

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
методического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

1 год обучения

Возраст учащихся: от 13 до 16 лет.

Автор-составитель:
Галеева Альмира Шамильевна
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями по состоянию на 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки РФ 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)»;
- 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»;
- 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»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУ ДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Актуальность программы: Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В физкультурно-оздоровительном туризме заложен положительный потенциал, а именно: оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды.

Цель: Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни и ответственности за сохранение природного наследия родного края в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Предметные:

- формирование туристских навыков.

- познание природы и истории родного края.

Метапредметные:

- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- развитие познавательной, творческой и общественной активности, интеллектуальных способностей и исследовательских умений личности.
- развитие внимания, образного мышления, наблюдательности, творческого воображения.
- профилактика вредных привычек.

Личностные:

- формирование бережного отношения к природе, животным и растениям нашего края.
- формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни, к занятиям спортом, туризмом.
- формирование духовно-нравственных ценностей личности ребенка.

Отличительные особенности программы: программа позволяет выстраивать обучение, включающее элементы физической подготовки, пешеходного туризма, здоровьесбережения, краеведения. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу учащегося в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся:

- наблюдение;
- собеседование;
- сдача контрольных нормативов;
- тестирование;
- игры на местности;
- участие в соревнованиях.

Предполагаемые результаты учащихся:

Вести здоровый образ жизни;

Знать:

- основные этапы развития туризма в России,
- физико-географическую характеристику Республики Татарстан;
- сведения о строении и функциях организма, влияния на него физических упражнений;
- основы туристской подготовки;
- правила сбора и оформления краеведческого материала;
- методику комплектования медицинской аптечки;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- правила обеззараживания воды в походе;

- правила поведения в походе;
- санитарно-гигиенические нормы в походе и личной гигиены.

Уметь:

- выполнять спортивно-физические упражнения;
- составлять маршрут похода;
- составить дневник туристского похода;
- готовить на костре простые блюда;
- производить простейшие измерения на местности;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, накладывать жгуты, шины, обрабатывать раны и порезы;
- производить транспортировку пострадавшего;
- работать с топографическими картами;
- проводить измерения на местности;
- осуществлять ремонт снаряжения;
- преодолевать естественные препятствия;
- делать фоторепортажи о походах.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 13-16 лет.

Объем и срок освоения программы: 1 год обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий: лекция, беседа, практическое занятие, комбинированное занятие, поход, экскурсия, соревнование.

Методы организации занятий: словесный, наглядный, практический.

Дидактический материал: схемы, иллюстрации, литературные источники, раздаточный материал.

Техническое оснащение занятий

- спортплощадка с оборудованными препятствиями для проведения практических занятий и тренировок,
- спортзал для проведения теоретических занятий и занятий по физической подготовке,
- снаряжение походное (рюкзаки, палатки, коврики, спальники),
- специальное снаряжение (верёвки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства).

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 50	Гр. 59						
1.	Сентябрь	01	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
2.	Сентябрь	06	02	по расписанию	Беседа	2	Туризм. История развития туризма в России	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
3.	Сентябрь	08	08	по расписанию	Беседа	2	Задачи ОФП. Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
4.	Сентябрь	13	09	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Виды туризма. Особенности каждого вида туризма	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
5.	Сентябрь	15	15	по расписанию	Лекция	2	Спортивный туризм. Спортивные походы. Туристские походы и путешествия.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
6.	Сентябрь	20	16	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу. Упражнения на развитие выносливости, быстроты	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
7.	Сентябрь	22	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Правила организации и проведения туристских походов. Подбор литературы, карт, группы, снаряжения.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
8.	Сентябрь	27	23	по расписанию	Комбинированное	2	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
9.	Сентябрь	29	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
10.	Сентябрь / Октябрь	04	30	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

