

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «29» 08 2024 г.



«Юный турист»
Директор МБОУ ДО СДЮТи Э
А.А.Валитов
Приказ № 40/8 от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

«Юный турист»

Направленность: туристско - краеведческая

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа в год)

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Руководитель:
Бекмурзаев Марат Шамильевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Юный турист» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «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; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность, как одно из направлений дополнительного образования, выступает комплексным средством всестороннего развития личности, её эффективной самореализации в обществе. Развитие туристско-краеведческой деятельности в системе образования исторически обусловлено социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, запросами семьи и самого ребёнка. Разнообразные формы деятельности обеспечивают комплексный характер в обучении, воспитании и оздоровлении детей, в ней заложены широкие возможности для творческой самодетельности – спортивной, научной, художественной, технической, социальной и др.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью программы является логика подачи материалов в программе курса, которая основана на принципе от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания полученные на лекционных занятиях необходимо обязательно применить в практической деятельности для закрепления навыков туризма. Именно это умение применить теорию к практике, станет критерием успешности прохождения данного курса.

Цель программы: формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения. Подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить основы краеведения и азбуки туристско - бытовых и санитарно- гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;
- формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки;
- обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья учащихся;
- способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве.

Воспитательные:

- формировать активную гражданскую позицию, включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края.
- формировать навыки самообслуживания, уважения к физическому труду, умение выполнять порученное дело с наименьшими затратами.
- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и туризмом.

Адресат программы

Программа «Юный турист» построена с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся среднего и старшего подросткового возраста - 13-16 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий:

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – наблюдения в помещении и на местности, игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые, ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии.

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки).

Четвертый год обучения предусматривает 3-х дневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

Срок освоения программы и режим занятий

Рабочая программа разработана на 1 год обучения, срок освоения 1 год.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год.

Проводятся в группе одновозрастных детей с максимальным количеством детей - 15 человек.

Учебный план и программа **четвертого года обучения** предусматривает дальнейшее совершенствование знаний по пешеходному туризму, спортивному ориентированию, оказанию первой медицинской помощи. Большая часть времени уделяется практическим занятиям, технике безопасности при проведении экскурсий, походов, соревнований.

Обязательным требованием является воспитание детей в духе бережного отношения к природе, стремлении сохранять и приумножать природные богатства.

Успешное освоение материала программы во многом зависит от продуманного построения учебного процесса. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года и погодных условий.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании 4-го года обучения обучающиеся:

Знают

- назначение и применение различных видов снаряжения;
- способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях;
- тактику и технику движения в походе;
- способы хранения личного и кухонного снаряжения, продуктов питания;
- основы топографии;
- лекарственные, пищевые, ядовитые растения;
- умеют оказывать доврачебную помощь в походных условиях.

Умеют

- использовать необходимое снаряжение в походных условиях;
- выполнять правила поведения и действий при стихийных обстоятельствах;
- правильно организовать движение в группе на маршруте;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- хранить продукты при разных погодных условиях;

Умеют работать с топографическими картами разного масштаба, вычерчивать маршрутную ленту пути, определять расстояние;

Умеют распознавать не менее 10 видов лекарственных, пищевых, ядовитых растений и их применять;

Умеют оказывать первую доврачебную помощь при:

- а) порезах острыми предметами;
- б) пищевых отравлениях;
- в) переломах;
- г) сотрясении мозга;
- д) обморожении.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжному туризму.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция-пешеходная-группа», «дистанция-пешеходная-связки», «дистанция-пешеходная-личная»).

