65	15	50	65
9	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	-	-	-	4	2	6	4	2	6	4	2	6
	Итого	58	86	144	95	121	216	95	121	216	95	121	216

Тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности, ПДД	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	4	4	8
3	Туризм	15	23	38
4	Ориентирование на местности	13	5	18
5	Выживание в природной среде	4	4	8
6	Следопытство	3	3	6
7	Скалолазание	1	5	6
8	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	35	50
	итого	58	86	144

Содержание тем для теоретической подготовки первого года обучения:

1. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях Теория (8 ч.)

ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Безопасность – важнейшее требование к походам, соревнованиям и тренировочному процессу. Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице. Техника безопасности на бивуаке.

2. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Теория (4 ч.)

Туристическая походная аптечка (малая). Туристическая походная аптечка (большая). Первая доврачебная помощь при переломах конечностей. Транспортировка пострадавшего.

3. Туризм. Теория (15 ч.)

Введение в туризм. Подготовка к походу. Узлы, их история и виды. Узлы на опоре. Узлы вспомогательные. Узлы проводники. Узлы для связывания двух концов. Спуск и подъем траверсом. Снаряжение туристов. Бухтование веревки. Переправа по тонкому льду на лыжах. Виды костров. Организация бивуака. Переправа через овраг «параллельные перила». Изучения регламента соревнований по спортивному туризму. Переправа через овраг «навесная».

4. Ориентирование на местности. Теория (13 ч.)

Топографические знаки. Рельеф на карте. Компас. Знакомство с устройством компаса. Масштаб карты и его определение. Определение сторон горизонта по компасу и без компаса. Топографические знаки на карте. Скалы и камни. Азимут. Спортивные знаки. Гидрография. Растительность. Искусственные объекты. Технические символы.

5. Выживание в природной среде. Теория (4 ч.)

Виды шалашей и палаток. Организация водопотребления и добыча воды в зимних условиях. Подача сигналов помощи и др.

6. Следопытство. Теория (3 ч.)

Чтение следов и меток. Определение расстояния (оценка расстояния). Определение близлежащих населенных пунктов.

7. Скалолазание. Теория (1ч.)

Скалолазание. Изучение регламента по скалолазанию

Тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности, ПДД	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	20	5	25
4	Туризм	34	35	69
5	Ориентирование на местности	13	20	33
6	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	4	2	6
7	Выживание в природной среде	6	2	8
8	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	50	65
	<u>итого</u>	95	121	216

Содержание тем для теоретической подготовки второго года обучения:

1. Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях Теория (3 ч.)

Правила техники безопасности. Правила дорожного движения (ПДД). ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности. Безопасность – важнейшее требование к походам, соревнованиям и тренировочному процессу. Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.

- 2. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Теория (20 ч.)**
 Первая медицинская помощь при отравлении. Туристическая походная аптечка (малая). Туристическая походная аптечка (большая). Первая медицинская помощь при обморожении. Первая медицинская помощь при травмах и переломах. Транспортировка пострадавшего. Как ваше тело набирает и теряет тепло. Физика отморожения и ожогов.
- 3. Туризм. Теория (34 ч.)**
 Организация похода. Подготовка к походу. Составление маршрута в походе. Раскладка меню в походе. Узлы на опоре. Узлы вспомогательные. Узлы проводники. Узлы для связывания двух концов. Кодекс туриста. Спуск и подъем траверсом. Гигиена в полевых условиях. Снаряжение туристов. Естественные преграды на маршруте. Бухтование веревки. Метки маршрута. Страховочная система. Костер, разжигание костра. Переправа по тонкому льду на лыжах. Виды костров. Организация бивуака. Одежда туриста. Походные обязанности. Укладка рюкзака. Переправа через овраг «параллельные перила». Изучения регламента соревнований по спортивному туризму. Цепочка движения в походах. Переправа через овраг «навесная»
- 4. Ориентирование на местности. Теория (13 ч.)**
 Топографические знаки. Рельеф на карте. Масштаб карты и его определение. Составление «план-схемы местности». Определение сторон горизонта по компасу и без компаса. Топографические знаки на карте. Скалы и камни. Азимут. Спортивные знаки. Работа с масштабами карты. Гидрография. Условные знаки на картах. Растительность. Искусственные объекты. Технические символы.
- 5. Поведение (психология) в экстремальных ситуациях. Теория (4 ч.)**
 Факторы риска в природной среде. Факторы выживания, тактика выживания
- 6. Выживание в природной среде. Теория (6 ч.)**
 Сигналы международного кода. Как добыть пресную воду. Обеззараживание воды. Виды шалашей и палаток. Определение сторон света подручными средствами. Подача сигналов помощи и др.

Тематический план третьего года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности, ПДД	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	20	5	25

3	Туризм	34	35	69
4	Ориентирование на местности	13	20	33
5	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	4	2	6
6	Выживание в природной среде	6	2	8
7	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	50	65
	итого	95	121	216

Содержание тем для теоретической подготовки третьего года обучения: Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях Теория (4 ч.) Правила техники безопасности. Правила дорожного движения (ПДД).

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Теория (20 ч.) Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе. Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях. Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении. Доврачебная помощь пострадавшему

Туризм. Теория (34 ч.)

Страховочная система. Навесная переправа Параллельные перила. Туристические узлы. Траверс склона. Вертикальный и горизонтальный маятник. Судейская подготовка по спортивному туризму. Составление маршрута в походе. Раскладка меню в походе Спуск, подъем. Спец. подготовка туриста. Техника лыжного туризма. Спортивный спуск, подъем. Зимнее снаряжение туриста. Движение траверсом, на лыжах. Способы движения на лыжах. Личная гигиена туриста зимой Разработка маршрута в зимнее время. Скалолазание. Навесная переправа, дистанция лыжная. Параллельные перила дистанция лыжная. Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная. Переправа по тонкому льду. Бухтование веревки. Туристические узлы. Транспортировка пострадавшего. Укладка лыжного снаряжения и уход за ними. Распорядок дня в походе. Навесная переправа под наклоном. Спуск спортивный и дюльфером. Таблица «ветров». Подъем спортивный и с помощью жумара. Параллельные перила.