11.	Октябрь	06	06	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Рюкзаки. Одежда. Обувь. Правила укладки рюкзака.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
12.	Октябрь	11	07	по расписанию	Практическое занятие	2	Укладка рюкзаков, подготовка личного снаряжения. Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
13.	Октябрь	13	13	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
14.	Октябрь	18	14	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Групповое снаряжение. Типы палаток. Состав ремонтного и хозяйственного набора.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
15.	Октябрь	20	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Распределение группового снаряжения между участниками, уход за ним, его ремонт.	Гимн. № 20 каб. 50	Этапный контроль
16.	Октябрь	25	21	по расписанию	Беседа	2	Привалы в пути, их продолжительность и периодичность.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
17.	Октябрь	27	27	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
18.	Октябрь / Ноябрь	01	28	по расписанию	Беседа	2	Режим питания в походе. Норма расхода продуктов, режим варки. Способы очистки воды.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
19.	Ноябрь	03	03	по расписанию	Лекция	2	Должности в группе (постоянные, временные). Требования к руководителю группы.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
20.	Ноябрь	08	10	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Бег (вперед, назад, с изменением направления движения). Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Игра в баскетбол.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
21.	Ноябрь	10	11	по расписанию	Лекция	2	Время движения на маршруте. Скорость движения. Дневки.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
22.	Ноябрь	15	17	по расписанию	Беседа	2	Строй туристской группы. Движение туристской группы по различной местности.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
23.	Ноябрь	17	18	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов. Гимнастические упражнения с предметами	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
24.	Ноябрь	22	24	по расписанию	Комбинированное	2	Препятствия (естественные и искусственные). Меры безопасности при преодолении препятствий. Отработка техники преодоления препятствий.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль

25.	Ноябрь	24	25	по расписанию	Комбинированное	2	Основные узлы, применяемые в туризме. Веревки, карабины и страховочные системы. Страховка и самостраховка. Вязка туристских узлов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
26.	Ноябрь / Декабрь	29	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Техника движения на лыжах, преодоление естественных препятствий. Траверс склона. Тропление лыжни.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль
27.	Декабрь	01	02	по расписанию	Практическое занятие	2	Отработка приемов ходьбы на лыжах	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль, наблюдение
28.	Декабрь	06	08	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Передвижение по предметам с ограниченной площадью. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
29.	Декабрь	08	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий с организацией страховки. Работа с карабинами (пристежка, отстежка).	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
30.	Декабрь	13	15	по расписанию	Практическое занятие	2	Формирование навыков по организации страховки и самостраховки при преодолении различных препятствий	Лесной массив	Взаимоконтроль
31.	Декабрь	15	16	по расписанию	Практическое занятие	2	Движение на маршруте с учетом приобретенных знаний. Соблюдение режима движения.	Лесной массив	Текущий контроль, наблюдение
32.	Декабрь	20	22	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения. Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
33.	Декабрь	22	23	по расписанию	Беседа	2	Режим походного дня. Организация дежурств в походе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
34.	Декабрь	27	29	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Нормативы времени на приготовление завтрака, уборку территории, для разбивки и обустройства лагеря, на сворачивание лагеря группы и упаковку рюкзаков.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
35.	Декабрь	29	30	по расписанию	Практическое занятие - игра	2	«Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

36.	Январь	10	12	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
37.	Январь	12	13	по расписанию	Лекция	2	Карта. Виды и свойства карт. Масштаб. Защита карт от непогоды	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
38.	Январь	17	19	по расписанию	Комбинированное	2	Условные топографические знаки. Рельеф, изображение рельефа на картах. Работа с картами	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
39.	Январь	19	20	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
40.	Январь	24	26	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Техника лыжных ходов. Лыжная подготовка.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль
41.	Январь	26	27	по расписанию	Практическое занятие	2	Рисовка топографических знаков, топографический диктант.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
42.	Январь / Февраль	31	02	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
43.	Февраль	02	03	по расписанию	Комбинированное	2	Способы ориентирования по карте, компасу и местным предметам. Ориентирование карты по компасу.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
44.	Февраль	07	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль, наблюдение
45.	Февраль	09	10	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
46.	Февраль	14	16	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Прохождение дистанции на лыжах	Гимн. № 20 спортплощадка	Этапный контроль
47.	Февраль	16	17	по расписанию	Комбинированное	2	Компас, типы компасов. Ориентир, визирование. Курвиметр. Движение по азимуту. Определение расстояний до недоступных предметов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