1.1. Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по ТБ. Виды туризма. Особенности пешеходных походов.	2	2	0	
2.	Подготовка похода, обязанности участников похода	30	10	20	Работа в группах
3.	Факторы риска и выживания	8	2	6	Тест
4.	Обеспечение безопасности	20	4	16	Работа в группах
5.	Ориентирование	20	4	16	Ситуативные задачи
6.	Топографическая подготовка	20	5	15	Работа в группах
7.	Доврачебная помощь в аварийной ситуации	10	1	9	Работа в группах
8.	Техника пешеходного туризма	20	0	20	Ситуативные задачи
9.	Тактика и техника движения в походе	10	3	7	Соревнование
10.	Краеведческая работа в походе	4	1	3	Подготовка видеороликов
	ИТОГО	144	32	112	

1.2. Содержание программы. Четвертый год обучения

1. Введение. Инструктаж по ТБ. Виды туризма. Особенности пешеходных походов. Просмотр фотографий летнего передвижного палаточного лагеря.

2. Подготовка похода, обязанности участников похода. 30 часов

Будем культурными туристами (техническая, физическая, моральная подготовка) Обязанности участников похода. Снаряжение для похода

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Техническая, физическая и моральная подготовка туриста. Охрана природы. Закон об охране природы.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения.

Практические занятия. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (командир, завхоз, краевед, старший проводник, медик). Составление сметы расходов на питание участников похода.

Практические занятия. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переносе. Укладка рюкзака. Игра «Что взять с собой в поход».

3. Факторы риска и выживания. 8 часов

Составление плана похода, разработка маршрута. Факторы риска: голод, жажда, холод, переутомление.

Факторы выживания: готовность к действиям в аварийной ситуации

Практические занятия. Аварийный набор неприкосновенного запаса (НЗ), индивидуальный спасательный набор. Травмы (раны, переломы, вывихи). Переохлаждение организма. Обморожение. Отравление. Голод. Холод. Жара и жажда. Составление памятки.

Обеспечение безопасности.

4.Обеспечение безопасности. 20 часов

Сигналы бедствия. Убежище. Виды убежищ. Виды костров. Добывание воды

Практические занятия. Подача сигналов бедствия при помощи зеркала, яркой одежды, костра, вспышки ракет, знаки-сигналы на местности, звуковые сигналы и т.д. Составление памятки.

Убежище, виды убежищ

Практические занятия. Убежище. Виды убежищ, укрытий: навес, чум, траншея под деревом, гамак жердевый. Отработка практических навыков по строительству разных видов убежищ, укрытий.

Виды костров

Практические занятия. Виды костров. Отработка практических навыков по умению разложить разные виды костров: колодец, скат, крест, пушка, очаг охотника.

Добывание воды

Практические занятия. Способы добывания воды (составление памятки)

5.Ориентирование. 20 часов

Азимут

Практические занятия. Понятие о технике ориентирования. Азимут. Определение азимута на заданный предмет, определение предмета по заданному азимут.

Ориентирование по карте

Практические занятия. Карта соревнований по спортивному ориентированию. Чтение значков на спортивной карте. Сравнение с топографической картой. Зарисовка спортивных знаков.

Ориентирование на местности

Практические занятия. Отработка практических навыков спортивного ориентирования на местности.

Ориентирование по местным признакам

Практические занятия. Ориентирование по полярной звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д. Составление памятки.

6.Топографическая подготовка. 20 часов

Топографическая подготовка. Топографические карты. Значение топографических карт для туриста. Топографические знаки. Отличие топографических знаков от спортивных.

Масштаб.Практические занятия. Виды масштаба, изображение масштаба на карте.

Мелкомасштабные, среднемасштабные и крупномасштабные карты. Условные знаки карт.Практические занятия. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.Способы измерения расстояния на местности. Практические занятия. Измерение

расстояния на местности при помощи шагов, шагомера, курвиметра. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Глазомер (определение высоты дерева).Практические

занятия. Определение высоты предмета (дома, дерева, кустарника и т.д.) разными способами.

7.Доврачебная помощь в аварийной ситуации. 10 часов

Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Походная аптечка.

Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности организма к простудным заболеваниям. Профилактика заболеваний. Гигиена обуви, одежды. Походная аптечка (личная, групповая).

Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах

Практические занятия. Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловой ударах.

Первая медицинская помощь при ожогах

Практические занятия. Виды ожогов. Оказание первой помощи при ожогах разной степени.

