

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

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:
Болонкина Даля Вячеславовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм для всех» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Туризм для всех» 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.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристам надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

Развивающие:

- развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

Адресат программы.

Программа «Туризм для всех» рассчитана для детей 13 – 17 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

III год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся будут:

- знать основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- знать технику безопасности при работе с инструментами.
- уметь ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- уметь определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и само страховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- уметь составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- организовывать бивачные работы и питание в многодневных походах;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- проводить краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- соблюдать экологическую культуру в походах.

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 спортивному туризму.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция-пешеходная-группа», «дистанция-пешеходная-связки», «дистанция-пешеходная-личная»).

Учебный план третьего года обучения

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-------|---|--|------------|------------|--------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | - | 2 | Беседа |
| 2. | Доврачебная медицинская помощь | 1 | 17 | 18 | Опрос, зачёт |
| 3. | Туристская подготовка | 7 | 23 | 30 | Опрос, зачёт |
| 4. | Обеспечение безопасности в многодневных походах | 5 | 15 | 20 | Опрос, зачёт |
| 5. | Топография и ориентирование | 5 | 19 | 24 | Кроссворд |
| 6. | Краеведение. География и природа Татарстана | 4 | 16 | 20 | Опрос |
| 7. | Физическая подготовка | 2 | 24 | 26 | Сдача установленных нормативов |
| 8. | Аттестация обучающихся | | 4 | 4 | Опрос, мини-соревнования |
| 9. | Походы | Проводится вне сетки учебных часов программы | | | |
| | ИТОГО: | 26 | 118 | 144 | |

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. **Вводное занятие.** Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

2. **Доврачебная медицинская помощь.** Походная медицинская аптечка в многодневных походах. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практическое занятие: формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Использование лекарственных трав в многодневных походах. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.

Практическое занятие: изучение лекарственных растений.

Оказание первой доврачебной помощи. Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.

Практическое занятие: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

Приемы транспортировки пострадавшего. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практическое занятие: изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.

3. Туристская подготовка. Основные требования к участникам многодневного похода. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Должности в туристской пешеходной группе. Административно-хозяйственные должности: дежурные, краеведческие в многодневных походах. Постоянные обязанности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, ремонтный мастер, краевед, физорг, санитар, культорг, редактор и их обязанности.

Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитара группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.

Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.)

Практическое занятие на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, и обязанностей другими членами коллектива.

Должностное самоуправление в туризме. Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самодеятельность и её развитие в походной группе.

Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

Практическое занятие. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Снаряжение для многодневных походов. Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.

Профилактический ремонт снаряжения. Организационная работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера со снаряжением на подготовительном этапе, распределение снаряжения в походе.

Практическое занятие. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.

Биваки. Организация бивачных работ. Понятие бивак. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива

для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначения и свойства.

Практические занятия в помещении: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности, экология и пр.). Типы костров.

Практические занятия на местности: Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Организация питания в многодневном походе. Особенности организации питания в пешеходном туризме, расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по ж/дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электрических нагревательных приборов).

Практическое занятие: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Подготовка к многодневному походу. Определение цели и района похода. Логика построения маршрута. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Оформление заявочной документации для совершения многодневного похода.

Практическое занятие: составление плана многодневного похода, изучение маршрута похода. Составление меню-раскладки. Подготовка и ремонт снаряжения.

Режим дня туриста в многодневном походе. Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.)

Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Тактика многодневного похода. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута многодневного похода и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.

Факторы, определяющие тактику многодневного похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, ее состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Техника движения – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приемов и технических средств.

Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.

Практическое занятие: составление технических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.

Практические занятия на местности: пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, дистанция, темп движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища).

Отработка техники движения и преодоления различных естественных препятствий. Организация наведения переправ.

Подведение итогов многодневного похода. *Практическое занятие:* обсуждение итогов многодневного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Составление отчетов по походным должностям. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Организация отчетных вечеров, выставки по итогам похода.