Ориентирование на местности. Теория (13 ч.)

Топографические знаки. Анализ спортивной карты. Судейская подготовка по спортивному ориентированию. Спец. подготовка ориентировщика. Ориентирование по местным предметам в зимнее время. Топографический диктант. Чтение карт.

Поведение (психология) в экстремальных ситуациях. Теория (4 ч.)

Факторы риска в зимних условиях. Психология в малых группах. Психология пострадавшего.

Выживание в природной среде. Теория (6 ч.)

Способы разжигания костра в зимнее время. Убежище в летних и зимних условиях. Знаки на снегу. Способы согревания зимой. Если турист отстал от группы

Тематический план четвертого года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности	8	2	10
2	Оказание первой доврачебной медицинской помощи	20	5	25
3	Туризм	34	35	69
4	Ориентирование на местности	13	20	33
5	Поведение (психология) в экстремальных ситуациях	4	2	6
6	Выживание в природной среде	6	2	8
7	Подготовка и участие в мероприятиях и соревнованиях	15	50	65
	итого	95	121	216

Содержание тем для теоретической подготовки третьего года обучения: Правила техники безопасности на занятиях и мероприятиях Теория (4 ч.) Правила техники безопасности. Правила дорожного движения (ПДД).

Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Теория (20 ч.) Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе. Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях. Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении. Доврачебная помощь пострадавшему

Туризм. Теория (34 ч.)

Страховочная система. Навесная переправа Параллельные перила. Туристические узлы. Траверс склона. Вертикальный и горизонтальный маятник. Судейская подготовка по спортивному туризму. Составление маршрута в походе. Раскладка меню в походе Спуск, подъем. Спец. подготовка туриста. Техника лыжного туризма. Спортивный спуск, подъем. Зимнее снаряжение туриста. Движение траверсом, на лыжах. Способы движения на лыжах. Личная гигиена туриста зимой Разработка маршрута в зимнее время. Скалолазание. Навесная переправа, дистанция лыжная. Параллельные перила дистанция лыжная. Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная. Переправа по тонкому льду. Бухтование веревки. Туристические узлы. Транспортировка пострадавшего. Укладка лыжного снаряжения и уход за ними. Распорядок дня в походе. Навесная переправа под наклоном. Спуск спортивный

и дюльфером. Таблица «ветров». Подъем спортивный и с помощью жумара. Параллельные перила.

Ориентирование на местности. Теория (13 ч.)

Топографические знаки. Анализ спортивной карты. Судейская подготовка по спортивному ориентированию. Спец. подготовка ориентировщика.

Ориентирование по местным предметам в зимнее время. Топографический диктант. Чтение карт.

Поведение (психология) в экстремальных ситуациях. Теория (4 ч.)

Факторы риска в зимних условиях. Психология в малых группах. Психология пострадавшего.

Выживание в природной среде. Теория (6 ч.)

Способы разжигания костра в зимнее время. Убежище в летних и зимних условиях. Знаки на снегу. Способы согревания зимой. Если турист отстал от группы

Предполагаемые результаты:

- сознательный подход воспитанников к своему здоровью, образованию и трудовой деятельности;
- приобретение разрядных требований по туризму и ориентированию, по туристским походам, скалолазанию;
- получение звания «Судья по спорту», «Младший инструктор по туризму»;
- умение создавать санитарный пост, способный оказывать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях населению.

Первый год обучения рассчитан на 144 (сто сорок четыре) учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа.

Второй и последующие года обучения рассчитаны на 216 (двести шестнадцать) учебных часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 часа. Продолжительность занятий зависит от характера занятий, поставленных целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Обучение длится 4 года: с 5 класса по 9 класс. На четвертом году обучения проводится итоговая аттестация по программе:

1. Специализация по начальной судейской подготовке и по подготовке «Младшего инструктора по туризму»;

2. Практика по организации и проведению занятий с младшими группами, обучение методике проведения занятий;

3. Практический зачет: в зависимости от того, как обучающийся сдал практику, выносится решение о присвоении квалификации. Выдается свидетельство о присвоении квалификации;

4. Выпускнику выдается рекомендация на дальнейшее обучение по направлениям: туризм, медицина, физкультура, военные дисциплины, альпинистская подготовка, спасательные работы.

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе:

По окончании подготовки по программе «Школа Выживания» учащиеся должны овладеют:

- теоретическими и практическими основами подготовки;
- приемами оказания первой медицинской помощи;
- средствами для оказания первой медицинской помощи;
- работу с компасом и картой, ориентированием на местности в любое время суток при различных погодных условиях;
- способами страховки и самостраховки;
- основами передвижения по различной местности;
- основами выживания в различных климатических и природных условиях;
- техникой безопасности при выполнении заданий разного рода;
- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

приобретут:

- опыт самореализации;
- опыт выступления в различных видах соревнований муниципального, зонального и республиканского уровня;
- опыт судейской и инструкторской работы;
- навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепления здоровья, закаливания организма.
- знания в теоретической и практической деятельности;
- применение психологических знаний, необходимых при различных социальных событиях.

будет сформирована:

- умение контролирования своего морально-психологическое состояние при любой ситуации;
- самостоятельность в действиях во время совершения туристического похода и элементы взаимопомощи;
- положительная динамика состояния здоровья кадет, снижение заболеваемости, понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов.
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- здоровьесберегающая просвещенность обучающихся;
- повышение приоритета здорового образа жизни.
- спортивные разряды как результат участия в соревнованиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа курса включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия по «Школе Выживания» спланированы с учётом конкретной образовательной ситуации:

количество часов на первый год обучения: – 144 часа;

количество часов в неделю – 4 часов;

количество учащихся – 15 человек.

Количество часов на второй год обучения составляет: - 216 часов

количество часов в неделю – 6 часов;

количество учащихся – 12 человек.

Количество часов на третий год обучения составляет: - 216 часов

количество часов в неделю – 6 часов;

количество учащихся – 12 человек.

Количество часов на четвертый год обучения составляет: – 216 часов

количество часов в неделю – 6 часов;

количество учащихся – 12 человек.