48.	Февраль	21	24	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Передвижение по предметам с ограниченной площадью. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
49.	Февраль / Март	28	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Виды туристского ориентирования и их отличия. Снаряжение. Действия в случае потери ориентировки.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
50.	Март	02	03	по расписанию	Комбинированное	2	Способы скоростной отметки на КП. Ориентирование по легенде, на маркированной трассе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
51.	Март	07	09	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
52.	Март	09	10	по расписанию	Комбинированное	2	Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Подбор подходящей обуви и одежды.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
53.	Март	14	16	по расписанию	Комбинированное	2	Походная медицинская аптечка. Формирование аптечки. Упаковка препаратов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
54.	Март	16	17	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
55.	Март	21	23	по расписанию	Комбинированное	2	Помощь при травмах; тепловой и солнечный удар, ожоги; обморожения; пищевое отравление. Укусы насекомых. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных травмах	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
56.	Март	23	24	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение простейших повязок, обработка ран.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
57.	Март	28	30	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
58.	Март	30	31	по расписанию	Комбинированное	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. Переноска пострадавшего различными способами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

59.	Апрель	04	06	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, на растягивание и расслабление мышц	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
60.	Апрель	06	07	по расписанию	Практическое занятие	2	Составление походного меню и расчет продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
61.	Апрель	11	13	по расписанию	Практическое занятие	2	Ориентирование на обозначенном маршруте, по выбору, в заданном направлении, на местности по азимуту.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль, наблюдение
62.	Апрель	13	14	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, формированию выносливости. Акробатика	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
63.	Апрель	18	20	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
64.	Апрель	20	27	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
65.	Апрель	25	28	по расписанию	Комбинированное	2	Организация бивуака. Типы и назначение костров, противопожарные меры. Снятие бивуака, уборка места лагеря. Организация ночлегов в помещениях (спортивный зал)	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
66.	Апрель / Май	27	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Выбор места и организация лагеря в пешем, водном и лыжном походах, установка палаток, выбор и заготовка дров.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
67.	Май	02	05	по расписанию	Практическое занятие	2	Разведение костра. Приготовление пищи. Правильная сушка одежды и обуви у костра.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
68.	Май	04	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

69.	Май	11	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).	Лесной массив	Текущий контроль
70.	Май	16	18	по расписанию	Комбинирован ное	2	Обработка собранных материалов. Подготовка отчета о походе. Составление схемы маршрута	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
71.	Май	18	19	по расписанию	Практическое занятие	2	Заполнение дневника похода	Гимн. № 20 каб. 50	Этапный контроль
72.	Май	23	25	по расписанию	Итоговое занятие	2	Подведение итогов работы объединения	Гимн. № 20 каб. 50	Контроль по завершении освоения программы
	Итого					144			

Календарный учебный график (с изменениями с 03.10.2011)

№ п/п	Месяц	число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Гр. 50	Гр. 59						
1.	Сентябрь	01	01	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Введение. Планирование деятельности объединения в учебном году. Основы безопасности проведения занятий	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
2.	Сентябрь	06	02	по расписанию	Беседа	2	Туризм. История развития туризма в России	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
3.	Сентябрь	08	08	по расписанию	Беседа	2	Задачи ОФП. Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
4.	Сентябрь	13	09	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Виды туризма. Особенности каждого вида туризма	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
5.	Сентябрь	15	15	по расписанию	Лекция	2	Спортивный туризм. Спортивные походы. Туристские походы и путешествия.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
6.	Сентябрь	20	16	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу. Упражнения на развитие выносливости, быстроты	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
7.	Сентябрь	22	22	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Правила организации и проведения туристских походов. Подбор литературы, карт, группы, снаряжения.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
8.	Сентябрь	27	23	по расписанию	Комбинированное	2	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
9.	Сентябрь	29	29	по расписанию	Практическое занятие	2	Подготовка снаряжения. Контрольные сборы. Разбивка бивуака, разведение костра.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
10.	Сентябрь / Октябрь	08	30	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

