

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
«25» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом № 46 от «5» 29 2017 г.
Директор МБУ ДО «ЦВР»



М.Д.Шастина
М.Д.Шастина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Офык»**

Срок реализации: 4 года
Возраст: 11-16 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Гарифуллин Радик Абдуллович

2017 год

Пояснительная записка.

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 не сравнимое 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 дополнительного образования знания, умения и навыки, необходимые для организации и проведения туристских соревнований и походов выходного дня.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (11-16 лет). Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Программа рассчитана на 4 года, на 280 часов. Состоит из программ начального и углубленного обучения: начальное обучение (1-2 год) (140 ч.) и углубленное обучение (3-4 год) (140 ч.), 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.

Цели и задачи

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.

Задачами для третьего-четвертого годов обучения являются учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в 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 должны

знать:

- 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.

уметь:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН начального (1-2-го годов) обучения

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теор. часы	Практ. часы
1	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	2	-
2	Меры безопасности в походе	1	1	-
3	Страховочное и специальное снаряжение	2	-	2
4	Обеспечение страховки и самостраховки	2	-	2
5	Узлы, применяемые в туризме	4	-	4
6	Туристские тренажеры	1	1	-
7	Особенности соревнований по ТМ	3	3	-
8	Правила туристских соревнований	6	6	-
9	Преодоление препятствий (этапов)	20	-	20
10	Прохождение связок этапов и дистанций	48	-	48
11	Устройство компаса и работа с ним	3	-	3
12	Карты и их условные знаки	2	2	-

13	Ориентирование на местности	4	-	4
14	Участие в районных соревнованиях	6	-	6
15	Учебно-тренировочные походы	6	2	4
16	Костры и костровое оборудование	1	1	-
17	Организация бивака	1	1	-
18	Транспортировка пострадавших	2	-	2
19	Общефизическая подготовка	26	-	26
20	Туристский вечер	4	1	3
	ИТОГО	144	20	124

Содержание тем 1-2-го годов 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 самостраховки – 2 часа.

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

5. Узлы, применяемые в туризме – 4 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 – 3 часа.

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

8. Правила соревнований – 6 часов.

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) – 20 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 – 48 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 «серпантином» - спуск с торможением в заданной зоне.

11. Устройство компаса и работа с ним – 3 часа.

Компас Адрианова, жидкостные компаса и их особенности. Определение предметов (ориентиров) по их азимутам. Определение азимутов. Движение по азимуту.

12. Карты и их условные знаки – 2 часа.

Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты и высота сечения.

13. Ориентирование на местности – 4 часа.

Ориентирование на местности в заданном направлении. Ориентирование «по выбору». Форма одежды. Ориентирование на маркированной дистанции. Планшет ориентировщика и лыжный инвентарь.

14. Участие в районных соревнованиях – 6 часов.

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

15. 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.

16. Костры и костровое оборудование – 1 час.

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

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

17. 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.

18. Транспортировка «пострадавшего» - 2 часа.

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

19. Общефизическая подготовка – 26 часа.

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

20. Туристский вечер – 4 часа.

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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
углубленного (3-4-го годов) обучения
(формирование навыков и спортивное совершенствование)

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего часов	Теор. часы	Практ. часы
1	Меры безопасности на занятиях	1	1	-
2	Правила и условия соревнований	4	4	-
3	Узлы	2	-	2
4	Преодоление препятствий (этапов)	20	-	20
5	Прохождение связок этапов и дистанций	40	-	40
6	Работа начальника дистанции	4	4	-
7	Ориентирование на местности	10	-	10
8	Первая медицинская помощь	4	2	2
9	Транспортировка пострадавшего	8	-	8
10	«Поляна заданий»	4	2	2
11	Участие в районных соревнованиях	4	-	4
12	Участие в республиканских соревнованиях	8	-	8
13	Общеспортивная подготовка	10	-	10
14	Психологическая подготовка	8	-	8
15	Судейство туристских соревнований	2	2	-
16	Туристский вечер	4	1	3
17	Походная документация	2	2	-
18	Учебно-тренировочные походы	6	2	7
	ИТОГО	144	20	124

Содержание тем 3-4-го годов обучения.

1. Меры безопасности на занятиях - 1 час.

Ознакомление с инструкцией по ОТ. Проверка исправности страховочного снаряжения.

2. Правила и условия соревнований – 4 часа.

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

3. Узлы – 2 часа.

Вязка узлов на скорость и различными способами.

4. Преодоление препятствий (этапов) – 20 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 – 40 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 – 2 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. Ориентирование на местности – 10 часов.

Личное прохождение. Ориентирование «в заданном направлении», «по выбору», «открытый маршрут» и на «маркированной» дистанции. Тренировочные соревнования: зимой на «маркированной дистанции», весной и осенью «по выбору».

8. Первая медицинская помощь – 4 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.

9. Транспортировка «пострадавшего» - 8 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).

10. «Поляна заданий» - 4 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.

11. Участие в районных соревнованиях – 4 часа.

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

12. Участие в республиканских соревнованиях – 8 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.

13. Общефизическая подготовка – 10 часов.

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

14. Психологическая подготовка – 8 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.

15. 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.

16. Туристский вечер – 4 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.

17. Походная документация – 2 часа.

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

18. Учебно-тренировочный поход – 9 часов.

Распределение обязанностей. Подготовка снаряжения и продуктов питания. 2-х дневный пеший поход. 2-х дневный лыжный поход.