Условиями реализации данной программы являются:

1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями горной и туристической подготовки, стремящиеся к профессиональному росту

2. Информационное обеспечение:

-видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по разделам программы, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по туризму, альпинизму и скалолазанию);

-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о туризме, альпинизме и скалолазании);

-интернет.

3. Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, туризмом, личное снаряжение юного туриста, бивачное оборудование, аудио и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Участие в соревнованиях

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4. Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения, на втором году обучения соревнования муниципального, зонального и республиканского уровней.

Формы контроля

Сроки проведения	Цели и задачи	содержание	Форма подведения итогов	критерии
Начало года	Определение перспектив развития	1-месяц: определение возможностей юных спортсменов 2-й месяц: определение навыка туризма на начало года	тестирование Игры-соревнования	1й месяц: прохождение радуги 2й месяц: прохождение квалификационного маршрута
В течении года	Проверка теоретических знаний	1-й месяц: техника безопасности, туристическое снаряжение. Полугодие: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований.	Практическая работа	1й месяц: не менее 60% Полугодие: не менее 80%
В течение года	Проверка технических умений и навыков	1-е полугодие: Соревнования муниципального уровня 2-е полугодие: Соревнования республиканского уровня	соревнования	Участие Участие
Ноябрь Апрель	Проверка общей и специальной физической подготовки	Бег, силовые упражнения	соревнования	Не менее 15 баллов
Декабрь Апрель	Медицинский спортивный осмотр	Уровень спортивной подготовки воспитанников	Врачебное наблюдение	
Ноябрь Март	Проверка знаний	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах, на скалодроме, на природе	Опрос Тест	Уверенное владение информацией Не менее 70%

Литература

1. Балабанов И.В. Узлы/ И.В. Балабанов [текст] М. 2003.-80 с.
2. Баленко С.А. Учебник выживания. Опыт спецподразделения ГРУ/ С.А. Баленко [текст]. М.: Эксмо, Яуза, 2010. -768 с.
3. Балепко С.В. Школа выживания/ С.В.Балепко [текст] М.: Яуза: Эксмо, 2010. - 768 с.
4. Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь/ В.М. Буянов, Ю.А. Нестеренко [текст] М.: Медицина, 2000.-223
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды./ В.Г. Волович [текст] М.: Мысль. 2005- 196 с.
6. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций/ А.В. Гостюшин [текст] М.: Зеркало 2004. - 252 с.
7. Джон Уайзман. Руководство по выживанию «SAS»/Джон Уайзман [текст]; перевод с англ. Ю. Сулова. - М.: АСТ: Астрель, 2005.-576 с.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах
9. Жаворонков В.А. Азбука безопасности в чрезвычайных ситуациях/ В.А. Жаворонков [текст] М.: ОИ 2003.- 146 с
10. Желудкова Т.Н. Безопасность туристских походов со школьниками (рекомендации руководителю походов), 1994.
11. Захаров П. П., Степенко Т. В. Школа альпинизма/ П. П.Захаров, Т.В. Степенко [текст] М.: ФиС, 2001. - 463 с.
12. Захаров П. П., Степенко Т. В. Школа альпинизма/ П. П.Захаров, Т.В. Степенко [текст] М.: ФиС, 2001. - 463 с.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма/ П.П. Захаров [текст] М.: ФиС, 2009.-
14. Ильин А.А Школа выживания при аварийных и стихийных бедствиях. Буклет тревожных времен/ А.А Ильин [текст] М.: Эксмо, 2001 - 194 с.
15. Ильин А.А. Как избежать голодной смерти/ А.А. Ильин [текст] М.: Эксмо, 2002. - 384 с.
16. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях/ А.А. Ильин [текст] М.: Эксмо, 2003.- 209 с.

- 17.Ильичёв А.М. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация./ А.М. Ильичёв [текст] М.: Дорога, 2003 100с
- 18.Князькина Е.П. Методическое сопровождение к программе «Пешеходный туризм». – Казань: ЗАО «Новое знание», 2006. – 76 с.
- 19.Коди Лундин. 36.6 градусов. Искусство остаться в живых/ Коди Лундин. перевод с английского И.А. Ухиной [текст] Ростов на Дону.: Феникс 2005. -288с.
- 20.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
- 21.Константинов Ю.С. и другие. Правила соревнований по спортивному ориентированию ФСО России. 2004г.
- 22.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие, 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208с.
- 23.Кротов А.В. Практика вольных путешествий./ А.В. Кротов [текст] М.: АВП, 2008.-100 с.
- 24.Крылов А.С. Система боевого выживания/Крылов А.С. [текст] Ростов на дону.: Феникс, 2004.- 237 с.
- 25.Кудряшов Б.Г.Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Б.Г. Кудряшов [текст] Краснодар: Кубань, 2001.-384 с.
- 26.Линчевский Э.Э. Психологический климат туристической группы/ Э.Э. Линчевский [текст] М.: ФиС 2005. -30 с.
- 27.Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение/ П.И. Лукоянов [текст] М.: КпТ, 2007. – 400 с.
- 28.Маринов Б.А. Проблемы безопасности в горах/ Б.А. Маринов[текст] тер. с болгарского Коренькова А. М. М.: ФиС, 2010.- 208 с.
- 29.Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. – 2-е изд.-Казань: РИЦ «Школа», 2007. – 148 с.
- 30.Питер Дарман. Учебник выживания в экстремальных ситуациях/ Питер Дарман. перевод с английского И.А. Кудишин [текст] М.: Яуза, Формула-Пресс, 2001 - 352 с.
- 31.Пол Доусуэлл. Выживание в экстремальных ситуациях/ Пол Доусуэлл. перевод с английского А.М. Голова [текст] М.: Росмэн, 2010. – 65 с.
- 32.Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
- 33.Рожин А.А. Организация тренировок по технике пешеходного туризма. Метод. рекомендации
- 34.Тамм Е. И. Энциклопедия туриста/Е.И. Тамм [текст] М.: Научное издательство «БРЭ», 2002.- 607 с.