11.	Октябрь	09	08	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Рюкзаки. Одежда. Обувь. Правила укладки рюкзака.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
12.	Октябрь	15	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Укладка рюкзаков, подготовка личного снаряжения. Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
13.	Октябрь	16	15	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
14.	Октябрь	22	16	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Групповое снаряжение. Типы палаток. Состав ремонтного и хозяйственного набора.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
15.	Октябрь	23	22	по расписанию	Практическое занятие	2	Распределение группового снаряжения между участниками, уход за ним, его ремонт.	Гимн. № 20 каб. 50	Этапный контроль
16.	Октябрь	29	23	по расписанию	Беседа	2	Привалы в пути, их продолжительность и периодичность.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
17.	Октябрь	30	29	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
18.	Октябрь / Ноябрь	05	30	по расписанию	Беседа	2	Режим питания в походе. Норма расхода продуктов, режим варки. Способы очистки воды.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
19.	Ноябрь	12	05	по расписанию	Лекция	2	Должности в группе (постоянные, временные). Требования к руководителю группы.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
20.	Ноябрь	13	12	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Бег (вперед, назад, с изменением направления движения). Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). Игра в баскетбол.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
21.	Ноябрь	19	13	по расписанию	Лекция	2	Время движения на маршруте. Скорость движения. Дневки.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
22.	Ноябрь	20	19	по расписанию	Беседа	2	Строй туристской группы. Движение туристской группы по различной местности.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
23.	Ноябрь	26	20	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов. Гимнастические упражнения с предметами	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
24.	Ноябрь	27	26	по расписанию	Комбинированное	2	Препятствия (естественные и искусственные). Меры безопасности при преодолении препятствий. Отработка техники преодоления препятствий.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль

25.	Ноябрь / Декабрь	03	27	по расписанию	Комбинирован ное	2	Основные узлы, применяемые в туризме. Веревки, карабины и страховочные системы. Страховка и самостраховка. Вязка туристских узлов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
26.	Декабрь	04	03	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Техника движения на лыжах, преодоление естественных препятствий. Траверс склона. Тропление лыжни.	Гимн. № 20 спортплощ адка	Текущий контроль
27.	Декабрь	10	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Отработка приемов ходьбы на лыжах	Гимн. № 20 спортплощ адка	Текущий контроль, наблюдение
28.	Декабрь	11	10	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Передвижение по предметам с ограниченной площадью. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
29.	Декабрь	17	11	по расписанию	Практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий с организацией страховки. Работа с карабинами (пристежка, отстежка).	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
30.	Декабрь	18	17	по расписанию	Практическое занятие	2	Формирование навыков по организации страховки и самостраховки при преодолении различных препятствий	Лесной массив	Взаимоконт роль
31.	Декабрь	24	18	по расписанию	Практическое занятие	2	Движение на маршруте с учетом приобретенных знаний. Соблюдение режима движения.	Лесной массив	Текущий контроль, наблюдение
32.	Декабрь	25	24	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения. Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
33.	Декабрь	31	25	по расписанию	Беседа	2	Режим походного дня. Организация дежурств в походе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
34.	Декабрь / Январь	14	31	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Нормативы времени на приготовление завтрака, уборку территории, для разбивки и обустройства лагеря, на сворачивание лагеря группы и упаковку рюкзаков.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
35.	Январь	15	14	по расписанию	Практическое занятие - игра	2	«Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

36.	Январь	21	15	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
37.	Январь	22	21	по расписанию	Лекция	2	Карта. Виды и свойства карт. Масштаб. Защита карт от непогоды	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
38.	Январь	28	22	по расписанию	Комбинированное	2	Условные топографические знаки. Рельеф, изображение рельефа на картах. Работа с картами	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
39.	Январь	29	28	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
40.	Январь / Февраль	04	29	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Техника лыжных ходов. Лыжная подготовка.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль
41.	Февраль	05	04	по расписанию	Практическое занятие	2	Рисовка топографических знаков, топографический диктант.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
42.	Февраль	11	05	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
43.	Февраль	12	11	по расписанию	Комбинированное	2	Способы ориентирования по карте, компасу и местным предметам. Ориентирование карты по компасу.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
44.	Февраль	18	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Движение по азимуту, по легенде. Определение сторон горизонта по Солнцу, Луне, Полярной звезде.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль, наблюдение
45.	Февраль	19	18	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Игра в волейбол	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
46.	Февраль	25	19	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Прохождение дистанции на лыжах	Гимн. № 20 спортплощадка	Этапный контроль
47.	Февраль	26	25	по расписанию	Комбинированное	2	Компас, типы компасов. Ориентир, визирование. Курвиметр. Движение по азимуту. Определение расстояний до недоступных предметов	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

