

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»  
А.А. Рубинский  
приказ № 86 от «01» сентября 2025 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**1 год обучения**  
**Возраст учащихся:** от 10 до 17 лет.

**Автор-составитель:**  
Иванов Сергей Николаевич  
педагог дополнительного образования

Казань 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 23.09.2019 № Р-97 «Об утверждении методических рекомендаций о реализации проекта «Билет в будущее» в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ»;
- Положение о рабочей программе педагога дополнительного образования;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся по дополнительным общеобразовательным программам;

- Положение об аттестации по завершении освоения программы учащихся.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Автор Ю.С. Константинов, доктор педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации, Заслуженный путешественник России.

**Уровень освоения:** общекультурный

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы:** Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты по стране ежегодно выходят миллионы людей. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. Важным стимулом для ребят должно стать получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Важнейшей целью объединения является физическое воспитание детей, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение ребятами необходимых военно-прикладных навыков. Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

**Цель:** Содействовать созданию условий для формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничном взаимодействии с природной средой. Содействовать обучению детей основам пешеходного туризма и воспитанию любви к родному краю.

**Задачи:**

- способствовать формированию у ребёнка бережного отношения к природе;
- обучить основам выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому и духовному развитию ребенка;
- обучить навыкам пешеходного туризма;
- изучить историю родного края посредством туристских походов и экскурсий.

Основные принципы организации самодеятельности объединения для успешной реализации программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для учащихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

**По окончании 1-го года освоения программы учащиеся должны:**

**Знать:**

- состав туристской группы и обязанности в ней;
- какое снаряжение подготовить к пешеходному походу;
- правила пользования картой и компасом.

**Уметь:**

- подготовить картографический материал для похода;
- преодолеть естественные препятствия в походе;
- оказать первую доврачебную помощь в походе.

**Отличительные особенности программы:** данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

**Адресат программы:** Программа объединения рассчитана на учащихся 10 - 17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на территории учреждения, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятий. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В конце курса учащийся должен:

- знать и применять на практике основы выживания в экстремальных ситуациях природного характера;
- знать историю родного края;
- владеть навыками работы с туристским снаряжением и применять их на практике;
- знать приемы оказания первой медицинской помощи и уметь применять их на практике;
- знать правила ТБ в походах, на транспорте, на воде.

Теоретические знания проверяются систематически в виде бесед, тестов, опроса, во время учебного процесса, для чего выделяется 5 – 10 минут в начале или конце занятия.

Практические знания и навыки проверяются во время прогулок, занятий на местности, на соревнованиях, слётах, в походах.

**Формы аттестации:** Формами подведения итогов реализации данной программы являются: зачётные походы, соревнования, олимпиады, конкурсы, получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и юношеских спортивных разрядов по туризму.

Календарный учебный график 1-й год обучения.

№	Месяц	Число гр.11	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4	По расписанию	Беседа	2	Понятие о туризме, виды туризма. Пешеходный туризм и походы	Гимн. №20 спортзал	Устный опрос
2	Сентябрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3	Сентябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль
4	Сентябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	План класса и местности. Стороны света	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
5	Сентябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП Представление о карте	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
6	Сентябрь	20	По расписанию	Беседа	2	Туристско-краеведческие возможности Татарстана. История Казани	ДДЮТиЭ	Устный опрос
7	Сентябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Естественные препятствия в походе. Техника безопасности в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль
8	Сентябрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Укладка рюкзака. Виды палаток.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
9	Октябрь	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП - бег, упражнения.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
10	Октябрь	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Должности в туристской группе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
11	Октябрь	9	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП Оказание первой помощи в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
12	Октябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
13	Октябрь	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор района путешествия и маршрут похода	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
14	Октябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки топографических карт	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
15	Октябрь	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Спортивные игры.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль

16	Октябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Питание в походе, норма продуктов.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
17	Октябрь	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП, упражнения на силу и выносливость Режим дня и личная гигиена в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
18	Ноябрь	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор места для бивака, установка палатки	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
19	Ноябрь	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление болота в походе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
20	Ноябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Упражнения на развитие скорости Компас	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
21	Ноябрь	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Работа с компасом	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
22	Ноябрь	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
23	Ноябрь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Масштаб и измерение расстояния	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
24	Ноябрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Должности в туристской группе и обязанности в ней	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
25	Ноябрь	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Карта для спортивного ориентирования. Условные знаки	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
26	Декабрь	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, силовые упражнения	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
27	Декабрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование по местным предметам	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
28	Декабрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
29	Декабрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Походное снаряжение и аптечка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
30	Декабрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Вероятные аварийные ситуации	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
31	Декабрь	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Зимнее ориентировани	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
32	Декабрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль

33	Декабрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в лабиринте	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
34	Январь	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, имитация лыжных ходов, игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
35	Январь	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
36	Январь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП, упражнения на скорость Инструкция организации и проведения походов	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
37	Январь	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление спуска и подъема на лыжах	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
38	Январь	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Травмы в зимних условиях	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
39	Январь	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
40	Февраль	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приготовление пищи в зимнем походе. Типы костров.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
41	Февраль	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в заданном направлении на лыжах	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
42	Февраль	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
43	Февраль	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристские узлы	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
44	Февраль	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, скоростная подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
45	Февраль	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
46	Февраль	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристские узлы и их применение	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
47	Февраль	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление водной преграды по льду на лыжах	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
48	Март	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу: состав группы и маршрут	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
49	Март	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка снаряжения к походу	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль

50	Март	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП, равномерный бег, упражнения. Техника ориентирования	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
51	Март	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Азимут на карте, азимутальный ход	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
52	Март	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
53	Март	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Состав продуктов, упаковка и их хранение	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
54	Март	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
55	Март	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление препятствий с помощью горизонтального и вертикального маятника	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
56	Апрель	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, упражнения на силу и выносливость	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
57	Апрель	4	По расписанию	Беседа	2	Краеведение – архитектура города и дневник для записи наблюдений	ДДЮТиЭ	Устный опрос
58	Апрель	9	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, бег и разминка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
59	Апрель	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Первая доврачебная помощь в походе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
60	Апрель	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Выбор пути движения при экстремальной ситуации. Спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль
61	Апрель	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обустройство бивака и его свертывание	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62	Апрель	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника ориентирования по линейным ориентирам	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
63	Апрель	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка снаряжения и продуктов к походу	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
64	Апрель	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
65	Май	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Переправа по параллельным перилам	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
66	Май	7	По	Учебно-	2	Топографическая подготовка	Гимн. №20	Текущий

			расписанию	тренировочное				спортзал	Контроль
67	Май	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, бег, упражнения	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль	
68	Май	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника ориентирования на рельефе местности	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль	
69	Май	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Топографическая подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль	
70	Май	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление полосы препятствий	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль	
71	Май	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Условные знаки – промежуточная аттестация Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль	
72	Май	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Составление отчета о походе	ДДЮТиЭ	Промежуточный контроль	
	Итого				144				

Календарный учебный график. 1-й год обучения с изменениями с 1 октября 2025 г.

№	Месяц	Число гр.11	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	По расписанию	Беседа	2	Понятие о туризме, виды туризма. Пешеходный туризм и походы	Гимн. №20 спортзал	Устный опрос
2	сентябрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Личное и групповое снаряжение	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
3	сентябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль
4	сентябрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	План класса и местности. Стороны света	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
5	сентябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП Представление о карте	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
6	сентябрь	20	По расписанию	Беседа	2	Туристско-краеведческие возможности Татарстана. История Казани	ДДЮТиЭ	Устный опрос
7	сентябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Естественные препятствия в походе. Техника безопасности в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль

8	сентябрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Укладка рюкзака. Виды палаток.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
9	октябрь	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП - бег, упражнения.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
10	октябрь	5	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Должности в туристской группе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
11	октябрь	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП Оказание первой помощи в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
12	октябрь	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
13	октябрь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор района путешествия и маршрут похода	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
14	октябрь	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Условные знаки топографических карт	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
15	октябрь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП. Спортивные игры.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
16	октябрь	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Питание в походе, норма продуктов.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
17	ноябрь	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	ОФП, упражнения на силу и выносливость Режим дня и личная гигиена в походе.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
18	ноябрь	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбор места для бивака, установка палатки	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
19	ноябрь	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Упражнения на развитие скорости Компас	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
20	ноябрь	9	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление болота в походе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
21	ноябрь	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
22	ноябрь	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Работа с компасом	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
23	ноябрь	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Должности в туристской группе и обязанности в ней	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
24	ноябрь	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Масштаб и измерение расстояния	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль

25	ноябрь	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, силовые упражнения	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
26	ноябрь	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Карта для спортивного ориентирования. Условные знаки	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
27	декабрь	6	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
28	декабрь	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование по местным предметам	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
29	декабрь	13	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Вероятные аварийные ситуации	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
30	декабрь	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Походное снаряжение и аптечка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
31	декабрь	20	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
32	декабрь	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Зимнее ориентирования	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
33	декабрь	27	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, имитация лыжных ходов, игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
34	декабрь	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в лабиринте	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
35	январь	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	1	ОФП, упражнения на скорость	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
36	январь	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Инструкция организации и проведения походов	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
37	январь	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
38	январь	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Травмы в зимних условиях	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
39	январь	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление спуска и подъема на лыжах	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
40	февраль	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Приготовление пищи в зимнем походе. Типы костров.	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
41	февраль	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
						ОФП, спортивные игры		

42	февраль	8	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ориентирование в заданном направлении на лыжах	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
43	февраль	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, скоростная подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
44	февраль	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристские узлы	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
45	февраль	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Туристские узлы и их применение	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
46	февраль	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Лыжная подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
47	февраль	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка к походу: состав группы и маршрут	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
48	март	1	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление водной преграды по льду на лыжах	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
49	март	7	По расписанию	Учебно-тренировочное	1	ОФП, равномерный бег, упражнения.	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
50	март	14	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника ориентирования	Гимн. №20 спортзал	Подготовка снаряжения к походу	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
51	март	15	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Азимут на карте, азимутальный ход	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
52	март	21	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
53	март	22	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Состав продуктов, упаковка и их хранение	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
54	март	28	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
55	март	29	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление препятствий с помощью горизонтального и вертикального маятника	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль		
56	апрель	4	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, упражнения на силу и выносливость	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		
57	апрель	5	По расписанию	Беседа	2	ОФП, упражнения на силу и выносливость	ДДЮТиЭ	Краеведение – архитектура города и дневник для записи наблюдений	Устный опрос	
58	апрель	11	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, бег и разминка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль		

59	апрель	12	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Первая доврачебная помощь в походе	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
60	апрель	18	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Выбор пути движения при экстремальной ситуации. Спортивные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий контроль
61	апрель	19	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Обустройство бивака и его свертывание	ДДЮТиЭ	Текущий контроль
62	апрель	25	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника ориентирования по линейным ориентирам	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
63	апрель	26	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подготовка снаряжения и продуктов к походу	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
64	май	2	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
65	май	3	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Переправа по параллельным перилам	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
66	май	10	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Топографическая подготовка	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
67	май	16	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	ОФП, бег, упражнения	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
68	май	17	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника ориентирования на рельефе местности	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
69	май	23	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Топографическая подготовка	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
70	май	24	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Преодоление полосы препятствий	ДДЮТиЭ	Текущий Контроль
71	май	30	По расписанию	Учебно-тренировочное	1 1	Условные знаки – промежуточная аттестация Подвижные игры	Гимн. №20 спортзал	Текущий Контроль
72	май	31	По расписанию	Учебно-тренировочное	2	Составление отчета о походе	ДДЮТиЭ	Промежуточный контроль
	Итого				144			

### Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983. – 152 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988. – 77 с.
3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
4. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979. – 48 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994. – 46 с.
8. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС, 1973. – 143 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию.- М.: ФиС, 1978. – 111 с.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТИК, 2006г.
12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 – 126 с.
13. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 60 с.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 104 с.
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 72 с.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
17. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998. – 56 с.
18. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 150 с.
19. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 359 с.
20. Лукоянов П. И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 140 с.
21. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985. –36 с.
22. Нурмиаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 1997. – 147 с.
23. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом «Дрофа», 1999. – 190 с.
24. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 56 с.
25. Программы для системы дополнительного образования. Министерство образования и науки РФ/ М.:2014. – 228 с.
26. Пруха Карел. Военизированные игры на местности /Пер. с чеш. С.И. Грачева. – М.: ДОСААФ, 1979. – 176 с.
27. Сборник официальных документов по детскому-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 1995. – 88 с.
28. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 80 с.

29. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры /Сост. В. И. Ганопольский. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 240 с.
30. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997. – 72 с.
31. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
32. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992. – 96 с.
33. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
34. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.