- 35.Цвилюк Г.Е. Школа безопасности/ Г.Е. Цвилюк [текст] М.: Образование, 2001.- 169 с.
- 36.Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения/ Г.С. Чеурин [текст] М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001.-194 с.
- 37.Яковлев В.А. Экстренная помощь при травмах, болевых шоках и воспалениях. Опыт работы в чрезвычайных ситуациях/ В.А. Яковлев [текст] М.: Рипол Классик, 2008.-256 с..

Календарно – тематическое планирование

I курс

1 год обучения,

Для учащихся 5-6 классов (возраст: 12-13 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Все го часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	дата
				Теория	Практика		
сентябрь	38.	Правила техники безопасности	2	ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу	Инструктаж, просмотр видео-роликов, ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	
	39.	Правила дорожного движения (ПДД).	2	Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.	Инструктаж, просмотр видео-роликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности	

					проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	
40.	Введение в туризм	2	Виды спортивного туризма, нормативы спортивного туризма. Становление и развитие спортивного туризма.	лекция	Нормативна документация спортивного туризма. Регламенты соревнований	
41.	Компас. Знакомство с устройством компаса	2	Устройство и работа с компасом по карте на местности.	Определение сторон горизонта при помощи компаса по карте на местности.	Компас, линейка, карандаш, карта	
42.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе,	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение	
43.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов.	Прохождение маршрута. Работа у костра.	Снаряжение общее и личное, продукты.	

				Техника безопасности на бивуаке	Оборудование бивуака, приготовление пищи.		
Итого			18	8	10		
октябрь	1.	Топографические знаки. Рельеф на карте.	2	Определение рельефа на карте и его особенности. Топографические знаки рельефа на карте.	Построение рельефа, отображение его в 2d проекции	Проектор, доска, маркер, листы А4, карандаши	
	2.	Масштаб карты и его определение	2	Виды масштаба карт. Формула определение масштаба	Показ примеров через медео-оборудование	Проектор, доска, маркер	
	3.	Узлы, их история и виды. Узлы на опоре.	2	Узел «схватывающий», «стремя», «колья».	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	4.	Узлы вспомогательные	2	Узел «ткацкий», «булинь», «шкотовый», «браншкотовый»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	5.	Узлы проводники	2	Узел «простой», «восьмерка», «двойной проводник»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	6.	Узлы для связывания двух концов	2	Узел «встречный», «прямой», «грейпвайн»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	

	7.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			16	6	10		
ноябрь	1.	Определение сторон горизонта по компасу и без компаса	2	работа с компасом на местности и по местным предметам	Работа на местности по карте	Карта местности	
	2.	Топографические знаки на карте. Скалы и камни.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш.	
	3.	Азимут.	2	Определение азимута	Практическая работа по нахождение азимута на улице	компас	
	4.	Топографические знаки на карте. Спортивные знаки.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	5.	Топографические знаки на карте. Гидрография.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	6.	Топографические знаки на карте. Растительность.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	7.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			16	11	5		

декабрь	1.	Топографические знаки на карте. Искусственные объекты	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	2.	Туристическая походная аптечка (малая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов.	аптечка	
	3.	Туристическая походная аптечка (большая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов	аптечка	
	4.	Топографические знаки на карте. Технические символы.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	5.	Поход выходного дня на лыжах	8	Техника безопасности в лесу, на лыжах.	Спуск, подъем на лыжах, разведение костра в зимних условиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			16	7	9		
январь	1.	Спуск и подъем траверсом.	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	

	2.	Снаряжение туристов.	2	Наименования личного и специального снаряжения	Демонстрация снаряжения	специальное снаряжения	
	3.	Скалолазание.	2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	
			2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	
	4.	Изучение регламента по скалолазанию.	2	Изучение регламента		Регламент по скалолазанию	
	5.	СЛЕДОПЫТСТВО. Чтение следов и меток (зимнее время).	2	Изучение следов живности и техники	Фото демонстрация	проектор	
	6.	Виды шалашей и палаток.	2	Изучение строение шалашей и конструкцию палаток	Фото демонстрация	проектор	
Итого			16	7	9		
Февраль	1.	Организация водопотребления и добыча воды в зимних условиях	2	Как растопить снег до нужной температуры	Практика в лесу	Емкость для снега (бутылка)	
	2.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	
	3.	Переправа по тонкому льду на лыжах	2	Теория перехода	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	

	4.	Первая доврачебная помощь при переломах конечностей	2	Порядок действий при переломах	Практика на добровольце	Подручные средства (палки), бинт	
			2	Порядок действий при переломах	Практика на добровольце	Подручные средства (палки), бинт	
	5.	Виды костров.	2	Изучение видов костров и их предназначения	Моделирование костров	палки	
	6.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			16	8	8		
Март	1.	Транспортировка пострадавшего	2	Порядок действий при переноски и виды переноски пострадавшего	Практика на добровольце	Две жерди, материал	
	2.	Организация бивуака	2	Определение места размещение бивуака и их компонентов	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	3.	Определение расстояния (оценка расстояния)	2	Теория определения расстояния	Практика на местности	Компас, линейка	
	4.	Определение близлежащих населенных пунктов	2	Определение по местным предметам			

	5.	Переправа через овраг «параллельные перила»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение		
			2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение		
	6.	Изучения регламента соревнований по спортивному туризму	2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму		
			2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму		
	Итого			16	6	10		
	Апрель	1.	Подача сигналов помощи и др.	2	Изучение символов сигналов	Отработка на практике		
2.		Тест на знание топографических знаков.	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас		
3.		Переправа через овраг «навесная»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение		
			2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение		
4.		Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения		
Итого			16	3	13			

Май	1.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	
	2.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	
Итого			14	2	12		
Всего			144	58	86		

Календарно – тематическое планирование
 II курс
 2 год обучения,
 Для учащихся 6-7 классов (возраст: 13-14 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Все го часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	Дата
				Теория	Практика		
сентябр	1.	Правила техники безопасности	2	ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях.	Инструктаж, просмотр видео-роликов,	Проектор, сборник инструкций по обеспечению	

