

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

Принято на заседании педагогического совета  
Протокол от «02» 09 2020 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
объединение «Офык»  
Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Гарифуллин Радик Абдуллович  
педагог дополнительного образования

г. Лаишево, 2020

## Оглавление

Пояснительная записка	2
1. Учебный план	5
2. Содержание программы	6
3. Учебно-методическое обеспечение программы	10
Список литературы	10

### Пояснительная записка.

Программа разработана согласно следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах реализуемых в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» Лаишевского муниципального района Республики Татарстан.

Программа туристско-краеведческой направленности.

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

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

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

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

Настоящая программа имеет цель дать на занятиях объединения 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 2 года, по 144 часа в год.

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

Большая часть программы охватывает вопросы практической подготовки учащихся к участию в соревнованиях по туристскому многоборью. Кроме часов, включенных в расписание, проводятся

также занятия по «скользящему графику», как правило, в выходные дни. Это могут быть походы выходного дня, выезды на районные и республиканские соревнования.

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

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

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

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

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

Программа направлена на решения следующих **задач**:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

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

Задачами для *первого года обучения* является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по веревке 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 обработке 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 получают возможность**

#### ***Узнать:***

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

#### ***Научиться:***

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

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

№	Наименование тем	Теор. часы	Практ. часы	Всего часов	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	-	2	опрос
2	Меры безопасности в походе	1	-	1	опрос
3	Страховочное и специальное снаряжение	-	2	2	опрос
4	Обеспечение страховки и самостраховки	-	2	2	опрос

5	Узлы, применяемые в туризме	-	4	4	опрос
6	Туристские тренажеры	1	-	1	опрос
7	Особенности соревнований по ТМ	3	-	3	опрос
8	Правила туристских соревнований	6	-	6	опрос
9	Преодоление препятствий (этапов)	-	20	20	опрос
10	Прохождение связок этапов и дистанций	-	48	48	опрос
11	Устройство компаса и работа с ним	-	3	3	опрос
12	Карты и их условные знаки	2	-	2	опрос
13	Ориентирование на местности	-	4	4	опрос
14	Участие в районных соревнованиях	-	6	6	опрос
15	Учебно-тренировочные походы	2	4	6	опрос
16	Костры и костровое оборудование	1	-	1	опрос
17	Организация бивака	1	-	1	опрос
18	Транспортировка пострадавших	-	2	2	опрос
19	Общефизическая подготовка	-	27	27	опрос
20	Туристский вечер	1	2	3	опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Обеспечение страховки и 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, серпантинном);
- 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 «серпантинном» - 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 – 27 часов.**

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

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

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

## **Содержание тем 2-го годов обучения.**

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

Ознакомление с инструкцией по ОТ. Проверка исправности страховочного снаряжения.

### **2. Правила и условия соревнований – 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 – 14 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 – 3 часа.**

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

#### **17. Походная документация – 2 часа.**

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

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

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

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

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

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

### **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.

**Календарный учебный график  
группы 1- года обучения (2020/21 уч. год)**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			план	факт		
1.	Вводное занятие. Спортивный туризм	2	02.09		Лекция	
2.	Меры безопасности на занятиях	2	07.09		Лекция	Опрос
3.	Преодоление препятствий (этапов)	4	09.09 14.09			
4.	Участие в туристском слете учащихся района, посвященном Всемирному дню туризма	4	16.09 21.09		Лекция практика	
5.	Ориентирование на местности	2	23.09		Лекция практика	
6.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	28.09 30.09		Лекция практика	Прохождение дистанции
7.	Страховочное и специальное снаряжение	2	05.10		Лекция практика	
8.	Обеспечение страховки и само страховки	2	07.10		Лекция практика	
9.	Узлы, применяемые в туризме	2	12.10		Лекция практика	
10.	Туристские тренажеры	2	14.10		Лекция практика	
11.	Ориентирование на местности	2	19.10		Лекция практика	Опрос
12.	Преодоление препятствий (этапов)	2	21.10		Лекция практика	
13.	Правила туристских соревнований	2	26.10		Лекция практика	
14.	Общефизическая подготовка	2	28.10		Лекция практика	
15.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	02.11		Лекция практика	Прохождение дистанции
14.	Общефизическая подготовка	2	09.11		Лекция практика	
15.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	11.11		практика	Прохождение дистанции
16.	Особенности соревнований по ТМ	2	16.11		Лекция практика	
17.	Правила туристских соревнований	2	18.11		Лекция практика	

18.	Преодоление препятствий (этапов)	2	23.11		Лекция практика	Прохожден ие дистанции
19.	Общефизическая подготовка	2	25.11		Лекция практика	
20.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	30.11 02.12 07.12		Лекция практика	
21.	Устройство компаса и работа с ним	2	09.12		Лекция практика	Опрос
22.	Учебно-тренировочный поход	2	14.12		Лекция практика	
23.	Узлы, применяемые в туризме	2	16.12		Лекция практика	Опрос
24.	Преодоление препятствий (этапов)	2	21.12		практика	
25.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	23.12		практика	Прохожден ие дистанции
26.	Общефизическая подготовка	4	28.12 30.12		практика	
27.	Преодоление препятствий (этапов)	2	11.01		практика	
28.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	13.01		практика	
29.	Карты и их условные знаки	1	18.01		лекция	Опрос
30.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	20.01 25.01		практика	Прохожден ие дистанции
31.	Учебно-тренировочный поход	2	27.01		практика	
32.	Преодоление препятствий (этапов)	2	01.02		практика	
33.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	03.02		практика	Прохожден ие дистанции
34.	Карты и их условные знаки	2	08.02		лекция	
35.	Общефизическая подготовка	6	10.02 15.02 17.02		практика	
36.	Правила туристских соревнований	2	24.02		лекция	
37.	Преодоление препятствий (этапов)	2	01.03		практика	Прохожден ие дистанции
38.	Общефизическая подготовка	4	03.03 10.03		практика	
39.	Прохождение связок этапов и дистанций	8	15.03 17.03 22.03 24.03		практика	