Составление отчета о походе. Сдача отчета в МКК. Оформление документации на награждение участников похода значками и присвоении разрядов.

4. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы, взаимовыручка, коллективизм, выносливость – факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие: разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тренинг по межличностному общению.

Правила безопасности в многодневных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими приборами. Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы и пр.). Правила поведения на воде.

Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров. Соблюдение правил обращения и безопасности при пользовании пилами и топорами, ножами, при заготовке дров для костра.

Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, низинных заболоченных участков, болот, рек, оврагов.

Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Соблюдение правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Узлы, применяемые в туризме. Практические занятия. Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

Действия туриста в аварийной ситуации. Факторы риска в многодневных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность и отсутствие паники). Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практическое занятие на местности: игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе.

Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер).

5. Топография и ориентирование. Классификация, назначение и геометрическая сущность карт. Основные разновидности карт. Особенности картографического изображения. Общегеографические и специальные карты. Классификация и назначение топографических карт. Геометрическая сущность картографического изображения. Опорные геодезические сети. Проекция топографических карт. Система разграфки карт. Номенклатура листов карт. Системы координат, применяемые в топографии (географические, плоские прямоугольные, полярные и биполярные координаты).

Практическое занятие: знакомство с топографическими картами, системой координат карт.

Топографические элементы местности. Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения, а также созданные человеком (местные предметы). Взаимосвязь рельефа и местных предметов.

Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки).

Объекты гидрографии: моря, реки, ручьи, каналы, озера и другие водоемы. Характеристика рек (по ширине русла, по глубине, по скорости течения).

Почвенно-грунтовый покров. Физические свойства (твердые и рыхлые). Болота и их характеристики.

Растительный покров (леса, кустарники, сады и другая растительность). Основные характеристики леса (порода деревьев, их возраст, толщина, высота и густота насаждения). Деление леса по возрасту.

Практическое занятие. Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам.

Изображение местных предметов на топографических картах. Виды условных знаков топографических карт. Линейные картографические условные знаки. Внемасштабные (или точечные, фигурные) картографические условные знаки. Площадные (или масштабные, контурные) картографические условные знаки. Пояснительные подписи на картах.

Условные знаки местных предметов, деление знаков на группы. Цветовое оформление (расцветка карт).

Изображение рельефа на топографических картах. Сущность изображения рельефа горизонталями. Начало отсчета высот. Абсолютная высота. Виды горизонталей. Условные знаки деталей рельефа.

Практические занятия в помещении: топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.

Практические занятия на местности: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Способы измерения расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами. Измерение кривых линий с помощью нитки и курвиметра. Устройство курвиметра. Точность измерения расстояний на карте.

Способы определения расстояний на местности: глазомер (на глаз), по линейным размерам предметов, по времени и скорости движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух, геометрическими построениями.

Промер шагами (средний шаг, от чего зависит его величина). Как измерять средний шаг. Таблица перевода шага в метры.

Практические занятия. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркуль-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

Ориентирование на местности без карты и по карте. Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров), отыскание и определение нужных направлений на местности, выдерживание заданного или выбранного направления движения и уяснение положения на местности ориентиров. Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров при работе ночью, зимой и в различных условиях местности. Определение приближенного своего местонахождения при отсутствии карты. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу, по небесным светилам. Сличение карты с местностью. Определение по карте точки стояния: по ближайшим ориентирам на глаз, промером расстояния, по направлению на ориентир и расстоянию до него по створу и засечкой.

Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса; по топографической карте с использованием навигационной аппаратуры; движение с выдерживанием необходимого направления (наиболее простой и общедоступный способ на местности, бедной ориентирами и ночью); ориентирование по аэрофотоснимкам; ориентирование по небесным светилам (Солнцу, Полярной звезде, Луне) и признакам местных предметов.

Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде.