Травмы. Первая помощь

Практические занятия. Виды травм. Оказание помощи при ранах, вывихе, переломах.

Помощь при кровотечениях

Практические занятия. Виды кровотечения. Оказание помощи при кровотечениях.

Транспортировка пострадавшего

Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния. Виды транспортировки (на рюкзаке, веревке, по перечных палках, на шестах со штормовками). Изготовление носилок, волокуш из штормовок.

8. Техника пешеходного туризма. 20 часов

Вязка узлов: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, грейп-вайн, стремя, штык со шлагом. Итоговое занятие: соревнование по вязке узлов, преодолению препятствий

Преодоление препятствий. Итоговое занятие: соревнование по преодолению препятствий

9. Тактика и техника движения в походе. 10 часов

Организация движения. Преодоление препятствий. Порядок движения в группе на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего замыкающего. Режим ходового дня.

Движение по заселенной местности

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травяным склонам. Техника безопасности при движении в туристских походах. Правила поведения в незнакомой местности. Взаимоотношения с местным населением.

10. Краеведческая работа в походе. 4 часа

Краеведческая работа в походе. Природа родного края и его история. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края

Заповедники и заказники Республики Татарстан. Красная книга Республики Татарстан. Просмотр видеоматериалов о заповедниках и заказниках. Заслушивание проектов о достопримечательностях района. Проведение краеведческой викторины.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; туристская периодика (газеты, журналы, сайты); видеотека. Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению снабжен комментариями.

Занятие с учащимися проводится: на базе образовательного учреждения, на спортивной площадке образовательного учреждения, в городском музее, в парковой зоне города, в условиях природной среды на территории п. Подстанция-500.

Материально-техническое обеспечение:

- туристское оборудование и снаряжение: (групповое, костровое, комплект для медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук, личное)
- спортивный инвентарь
- презентации
- кинофрагменты
- таблицы
- карты
- диафильмы
- диапозитивы
- объекты натуральные
- модели глобуса.

2.2. Формы аттестации и контроля

В ходе реализации образовательной программы, применяются следующие формы контроля:

Текущий (осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической

нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

Промежуточный 1 - 2 раза в месяц и направлен в большей степени на получение данных о физической подготовленности ребенка, о степени развития двигательных навыков и двигательных качеств в динамике. В силу того, что этот вид контроля проводится более часто, он оказывает большее влияние на развитие физических и психических качеств детей.

Итоговый проводится в конце года. Его цель заключается в получении показателей, на базе которых дается оценка уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. На основе результатов контроля составляются (корректируются) планы.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения	
собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов	Тестирование обучающихся
оказывать доврачебную помощь пострадавшему	Проверка ЗУН на тренажере по методике Бубнова.
ориентироваться по компасу и топографической карте	Выполнение практических навыков во время турслетов.
применять на практике технику вязания узлов	Контрольный урок по вязке узлов
организовать питание в походных условиях	
разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе	тестирование
Знания:	
виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности	Отработка и проверка навыков разведения костров различных погодных условиях
правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма	Отработка и проверка навыков сооружения временного укрытия различных погодных условиях
правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе	опрос
принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки	самостоятельная работа
способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки	тестирование
виды туристских узлов и способы их применения;	самостоятельная работа
"составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов	Контрольный урок по правилам организации бивака.

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

№	Вид	Удовлетворительно	Хорошо
1	Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз)	5 + 5	7 + 7
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	7

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) (кол-во раз)	-	-
4	Кросс по пересеченной местности 800 (в мин)	3,00	2,50
5	Прохождение обрывистого (35 — 40°) склона вверх, вниз и траверсом	Слишком замедлено, недостаточно надежно страхуясь, слабо помогая друг другу	Уверенно, за оптимальное время, надежно страхуясь альпенштоком
6	Вязка узлов	Допускает технические ошибки	Свободно владеет техникой вязания узлов
7	Поднимание туловища из положения лежа	37	45
8	Прохождение по бревну (по поваленному дереву)	Неуверенно, замедленно, излишне осторожно	Уверенно, без остановок, спокойно
9	Марш-бросок с грузом до 2—3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяженностью до 1,5 км	Без учета времени	Без учета времени