37.	Преодоление препятствий (этапов)	2	29.03		практика	
38.	Общефизическая подготовка	4	31.03 05.04		практика	
39.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	07.04 12.04 14.04		практика	Прохождение дистанции
40.	Преодоление препятствий (этапов)	2	19.04		практика	
41.	Общефизическая подготовка	2	21.04		практика	
42.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	26.04 28.04		практика	Прохождение дистанции
43.	Туристский вечер	2	05.05		практика	
44.	Костры и костровое оборудование	2	12.05		лекция	Опрос
45.	Организация бивака	2	17.05		практика	
46.	Транспортировка пострадавших	2	19.05		практика	
47.	Преодоление препятствий (этапов)	2	24.05		практика	
48.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	26.05		практика	
49.	Туристический слет учащихся района «Здравствуй, лето!»	2	31.05		практика	

**Календарно-тематическое планирование  
группы 2- го года обучения (2020/21 уч. год)**

№	Название темы	Кол-во часов	Дата		Форма занятия	Форма контроля
			план	факт		
1.	Меры безопасности на занятиях	2	02.09		Лекция	
2.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	07.09 09.09		Лекция практика	
3.	Преодоление препятствий (этапов)	4	14.09 16.09		практика	
4.	Участие в туристском слете учащихся района, посвященном Всемирному дню туризма	2	21.09		практика	
5.	Ориентирование на местности	2	23.09		Лекция практика	Опрос
6.	«Поляна заданий»	2	28.09		практика	
7.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	30.09 05.10		Лекция практика	
8.	Узлы, применяемые в туризме	2	07.10		Лекция	

					практика	
9.	Преодоление препятствий (этапов)	4	12.10 14.10		практика	Прохождение дистанции
10.	Ориентирование на местности	2	19.10		Лекция практика	
11.	Работа начальника дистанции	2	21.10		Лекция практика	
12.	Преодоление препятствий (этапов)	2	26.10		Лекция практика	
13.	Правила и условия соревнований	2	28.10		Лекция практика	
14.	Преодоление препятствий (этапов)	4	02.11 09.11		Лекция практика	Прохождение дистанции
15.	Ориентирование на местности	2	11.11		Лекция практика	Опрос
16.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	16.11 18.11 23.11		практика	
17.	Психологическая подготовка	2	25.11		Лекция	
18.	Судейство туристских соревнований	2	30.11		Лекция	
19.	Учебно-тренировочный поход	4	02.12 07.12		практика	
20.	Узлы, применяемые в туризме	2	09.12		практика	Опрос
21.	Преодоление препятствий (этапов)	2	14.12		практика	
22.	Прохождение связок этапов и дистанций	4	16.12 21.12		практика	
23.	Общефизическая подготовка	4	23.12 28.12		практика	
24.	Психологическая подготовка	2	30.12		Лекция	
25.	Преодоление препятствий (этапов)	2	11.01		практика	Прохождение дистанции
26.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	13.01 18.01 20.01		практика	
27.	Транспортировка пострадавшего	2	25.01		практика	
28.	Учебно-тренировочный поход	2	27.01		практика	
29.	Преодоление препятствий (этапов)	2	01.02		практика	Прохождение дистанции
30.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	03.02 08.02 10.02		практика	
31.	Транспортировка пострадавшего	2	15.02		лекция	

32.	Участие в туристском слете учащихся РТ по лыжному туризму	4	17.02 24.02		практика	
33.	Походная документация	2	01.03		Лекция	
34.	Преодоление препятствий (этапов)	2	03.03		практика	Прохождение дистанции
35.	Прохождение связок этапов и дистанций	6	10.03 15.03 17.03		практика	
36.	Общефизическая подготовка	4	22.03 24.03		лекция	
37.	Ориентирование на местности	2	29.03		практика	Опрос
38.	Психологическая подготовка	2	31.03		лекция	
39.	Преодоление препятствий (этапов)	2	05.04		практика	
40.	Транспортировка пострадавших	2	07.04		практика	
41.	Общефизическая подготовка	2	12.04		практика	
42.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	14.04		практика	
43.	Ориентирование на местности	2	19.04		практика	
44.	Первая медицинская помощь	2	21.04		практика	
45.	Психологическая подготовка	2	26.04		практика	
46.	Прохождение связок этапов и дистанций	2	28.04		практика	Прохождение дистанции
47.	Туристский вечер	4	05.05		практика	
48.	Транспортировка пострадавшего	2	12.05		Лекция практика	Опрос
49.	Работа начальника дистанции	2	17.05		лекция	
50.	Первая медицинская помощь	2	19.05 24.05		лекция	Опрос
51.	«Поляна заданий»	2	26.05		практика	
52.	Туристический слет учащихся района «Здравствуй, лето!»	2	31.05		практика	