Практические занятия. Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по легенде. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Основные положения правил. Определения, понятия о районе соревнований. Дистанция соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование дистанции. Контрольная карточка. Проведение соревнований по видам ориентирования: ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении, соревнования по выбору. Проведения массовых (детских, многодневных) соревнований. Организация соревнований (положение о соревнованиях, информационное обеспечение соревнований, участники соревнований, заявки на участие в соревнованиях, жеребьевка, порядок старта, финиша, контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Судейство соревнований. Заявления, протесты. Защита окружающей среды

Практическое занятие. Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, описание символов для пояснения легенд.

6. Краеведение. География и природа Татарстана. Географическое положение Республики Татарстан. Когда образовалась Республика Татарстан, история образования государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Республики Татарстан. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Территориальное деление Татарстана на районы, административные центры.

Практическое занятие: Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы. Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Татарстана. Минеральные воды республики.

Рельеф. Возвышенности и низменности. Максимальные и минимальные высоты на территории Татарстана и где они находятся.

Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории Татарстана. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.

Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана. Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Уровни подъема воды в реках. Типы и площади болот. Подземные водоносные системы в недрах Татарстана. Количество воды, поступающее на территорию республики за счет осадков.

Почвы и земельные ресурсы. Зональные типы и подтипы почв. Плодородные почвы. Площадь земель сельскохозяйственного назначения, площадь кормовых угодий. Площадь осушаемых и орошаемых земель.

Практическое занятие. Изучение карты водных ресурсов (реки, озера).

Растительность и растительные ресурсы Татарстана. Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные). Площади, процентное соотношение. Запасы древесины. Лесообразующие древесные породы широколиственных лесов. Древесная порода лесов на заболоченных участках. Кустарники со съедобными плодами, кустарники с кисловатыми съедобными ягодами. Степные злаки. Водные и прибрежные. Самое ядовитое растение Татарстана. Лекарственные растения. Растения, занесенные в «Красную книгу».

Животный мир Республики Татарстан. Животные и птицы Татарстана. Земноводные. Рыбы. Насекомые.

Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.

Практические занятия. Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

Охраняемые природные территории и объекты Республики. *Заповедник* – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.

Заказник – участок территории, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.

Национальный парк – категория природных, особо охраняемых территорий с мало нарушенными природными комплексами и уникальными природными объектами.

Памятники природы – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища.

Практическое занятие: Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

Экологическая обстановка в Республике Татарстан. Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов.

Опасные объекты. Радиоактивно-загрязненные территории. Зоны отчуждения и отселения. Запрещенные места для посещения людей. Накопления радионуклидов в растениях из почвы. Какие растения больше всего накапливают радионуклиды. Объемы «грязного» сенажа. Радиационная обстановка в лесах. Степень убывания радиоактивной загрязненности древесины деревьев. Содержание радионуклидов в березовом соке.

Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты. Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практическое занятие: выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

7. Физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Общая физическая подготовка. *Практические занятия в помещении.*

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практическое занятие на местности: подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных естественных и искусственных

препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции 5, 10 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. *Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

8. Аттестация обучающихся. *Практические занятия.* Опрос, мини-соревнования.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Организационно-педагогические условия
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно -методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Материально – техническое оснащение

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

| | |
|--|------------------------|
| Командное снаряжение | Для каждого обучаемого |
| Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м) | Страховочные системы |
| Карабины 30 шт | Каски |
| Спусковые устройства 6 шт | Перчатки |
| Жумары 8 шт | |
| Ролики, другое специальное снаряжение | |

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| Командное снаряжение | Для каждого обучаемого |
| Карты спортивного ориентирования | Компас |

Для проведения туристских походов требуется:

| | |
|----------------------|------------------------|
| Командное снаряжение | Для каждого обучаемого |
| Палатки 3 штуки | Спальные мешки |
| Тент от дождя | Рюкзаки |
| Аптечка | Коврики |