**Календарно-тематическое планирование
группы 1-2 года обучения**

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Сроки</i>	<i>Отмет. о вып.</i>
1.	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	Сентябрь	
2.	Меры безопасности на занятиях	1	Сентябрь	
3.	Преодоление препятствий (этапов)	4	Сентябрь	
4.	Участие в туристском слете учащихся района, посвященном Всемирному дню туризма	3	Сентябрь	
5.	Ориентирование на местности	2	Сентябрь	
6.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	Сентябрь	
7.	Страховочное и специальное снаряжение	2	Октябрь	
8.	Обеспечение страховки и самостраховки	2	Октябрь	
9.	Узлы, применяемые в туризме	2	Октябрь	
10.	Туристские тренажеры	1	Октябрь	
11.	Ориентирование на местности	2	Октябрь	
12.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Октябрь	
13.	Правила туристских соревнований	2	Октябрь	
14.	Общефизическая подготовка	2	Октябрь	
15.	Прохождение связок этапов и дистанций	1	Октябрь	
16.	Особенности соревнований по ТМ	3	Ноябрь	
17.	Правила туристских соревнований	2	Ноябрь	
18.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Ноябрь	
19.	Общефизическая подготовка	2	Ноябрь	
20.	Прохождение связок этапов и дистанций	7	Ноябрь	

21.	Устройство компаса и работа с ним	3	Декабрь	
22.	Учебно-тренировочный поход	3	Декабрь	
23.	Узлы, применяемые в туризме	2	Декабрь	
24.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Декабрь	
25.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	Декабрь	
26.	Общефизическая подготовка	4	Декабрь	

27.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Январь	
28.	Прохождение связок этапов и дистанций	3	Январь	
29.	Карты и их условные знаки	1	Январь	
30.	Прохождение связок этапов и дистанций	3	Январь	
31.	Учебно-тренировочный поход	3	Январь	

32.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Февраль	
33.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	Февраль	
34.	Карты и их условные знаки	1	Февраль	
35.	Общефизическая подготовка	11	Февраль	
36.	Правила туристских соревнований	2	Февраль	

37.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Март	
38.	Общефизическая подготовка	4	Март	
39.	Прохождение связок этапов и дистанций	10	Март	

40.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Апрель	
41.	Общефизическая подготовка	4	Апрель	
42.	Прохождение связок этапов и дистанций	7	Апрель	
43.	Туристский вечер	3	Апрель	

44.	Костры и костровое оборудование	1	Май	
45.	Организация бивака	1	Май	

46.	Транспортировка пострадавших	2	Май	
47.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Май	
48.	Прохождение связок этапов и дистанций	7	Май	
49.	Туристический слет учащихся района «Здравствуй, лето!»	4	Май	

**Календарно-тематическое планирование
группы 3-4 года обучения**

№	Название темы	Кол-во часов	Сроки	Отмет. о вып.
1.	Меры безопасности на занятиях	1	Сентябрь	
2.	Прохождение связок этапов и дистанций	5	Сентябрь	
3.	Преодоление препятствий (этапов)	4	Сентябрь	
4.	Участие в туристском слете учащихся района, посвященном Всемирному дню туризма	5	Сентябрь	
5.	Ориентирование на местности	2	Сентябрь	
6.	«Поляна заданий»	2	Сентябрь	

7.	Прохождение связок этапов и дистанций	3	Сентябрь	
8.	Узлы, применяемые в туризме	1	Октябрь	
9.	Преодоление препятствий (этапов)	4	Октябрь	
10.	Ориентирование на местности	2	Октябрь	
11.	Работа начальника дистанции	2	Октябрь	
12.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Октябрь	
13.	Правила и условия соревнований	2	Октябрь	

14.	Преодоление препятствий (этапов)	4	Ноябрь	
15.	Ориентирование на местности	2	Ноябрь	
16.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	Ноябрь	
17.	Психологическая подготовка	2	Ноябрь	
18.	Судейство туристских соревнований	2	Ноябрь	

19.	Учебно-тренировочный поход	4	Декабрь	
20.	Узлы, применяемые в туризме	1	Декабрь	

21.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Декабрь	
22.	Прохождение связок этапов и дистанций	3	Декабрь	
23.	Общефизическая подготовка	4	Декабрь	
24.	Психологическая подготовка	2	Декабрь	

25.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Январь	
26.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	Январь	
27.	Транспортировка пострадавшего	2	Январь	
28.	Учебно-тренировочный поход	2	Январь	

29.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Февраль	
30.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	Февраль	
31.	Транспортировка пострадавшего	2	Февраль	
32.	Участие в туристском слете учащихся РТ по лыжному туризму	4	Февраль	
33.	Походная документация	2	Февраль	

34.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Март	
35.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	Март	
36.	Общефизическая подготовка	4	Март	
37.	Ориентирование на местности	2	Март	
38.	Психологическая подготовка	2	Март	

39.	Преодоление препятствий (этапов)	2	Апрель	
40.	Транспортировка пострадавших	2	Апрель	
41.	Общефизическая подготовка	2	Апрель	
42.	Прохождение связок этапов и дистанций	1	Апрель	
43.	Ориентирование на местности	2	Апрель	
44.	Первая медицинская помощь	2	Апрель	
45.	Психологическая подготовка	2	Апрель	

46.	Туристский вечер	4	Апрель	
47.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	Май	
48.	Транспортировка пострадавшего	2	Май	
49.	Работа начальника дистанции	2	Май	
50.	Первая медицинская помощь	2	Май	
51.	«Поляна заданий»	2	Май	
52.	Туристический слет учащихся района «Здравствуй, лето!»	2	Май	

Список литературы:

1. Правила вида спорта «спортивный туризм». – Москва. 2013 г.
2. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – пешеходные». – Москва. 2009 г.
3. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – лыжные». – Москва. 2011 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.