			Правила пожарной безопасности Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу	ознакомление инструктажа	безопасности проведения мероприятий и занятий туристско- краеведческой направленности	
2.	Правила дорожного движения (ПДД).	2	Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.	Инструктаж, просмотр видео- роликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско- краеведческой направленности	
3.	Организация похода	2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег			
4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук	

		2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук	
5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
		2	Распределение суточной нормы потребления пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.	
7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на бивуаке	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование бивуака, приготовление пищи.	Снаряжение общее и личное, продукты.	
Итого		24	10	14		

октябрь	1.	Топографические знаки. Рельеф на карте.	2	Определение рельефа на карте и его особенности. Условные знаки рельефа на карте.	Построение рельефа, отображение его в 2d проекции	Проектор, доска, маркер, листы А4, карандаши	
	2.	Масштаб карты и его определение	2	Виды масштаба карт. Формула определение масштаба	Показ примеров через мультимедийное оборудование	Проектор, доска, маркер	
	3.	Узлы на опоре.	2	Узел «схватывающий», «стремя», «колья», «карабинная удавка», «грейтвайн удавка»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	4.	Составление «план-схемы местности»	2	Построение плана местности и установка масштаба	Работа с картами	карта	
			2	Построение плана местности и установка масштаба	Работа с картами	карта	
	5.	Узлы вспомогательные	2	Узел «ткацкий», «булинь», «шкотовый», «браншкотовый»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	6.	Узлы проводники	2	Узел «простой», «восьмерка», «двойной проводник», «австрийский»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	

	7.	Сигналы международного кода	2	Сигналы подаваемые с земли (бедствия, помощи и тд.)	Демонстрация знаков и их зарисовка	Проектор	
	8.	Факторы риска в природной среде	2	Лекция			
	9.	Узлы для связывания двух концов	2	Узел «встречный», «прямой», «грейпвайн», «встречная восьмерка»	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	10.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	12	12		
ноябрь	1.	Определение сторон горизонта по компасу и без компаса	2	работа с компасом на местности и по местным предметам	Работа на местности по карте	Карта местности	
	2.	Топографические знаки на карте. Скалы и камни.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш.	
	3.	Азимут.	2	Определение азимута	Практическая работа по нахождение азимута на улице	компас	
	4.	Как добыть пресную воду	2	Виды добычи воды	Экспериментальная работа		

	5.	Первая медицинская помощь при отравлении	2	Симптомы, действия при отравление	Последовательность действий	аптечка	
	6.	Топографические знаки на карте. Спортивные знаки.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	7.	Работа с масштабами карты	2	Работа с расстояниями на картах		Линейка, карандаш, лист А4, карта	
	8.	Топографические знаки на карте. Гидрография.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	9.	Условные знаки на картах	2	Обозначение метрических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	10.	Топографические знаки на карте. Растительность.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	14	10		
декабрь	1.	Топографические знаки на карте. Искусственные объекты	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
	2.	Туристическая походная аптечка (малая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов.	аптечка	

3.	Кодекс туриста.	2	Изучение кодекса туриста		Кодекс туриста	
4.	Туристическая походная аптечка (большая)	2	Содержимое аптечки, виды и предназначение лекарственных препаратов	Изучение показ лекарственных препаратов	аптечка	
5.	Скалолазание. Специальная подготовка.	2		Отработка подъема и спуска по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	
		2		Отработка подъема и спуска по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	
6.	Первая медицинская помощь при обморожении	2	Симптомы, степень обморожения и его предотвращение	Фото иллюстрация	проектор	
7.	Топографические знаки на карте. Технические символы.	2	Изучение топографических знаков	Работа с картами	Карта, карандаш	
8.	Поход выходного дня на лыжах	8	Техника безопасности в лесу, на лыжах.	Спуск, подъем на лыжах, разведение костра в зимних условиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого		24	10	14		

январь	1.	Спуск и подъем траверсом.	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	2.	Спуск на лыжах с торможением	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	3.	Гигиена в полевых условиях	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на занятиях. Гигиена одежды и обуви.	Применение средств индивидуальной гигиены. Демонстрация средств личной гигиены	Проектор	
	4.	Подъем на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	5.	Снаряжение туристов.	2	Наименования личного и специального снаряжения	Демонстрация снаряжения	специальное снаряжения	
	6.	Скалолазание.	2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	
			2	Теория техники скалолазания	Подъем и спуск по скалодрому	Спортзал СДЮТиЭ	

	7.	Обеззараживание воды	2	Способы фильтрации воды	Демонстрация	Ёмкость для воды	
	8.	Изучение регламента по скалолазанию.	2	Изучение регламента		Регламент по скалолазанию	
	9.	СЛЕДОПЫТСТВО. Чтение следов и меток (зимнее время).	2	Изучение следов живности и техники	Фото демонстрация	проектор	
	10.	Виды шалашей и палаток.	2	Изучение строение шалашей и конструкцию палаток	Фото демонстрация	проектор	
Итого			24	12	12		
Февраль	1.	Определение сторон света подручными средствами	2	Способы определения сторон света	Экспериментальная работа	Емкость для снега (бутылка)	
	2.	Естественные преграды на маршруте	2	Виды и способы преодоления преград	Преодоление полосы препятствий.	Жерди, веревка	
	3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	
	4.	Метки маршрута	2	Использование меток на маршруте	Демонстрация меток	проектор	
	5.	Страховочная система	2	Правильность и порядок одевания страх. системы	Правильность и порядок одевания страх. системы	Специальное снаряжение	
	6.	Костер, разжигание костра	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу		

	7.	Переправа по тонкому льду на лыжах	2	Теория перехода	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	8.	Первая медицинская помощь при травмах и переломах	2	Порядок действий при переломах	Практика на добровольце	Подручные средства (палки), бинт	
			2	Симптомы травм и их определение	Практика на добровольце	Подручные средства, аптечка	
	9.	Виды костров.	2	Изучение видов костров и их предназначения	Моделирование костров	палки	
	10.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	10	14		
Март	1.	Транспортировка пострадавшего	2	Порядок действий при переноски и виды переноски пострадавшего	Практика на добровольце	Две жерди, материал	
	2.	Организация бивуака	2	Определение места размещения бивуака и их компонентов	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	3.	Определение расстояния (оценка расстояния)	2	Теория определения расстояния	Практика на местности	Компас, линейка	