48.	Февраль / Март	04	26	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Передвижение по предметам с ограниченной площадью. Отжимание на полу из упора лежа. Подтягивание на перекладине.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
49.	Март	05	04	по расписанию	Ознакомление с новым материалом	2	Виды туристского ориентирования и их отличия. Снаряжение. Действия в случае потери ориентировки.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
50.	Март	11	05	по расписанию	Комбинированное	2	Способы скоростной отметки на КП. Ориентирование по легенде, на маркированной трассе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
51.	Март	12	11	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
52.	Март	18	12	по расписанию	Комбинированное	2	Соблюдение гигиенических норм при занятиях спортом и туризмом. Личная гигиена туриста. Подбор подходящей обуви и одежды.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
53.	Март	19	18	по расписанию	Комбинированное	2	Походная медицинская аптечка. Формирование аптечки. Упаковка препаратов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
54.	Март	25	19	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на стенке по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
55.	Март	26	25	по расписанию	Комбинированное	2	Помощь при травмах; тепловой и солнечный удар, ожоги; обморожения; пищевое отравление. Укусы насекомых. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при различных травмах	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
56.	Март / Апрель	01	26	по расписанию	Практическое занятие	2	Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение простейших повязок, обработка ран.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
57.	Апрель	02	01	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
58.	Апрель	08	02	по расписанию	Комбинированное	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. Переноска пострадавшего различными способами.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

59.	Апрель	09	08	по расписанию	Комбинированное	2	СФП. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, на растягивание и расслабление мышц	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
60.	Апрель	15	09	по расписанию	Практическое занятие	2	Составление походного меню и расчет продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
61.	Апрель	16	15	по расписанию	Практическое занятие		Ориентирование на обозначенном маршруте, по выбору, в заданном направлении, на местности по азимуту.	Гимн. № 20 спортплощадка	Текущий контроль, наблюдение
62.	Апрель	22	16	по расписанию	Практическое занятие	2	ОФП. Упражнения по развитию координации движения, увеличению подвижности суставов, формированию выносливости. Акробатика	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
63.	Апрель	23	22	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
64.	Апрель	29	23	по расписанию	Практическое занятие	2	СФП. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль, наблюдение
65.	Апрель	30	29	по расписанию	Комбинированное	2	Организация бивуака. Типы и назначение костров, противопожарные меры. Снятие бивуака, уборка места лагеря. Организация ночлегов в помещениях (спортивный зал)	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
66.	Апрель / Май	06	30	по расписанию	Практическое занятие	2	Выбор места и организация лагеря в пешем, водном и лыжном походах, установка палаток, выбор и заготовка дров.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
67.	Май	07	06	по расписанию	Практическое занятие	2	Разведение костра. Приготовление пищи. Правильная сушка одежды и обуви у костра.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
68.	Май	13	07	по расписанию	Практическое занятие	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль

69.	Май	14	13	по расписанию	Практическое занятие	2	Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).	Лесной массив	Текущий контроль
70.	Май	20	14	по расписанию	Комбинирован ное	2	Обработка собранных материалов. Подготовка отчета о походе. Составление схемы маршрута	Гимн. № 20 каб. 50	Текущий контроль
71.	Май	21	20	по расписанию	Практическое занятие	2	Заполнение дневника похода	Гимн. № 20 каб. 50	Этапный контроль
72.	Май	27	21	по расписанию	Итоговое занятие	2	Подведение итогов работы объединения	Гимн. № 20 каб. 50	Контроль по завершении освоения программы
	Итого					144			

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Из истории детского туризма в России. 1918-2008 годы. Автор-составитель Константинов Ю.С. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.-312 с., ил.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. : Учебно-методическое пособие. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2006, 208 с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования : Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с., илл.
5. Константинов Ю.С., Персин А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое пособие. /Под общей редакцией Ю.С.Константинова). – ФЦДЮТиК, ЦПВиСППДМ, МАДЮТК. – М.: 2014. – 208 с.
6. Лесгафт П.Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 375 с.
7. Программы для системы дополнительного образования. Министерство образования и науки РФ/ М.:2014. – 228 с.
8. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с.