2.3.Список литературы

1. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. М., Профиздат, 1978.,
2. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 198
3. Багаундинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальной школы.- М.: ЦДЮТур, 1996.
4. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
5. Водный туризм. М., Физкультура и спорт, 1968.
6. ВелекИ. Что должен знать и уметь юный защитник природы. - М.: Прогресс, 1983.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1985
8. Карманная книга натуралиста и краеведа. М., Географгиз, 1961.
9. КоломейцевЮ.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Кудрявцев В.И., Колесников А.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1965.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.
12. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – 108
13. Минделевич С. Пора в поход! - М.: “Молодая гвардия”, 1985. – 180 с.
14. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
15. Остапец.А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе.Москва “Педагогика” 1985г.
16. Пашканг К.В., Родзевич Н.Н. Основные правила поведения учащихся в природе. География в школе, 1982. - № 5.

17. Салеева Л.П. Здоровье человека и окружающей среды (курс для младших школьников “Азбука здоровья”) Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. – Курган: ГУНО Администрация Курганской области, 1983.
18. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Санкт-Петербург: “Ретрос”, 1995.
19. Шмаков С.А. Игры учащихся – феноменкультуры. М.: Новая школа, 1994
20. Шмаков С.А. Каникулы. М.: Новая школа, 1994

Список литературы для учащихся

1. Альбом карт для спортивного ориентирования. М.: Главное управление геодезии и картографии при Совете министров СССР. 1988.
2. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1, 2. М., 1992.
3. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ «Русский раритет», 1993.
4. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. Изд-во «Зеркало», М., 1994.
5. Зубович С.Ф. О первых шагах в ориентировании. Минск.: Польша, 1983
6. Книга тайн. Сборник. М., Общество по изучению тайн и загадок Земли. 1991.
7. Куприн А.М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977.
8. Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. М.: Лабиринт-К, 1998
9. Михайлова З.А. Игровые занимательные задачи. М.: Просвещение, 1990.
10. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.

Календарно-тематическое планирование 4 года обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теория	практика		
1	03.09		Лекция, беседа.	2		Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах.	Беседа, опрос
2	08.09		Лекция, беседа.	2		Подготовка похода, обязанности участников похода	Тестирование обучающихся
3	10.09		Лекция, беседа.	2		Будем культурными туристами (техническая, физическая, моральная подготовка)	Творческая работа
4	15.09		Пр. занятие-изучение		2	Обязанности участников похода	Контрольное задание
5	17.09		Пр. занятие в виде соревнования		2	Снаряжение для похода	Контрольное задание
6	22.09		Лекция, беседа.	2		Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Техническая, физическая и моральная подготовка туриста.	Контрольное задание
7	24.09		Лекция, беседа.	2		Охрана природы. Закон об охране природы.	Тестирование обучающихся
8	29.09		Пр. занятие		2	Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения.	Беседа, опрос
9	01.10		Беседа	2		Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Составление сметы расходов на питание участников похода.	Беседа, опрос
10	06.10		Пр. занятие		2	Практические занятия. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (командир, завхоз, краевед, старший проводник, медик). Составление сметы расходов на питание участников похода.	Контрольное задание
11	08.10		Пр. занятие		2	Практические занятия. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования	Контрольное задание