4.	Одежда туриста	2	Одежда туриста в различных условиях погоды		лекция	
5.	Факторы выживания, тактика выживания	2	Лекция		Лекция	
6.	Походные обязанности	2	Должностные обязанности			
7.	Укладка рюкзака	2	Правильное распределение имущества и пищи	Демонстрация укладки	Рюкзак специальное и личное снаряжение	
8.	Определение близлежащих населенных пунктов	2	Определение по местным предметам			
9.	Переправа через овраг «параллельные перила»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	
		2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	
10.	Изучения регламента соревнований по спортивному туризму	2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	
		2	Изучение регламента		Регламент по спортивному туризму	
Итого		24	9	15		

Апрель	1.	Подача сигналов помощи и др.	2	Изучение символов сигналов	Отработка на практике		
	2.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	
	3.	Виды змей	2	Лекция	Демонстрация фотографий	Проектор	
	4.	Цепочка движения в походах	2	Правила поведения и движение в походах		Доска маркер	
	5.	Как ваше тело набирает и теряет тепло. Физика отморожения и ожогов	2	Лекция	Просмотр видео фильм	проектор	
	6.	Переправа через овраг «навесная»	2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения	Практика в лесу	специальное снаряжение	
7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения		
Итого			22	10	12		
	1.	Тестирование	2	Проверка знаний по пройденным темам			
	2.	Соревнования по спортивному туризму	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжения	

	3.	Исследовательская работа	2	Правильность написания работы, выбор темы,	составление плана проекта		
			2	Правильность написания работы, выбор темы	составление плана проекта		
	4.	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование		
	5.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	
	6.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	
	Итого			26	8	18	
Всего			216	95	121		

Календарно – тематическое планирование
III курс
 3 год обучения,
 Для учащихся 7-8 классов (возраст: 14-15 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Все го часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	Дата
				Теория	Практика		
сентябрь	1.	Правила техники безопасности	2	ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и	Инструктаж, просмотр видео-роликов, ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	

			тренировочному процессу			
2.	Правила дорожного движения (ПДД).	2	Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.	Инструктаж, просмотр видеороликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	
3.	Поход выходного дня	2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег			
4.	Страховочная система	2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение	
		2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение	

	5.	Навесная переправа	2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.	
	7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на бивуаке	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование бивуака, приготовление пищи.	Снаряжение общее и личное, продукты.	
Итого			24	10	14		
октябрь	1.	Параллельные перила	2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	

2.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
3.	Траверс склона	2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
		2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
4.	Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	
		2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	
5.	Вертикальный и горизонтальный маятник	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
		2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
6.	Судейская подготовка по спортивному туризму	2	Изучение регламента по спортивному туризму		регламент по спортивному туризму	
7.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого		24	12	12		

ноябрь	4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук	
			2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук	
	5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
			2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
	5.	Топографические знаки	2	Изучение топографических знаков			
	6.	Анализ спортивной карты	2	Изучение спортивных карт по спортивному ориентированию	Работа по карте	Карта, карандаш, линейка	
	7.	Судейская подготовка по спортивному ориентированию	2	Изучение регламента по спортивному ориентированию		регламент по спортивному ориентированию	

		Спец. подготовка ориентировщика	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., 3000 м., растяжка		
		Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	14	10		
декабрь	1. 2.	Спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	
	3.	Спец. подготовка туриста	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., подтягивание, растяжка		
	4.	Техника лыжного туризма	2	Изучение регламента по спортивному туризму, дистанция лыжная		Регламент по спортивному туризму, дистанция лыжная, проектор	
	5.	Спортивный спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	

			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	
	6.	Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях	2	Кровотечения зимой и переноска пострадавшего на лыжах	Отработка на добровольце	аптечка	
	7.	Зимнее снаряжение туриста	2	Список зимнего снаряжения в походах и их предназначения	Демонстрация снаряжения	проектор	
	8.	Поход выходного дня на лыжах	8	Техника безопасности в лесу, на лыжах.	Спуск, подъем на лыжах, разведение костра в зимних условиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	10	14		
январь	1.	Движение траверсом, на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	2.	Способы движения на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	3.	Личная гигиена туриста зимой	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на	Применение средств индивидуальной гигиены.	Проектор	

				занятиях. Гигиена одежды и обуви.	Демонстрация средств личной гигиены		
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении	2	Порядок действий при переохлаждении	Отработка на добровольце	Аптечка,	
	5.	Разработка маршрута в зимнее время	2	Влияние внешних факторов на маршрут.	Работа по картам	Карта, проектор	
	6.	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	7. 8.	Навесная переправа, дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	9. 10.	Параллельные перила дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
Итого			24	12	12		
Февраль	1.	Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная	2	Изучение регламента по спортивному туризму		Регламент по спортивному туризму	
	2.	Переправа по тонкому льду	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	

3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	
4.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
5.	Ориентирование по местным предметам в зимнее время	2		Работа с картами		
6.	Способы разжигания костра в зимнее время	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу	Костровые принадлежности	
7.	Транспортировка пострадавшего	2	Технические этапы на дистанции лыжного туризма 2 класса, требования к участникам соревнований.	Транспортировка а пострадавшего, нахождение азимута на предмет в полевых условиях.	Личное и специальное снаряжение	
8.	Укладка лыжного снаряжения и уход за ними	2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	
		2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	
9.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	

	10.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	10	14		
Март	1.	Убежище в летних и зимних условиях	2	Виды убежищ, если нет палатки	Фото демонстрация и их зарисовка	проектор	
	2.	Знаки на снегу	2	Следы и их давность на снегу	Фото демонстрация и их зарисовка	Проектор	
	3.	Факторы риска в зимних условиях	2	Влияние внешних факторов на психологию человека		лекция	
	4.	Способы согревания зимой	2	Способы согревания зимой	Демонстрация на добровольце	Аптечка и подручные средства	
	5.	Если турист отстал от группы	2				
	6.	Таблица «ветров»	2	Влияние ветров на погодную температуру	Составление таблицы	проектор	
	7.	Психология в малых группах	2	Организация и взаимодействия в малых группах	тренинг	Канцелярские товары	
	8.	Распорядок дня в походе	2	Как организовать день в походе	Составление распорядка дня		
	9.	Навесная переправа под наклоном	2	Система натяжки веревки и система	Практика в лесу	специальное снаряжение	

				прохождения 1, 2, 3 класс			
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
	10.	Спуск спортивный и дюльфером	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
Итого			24	9	15		
Апрель	1.	Чтение карт	2	Изучение топографических знаков, рельефа, масштаба	Работа с картами	карта	
	2.	Психология пострадавшего	2	Изучение психологии человека при различных травмах		лекция	
	3.	Подъем спортивный и с помощью жумара	2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	

			2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
	5.	Доврачебная помощь пострадавшему	2	Приемы оказания помощи	Отработка приемов по оказанию доврачебной помощи при отравлениях, переломах, кровотечениях, обморожениях	Аптечки, шины, жгуты.	
	6.	Параллельные перила	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
	7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения	
Итого			22	10	12		
ма	1.	Тестирование	2	Проверка знаний по пройденным темам			

2.	Соревнования по спортивному туризму	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжения	
3.	Исследовательская работа	2	Правильность написания работы, выбор темы,	составление плана проекта		
		2	Правильность написания работы, выбор темы	составление плана проекта		
4.	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование		
5.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	
6.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	
Итого		26	8	18		
Всего		216	95	121		

Календарно – тематическое планирование
IV курс
 4 год обучения,
 Для учащихся 8-9 классов (возраст: 15-16 лет)

Месяц	№ п/п	Тема занятий	Все го часов	Содержание		Оборудование и методическое обеспечение	Дата
				Теория	Практика		
сентябрь	1.	Правила техники безопасности	2	ТБ на занятиях и мероприятиях, в походах и на соревнованиях. Правила пожарной безопасности Безопасность важнейшее требование к походам соревнованиям и тренировочному процессу	Инструктаж, просмотр видео-роликов, ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	
	2.	Правила дорожного движения (ПДД).	2	Правила дорожного движения на маршруте в походах, тренировках и играх на улице.	Инструктаж, просмотр видео-роликов Ознакомление инструктажа	Проектор, сборник инструкций по обеспечению безопасности	

						проведения мероприятий и занятий туристско-краеведческой направленности	
3.		2	Правила поведения, должности в походах, правила размещения на ночлег				
4.	Страховочная система	2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение		
		2	Порядок действий при надевании	Отработка одевания системы на скорость	Специальное снаряжение		
5.	Навесная переправа	2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
		2	1,2,3 класс преодоление навесной переправой	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		

	6.	Подготовка к походу	2	Формирование группы, распределение обязанностей в группе.	Подбор личного и группового снаряжения. Работа по должностям.	Личное и групповое снаряжение.	
	7.	Поход выходного дня	8	Техника безопасности во время походов. Техника безопасности на бивуаке	Прохождение маршрута. Работа у костра. Оборудование бивуака, приготовление пищи.	Снаряжение общее и личное, продукты.	
Итого			24	10	14		
октябрь	1.	Параллельные перила	2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление параллельными перилами	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	2.	Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»	
	3.	Траверс склона	2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	

			2	1,2,3 класс преодоление траверсом	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе	2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	
			2	Порядок действий при солнечном и тепловом ударе	Отработка на добровольце	аптечка	
	5.	Вертикальный и горизонтальный маятник	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
	6.	Судейская подготовка по спортивному туризму	2	Изучение регламента по спортивному туризму		регламент по спортивному туризму	
	7.	Соревнования по туристическим узлам	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	12	12		
ноябрь	4.	Составление маршрута в походе	2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps.	Проектор, ноутбук	
			2	Описание маршрута и его особенности. Влияние внешних факторов	Работа по электронным картам maps	Проектор, ноутбук	

5.	Раскладка меню в походе	2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
		2	Распределение суточной нормы потребление пищи в разных видах походов	Работа в программе Outdoor Food Ration Calculator	Проектор, ноутбук	
5.	Топографические знаки	2	Изучение топографических знаков			
6.	Анализ спортивной карты	2	Изучение спортивных карт по спортивному ориентированию	Работа по карте	Карта, карандаш, линейка	
7.	Судейская подготовка по спортивному ориентированию	2	Изучение регламента по спортивному ориентированию		регламент по спортивному ориентированию	
	Спец. подготовка ориентировщика	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., 3000 м., растяжка		
	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
		2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
11.	Соревнование по спортивному ориентированию.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	

Итого		24	14	10			
декабрь	1. 2.	Спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск дюльфером, подъем жумаром	Специальное снаряжение	
	3.	Спец. подготовка туриста	2	Система тренировок и правильность их выполнения	Бег 100 м., 1000 м., подтягивание, растяжка		
	4.	Техника лыжного туризма	2	Изучение регламента по спортивному туризму, дистанция лыжная		Регламент по спортивному туризму, дистанция лыжная, проектор	
	5.	Спортивный спуск, подъем	2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	
			2	1,2,3 класс преодоление	Спуск, подъем	Специальное снаряжение	
	6.	Первая доврачебная медицинская помощь в зимних условиях	2	Кровотечения зимой и переноска пострадавшего на лыжах	Отработка на добровольце	аптечка	
	7.	Зимнее снаряжение туриста	2	Список зимнего снаряжения в походах и их предназначения	Демонстрация снаряжения	проектор	

	8.	Поход выходного дня на лыжах	8	Техника безопасности в лесу, на лыжах.	Спуск, подъем на лыжах, разведение костра в зимних условиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого			24	10	14		
январь	1.	Движение траверсом, на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
			2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	2.	Способы движения на лыжах	2	Теория техники на лыжах	Практика в лесу	Личное и специальное снаряжение	
	3.	Личная гигиена туриста зимой	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний на занятиях. Гигиена одежды и обуви.	Применение средств индивидуальной гигиены. Демонстрация средств личной гигиены	Проектор	
	4.	Первая доврачебная медицинская помощь при переохлаждении	2	Порядок действий при переохлаждении	Отработка на добровольце	Аптечка,	
	5.	Разработка маршрута в зимнее время	2	Влияние внешних факторов на маршрут.	Работа по картам	Карта, проектор	