						к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переносе.	
12	13.10		Пр. занятие		2	Укладка рюкзака. Игра «Что взять с собой в поход».	Контрольное задание
13	15.10		Пр. занятие		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольное задание
14	20.10		Пр. занятие		2	Практические занятия. Знакомство с картой предполагаемого похода. «Путешествия» по карте.	Контрольное задание
15	22.10		Пр. занятие		2	Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения.	Контрольное задание
16	27.10		Пр. занятие		2	Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Составление плана-графика движения	Выполнение контрольных заданий
17	29.10		Лекция, просмотр в. ролика	2		Составление плана похода, разработка маршрута. Факторы риска: голод, жажда, холод, переутомление. Факторы выживания: готовность к действиям в аварийной ситуации	Тестирование обучающихся
18	03.11		Рассказ, вып. тр. упраж.		2	Практические занятия. Аварийный набор неприкосновенного запаса (НЗ), индивидуальный спасательный набор.. Составление памятки. Обеспечение безопасности.	Собеседование
19	05.11		Рассказ, показ, вып. тр. упраж.		2	Практические занятия.Травмы (раны, переломы, вывихи).	Тестирование обучающихся
20	10.11		Рассказ, показ, вып. тр. упраж		2	Практические занятия. Переохлаждение организма. Обморожение. Отравление. Голод. Холод. Жара и жажда	Творческая работа
21	12.11		Рассказ, показ, вып. тр. упраж.	2		Сигналы бедствия.	Тестирование обучающихся
22	17.11		Отработка навыков		2	Практические занятия. Подача сигналов бедствия при помощи зеркала, яркой одежды, костра, вспышки ракет, знаки-сигналы на местности, звуковые сигналы и т.д. Составление памятки.	Контрольное задание
23	19.11		Просмотр	2		Убежище, виды убежищ	Обсуждение,

			тематическ их фильмов				тестирование
24	24.11		Практичес кое занятие. Отработка навыков.		2	Практические занятия. Убежище. Виды убежищ, укрытий: навес, чум, траншея под деревом, гамак жердевый.	Опрос
25	26.11		Практичес кое занятие. Отработка навыков.		2	Отработка практических навыков по строительству разных видов убежищ, укрытий.	Контрольное задание
26	01.12		Практичес кое занятие. Отработка навыков.		2	Отработка практических навыков по строительству разных видов убежищ, укрытий.	Контрольное задание
27	03.12		Практичес кое занятие. Отработка навыков.		2	Практические занятия. Виды костров. Отработка практических навыков по умению разложить разные виды костров: колодец, скат, крест, пушка, очаг охот	Опрос
28	08.12		Практичес кое занятие. Отработка навыков.		2	Практические занятия. Способы добывания воды	Тестирование
29	10.12		Практичес кое занятие.		2	Составление памятки	Творческая работа
30	15.12		Практикум		2	Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно- тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Контрольное задание
31	17.12		Лекция беседа	2		Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный	

						ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	
32	22.12		Отработка практических навыков		2	Практические занятия. Понятие о технике ориентирования. Азимут. Определение азимута на заданный предмет, определение предмета по заданному азимуту.	Тестирование
33	24.12		Теоретическое занятие	2		Ориентирование по карте	Тестирование
34	29.12		Практическая работа		2	Практические занятия. Карта соревнований по спортивному ориентированию. Чтение значков на спортивной карте. Сравнение с топографической картой. Зарисовка спортивных знаков.	Тестирование
35	14.01		Отработка пр. навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
36	19.01		Отработка пр. навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
37	21.01		Отработка пр. навыков		2	Ориентирование по местным признакам Практические занятия. Ориентирование по полярной звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д.	Тестирование
38	26.01		Практическая работа		2	Ориентирование по местным признакам Практические занятия. Ориентирование по полярной звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д.	Контрольные нормативы
39	28.01		Практическая работа		2	Практические занятия. Ориентирование по полярной	Контрольные нормативы

						звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д.	
40	02.02		Практическая работа		2	Практические занятия. Ориентирование по полярной звезде, суточное движение солнца в разное время дня, по квартальным столбам, кресту на церкви, годовым кольцам на пне спиленного дерева и т.д. Составление памятки	Контрольные нормативы
41	04.02		Показ, рассказ	2		Топографическая подготовка. Топографические карты. Значение топографических карт для туриста. Топографические знаки.	Опрос
42	09.02		Практическая работа с картой		2	Топографические карты. Топографические знаки. Отличие топографических знаков от спортивных. Масштаб	Опрос
43	11.02		Практическая работа с картой		2	Практические занятия. Виды масштаба, изображение масштаба на карте. Мелкомасштабные, среднемасштабные и крупномасштабные карты.	Контрольные задания
44	16.02		Теоретическая и практическая работа с картой	1	1	Условные знаки карт.	Контрольные задания
45	18.02		Практическая работа с картой		2	Пользование линейными и числовыми масштабами.	Контрольные задания
46	23.02		Практическая работа с картой		2	Практические занятия. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.	Топографический диктант.
47	25.02		Практические занятия.	1	1	Способы измерения расстояния на местности. Практические занятия. Измерение расстояния на местности при помощи шагов, шагомера, курвиметра.	Контрольные задания
48	02.03		Отработка практических навыков		2	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.	Контрольные задания
49	04.03		Отработка практических навыков		2	Глазомер (определение высоты дерева). Практические занятия. Определение высоты предмета (дома, дерева, кустарника и т.д.) разными способами.	Контрольные задания

50	09.03		Отработка практических навыков	1	1	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Топографический диктант.
51	11.03		Объяснение	2		Общие гигиенические требования в походе. Требования к одежде и обуви. Походная аптечка. Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности организма к простудным заболеваниям. Профилактика заболеваний. Гигиена обуви, одежды. Походная аптечка (личная, групповая). Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударах	Опрос
52	16.03		Практическое занятие		2	Практические занятия. Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловой ударах. Виды ожогов. Оказание первой помощи при ожогах разной степени	
53	18.03		Отработка практических навыков		2	Практические занятия. Виды травм. Оказание помощи при ранах, вывихе, переломах	
54	23.03		Отработка практических навыков		2	Практические занятия. Виды кровотечения. Оказание помощи при кровотечениях	
55	25.03		Отработка практических навыков		2	Практические занятия. Практические занятия. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния. Виды транспортировки (на рюкзаке, веревке, по переносным палкам, на шестах со штормовками). Изготовление носилок, волокуш из штормовок.	
56	30.03		Работа в группах		2	Техника правильной ходьбы в походе.	
57	01.04		Отработка практических навыков		2	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через завалы, по тропам и без троп.	Контрольные нормативы

58	06.04		Отработка практических навыков		2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	Тестирование обучающихся
59	08.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
60	13.04		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
61	15.04		Отработка практических навыков		2	Вязка узлов: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, грейп-вайн, стремя, штык со шлагом.	
62	20.04		Отработка практических навыков		2	Вязка узлов: проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, грейп-вайн, стремя, штык со шлагом.	
63	22.04		Пр. зан. Отработка навыков ориентирования		2	Итоговое занятие: соревнование по вязке узлов, преодолении препятствий	
64	27.04		Пр. зан. Отработка навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту	Контрольные нормативы
65	29.04		Пр. зан. Отработка навыков		2	Преодоление препятствий.	Контрольные нормативы
66	04.05		Отработка практических навыков		2	Итоговое занятие: соревнование по преодолению препятствий	Контрольные нормативы
67	06.05		Эвристическая беседа	1	1	Организация движения. Преодоление препятствий. Порядок движения в группе на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп.	Тестирование

						Обязанности направляющего замыкающего. Режим ходового дня.	
68	11.05		Работа в группах		2	Организация движения. Преодоление препятствий. Порядок движения в группе на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Темп. Обязанности направляющего замыкающего. Режим ходового дня.	Выполнение контрольных заданий
69	13.05		Беседа Отработка практических навыков	1	1	Движение по заселенной местности	Тестирование
70	18.05		Пр. зан. Отработка навыков		2	Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по травяным склонам. Техника безопасности при движении в туристских походах. Правила поведения в незнакомой местности. Взаимоотношения с местным населением.	Контрольные нормативы
71	20.05		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
72	25.05		Конференция	2		Краеведческая работа в походе. Природа родного края и его история. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. Заповедники и заказники РТ. Красная книга РТ. Заслушивание проектов о достопримечательностях района. Проведение краеведческой викторины.	