	6.	Скалолазание	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
	7. 8.	Навесная переправа, дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
	9. 10.	Параллельные перила дистанция лыжная	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
			2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение		
	Итого			24	12	12		
	Февраль	1.	Судейская подготовка по спортивному туризму, дистанция лыжная	2	Изучение регламента по спортивному туризму		Регламент по спортивному туризму	
		2.	Переправа по тонкому льду	2	1,2,3 класс преодоление	Отработка преодоления	Специальное снаряжение	
		3.	Бухтование веревки	2	Система бухтования и использования	Бухтование веревки	Веревка 30 м, диаметр 12 мм	
4.		Туристические узлы	2	Как работать с узлами и их применение	Вязание узлов	Веревка 2 м, диаметр 6 мм «прус»		
5.		Ориентирование по местным предметам в зимнее время	2		Работа с картами			

6.	Способы разжигания костра в зимнее время	2	Способы разжигания костра	Практика в лесу	Костровые принадлежности	
7.	Транспортировка пострадавшего	2	Технические этапы на дистанции лыжного туризма 2 класса, требования к участникам соревнований.	Транспортировка пострадавшего, нахождение азимута на предмет в полевых условиях.	Личное и специальное снаряжение	
8.	Укладка лыжного снаряжения и уход за ними	2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	
		2	Порядок действий при укладке. Уход за лыжным снаряжением	Укладка, смазка лыж, транспортировка	Специальное снаряжение	
9.	Топографический диктант	2	Проведение тестирования		Бумага А4, ручка, карандаш, линейка, компас	
10.	Соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжение	
Итого		24	10	14		

Март	1.	Убежище в летних и зимних условиях	2	Виды убежищ, если нет палатки	Фото демонстрация и их зарисовка	проектор	
	2.	Знаки на снегу	2	Следы и их давность на снегу	Фото демонстрация и их зарисовка	Проектор	
	3.	Факторы риска в зимних условиях	2	Влияние внешних факторов на психологию человека		лекция	
	4.	Способы согревания зимой	2	Способы согревания зимой	Демонстрация на добровольце	Аптечка и подручные средства	
	5.	Если турист отстал от группы	2				
	6.	Таблица «ветров»	2	Влияние ветров на погодную температуру	Составление таблицы	проектор	
	7.	Психология в малых группах	2	Организация и взаимодействия в малых группах	тренинг	Канцелярские товары	
	8.	Распорядок дня в походе	2	Как организовать день в походе	Составление распорядка дня		
	9.	Навесная переправа под наклоном	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
2	Система натяжки веревки и система		Практика в лесу	специальное снаряжение			

				прохождения 1, 2, 3 класс			
	10.	Спуск спортивный и дюльфером	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
Итого			24	9	15		
Апрель	1.	Чтение карт	2	Изучение топографических знаков, рельефа, масштаба	Работа с картами	карта	
	2.	Психология пострадавшего	2	Изучение психологии человека при различных травмах		лекция	
	3.	Подъем спортивный и с помощью жумара	2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
5.	Доврачебная помощь пострадавшему	2	Приемы оказания помощи	Отработка приемов по оказанию	Аптечки, шины, жгуты.		

					доврачебной помощи при отравлениях, переломах, кровотечениях, обморожениях		
	6.	Параллельные перила	2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
			2	Система натяжки веревки и система прохождения 1, 2, 3 класс	Практика в лесу	специальное снаряжение	
	7.	Поход выходного дня	8		Отработка переправ через препятствия	Личное и специальное снаряжения	
Итого			22	10	12		
май	1.	Тестирование	2	Проверка знаний по пройденным темам			
	2.	Соревнования по спортивному туризму	4		Участие на соревнованиях	Личное и специальное снаряжения	

	3.	Исследовательская работа	2	Правильность написания работы, выбор темы,	составление плана проекта		
			2	Правильность написания работы, выбор темы	составление плана проекта		
	4.	Итоговое занятие	2	Подведение итогов обучения за год.	Анкетирование		
	5.	Подготовка Туристско-краеведческому слёту	6	Подготовка к конкурсной программе	Подготовка визитки	Подготовка снаряжения личного и специального	
	6.	Туристско-краеведческий слёт	8		Участие на слёте	Личное и специальное снаряжения	
	Итого			26	8	18	
Всего			216	95	121		

ПОНЯТИЙНЫЙ СЛОВАРЬ ПО ТУРИЗМУ

Туристский поход — это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной спортивной, исследовательской целью.

Прогулка — это передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью, с целью закаливания организма.

Экскурсия — это коллективное посещение определенных объектов с познавательной целью.

Туристская экспедиция — это организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Местность — означает определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы.

Рельеф — совокупность всех неровностей, образующие земную поверхность.

Хребет — вытянутая в одном направлении возвышенность.

Седловина — пониженная часть хребта или вытянутой горы, расположенная между двумя соседними вершинами.

Барханы — не закрепленные растительностью сыпучие песочные бугры полулунной формы с выпуклостью против ветра.

Холм — небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м и с пологими склонами и неясно выраженным подножием.

Увал — пологая вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и не резко выраженной подошвой.

Долина — вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении.

Пойма — заливаемая во время половодий часть долины.

Овраг — узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами.

Балка — сходна с оврагом, но имеет пологие, часто задернованные склоны.

Лощина — вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении.

Водослив — линия, соединяющая низкие точки по дну лощины.

Котловина — понижение местности, замкнутое со всех сторон.

Карта — изображение, на котором дается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна земли.

План — уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе.

Бергштрих — направление понижения склона указанное этим знаком.

Масштаб — отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.

Координаты — угловые и линейные величины, характеризующие положение точек на поверхности или в пространстве.

Ориентирование — определение места своего расположения относительно сторон горизонта окружающих местных предметов и рельефа местности.

Тандем — сдвоенное расположение палаток.