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования
необходимого для реализации Программы**

| № п/п | Наименование | Количество единиц |
|-------|--|-------------------|
| 1 | Палатка туристская (в комплекте) | На группу |
| 2 | Тент для кухни | 1 |
| 3 | Топор в чехле | 2 |
| 4 | Пила в чехле | 1 |
| 5 | Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.) | 1 комплект |
| 6 | Каны (котлы) туристские | 3 |
| 7 | Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов) | 1 комплект |
| 8 | Аптечка медицинская в упаковке | 1 комплект |
| 9 | Ремонтный набор в упаковке | 1 комплект |
| 10 | Саперная лопатка | 1 |
| 11 | Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты) | 10 |
| 12 | Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм) | 1 |
| 13 | Тетрадь описания пути движения | 1 |
| 14 | Фотоаппарат | 1 |
| 15 | Цветные карандаши, набор фломастеров | 1 |

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзачок для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

Формы аттестации и контроля

Формы диагностики результатов образовательного процесса:

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

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена промежуточная аттестация и аттестация по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающимися (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности.
2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности.
3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Детский туризм: ступени мастерства; под редакцией Казанцева В.В – М., 2009.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
5. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие – М., 2006.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие – М., 2008.

7. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
9. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
10. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Интернет-ресурсы

1. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;
2. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;
3. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательная-деятельность.html>;

Календарный учебный график 3 год обучения

| № | Дата (число, месяц) | | Форма занятия | Кол-во часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|------------------------|-------------|----------------------|-----------------|--------|---|-------------------|
| | по плану | по факту | | теор. | практ. | | |
| | | | | | | | |
| 1 | | | Беседа | 2 | | Беседа о туризме. Задачи и план работы на год. Разбор летних походов. | Опрос |
| 2 | | | Беседа | 2 | | Программа "Отечество". Краеведческие исследования в туристских походах. | Опрос |
| 3 | | | Практикум | | 2 | Изучение района путешествия. Сбор краеведческих сведений о районе похода. | Опрос |
| 4 | | | Беседа | 2 | | Туристские возможности Татарстана и соседних республик. Общественно-полезная работа в походе. | Опрос |
| 5 | | | Беседа | 2 | | Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность. | Опрос |
| 6 | | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Наблюдения в походах. | Опрос |
| 7 | | | Экскурсия | | 2 | Экскурсия в школьный краеведческий музей (сош № 9) | Опрос |
| 8 | | | Беседа | 2 | | Нормативные документы по туризму. | Опрос |
| 9 | | | Беседа | 2 | | Туристское снаряжение в пешем степенном походе. | Опрос |
| 10 | | | Практикум | | 2 | Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения. | Зачёт |
| 11 | | | Беседа | 2 | | Обеспечение безопасности в походах. Причины возникновения аварийных ситуаций. | Опрос |
| 12 | | | Беседа | 2 | | Действия группы в аварийных ситуациях. | Опрос |
| 13 | | | Беседа | 2 | | Организация туристского быта в многодневных походах. | Опрос |
| 14 | | | Практикум | | 2 | Организация ночлегов в экстремальных условиях. | Зачёт |
| 15 | | | Беседа | 2 | | Походный травматизм. Заболевания в походе. | Опрос |
| 16 | | | Беседа | 2 | | Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена. | Опрос |
| 17 | | | Беседа | 2 | | Врачебный контроль. Самоконтроль. | Опрос |
| 18 | | | Беседа, практикум | 1 | 1 | Применение лекарственных препаратов. Лекарственные растения. | Опрос |
| 19 | | | Беседа | 2 | | Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи. | Опрос |
| 20 | | | Практикум | | 2 | Отработка основных приёмов по оказанию первой доврачебной помощи. | Зачёт |
| 21 | | | Практикум | | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего. | Зачёт |
| 22 | | | Беседа | 2 | | Тактика туристского похода. | Опрос |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------|---|---|---|-------|
| 23 | | | Беседа | 2 | | Техника движения и преодоления естественных препятствий. | Опрос |
| 24 | | | Практикум | | 2 | Отработка техники движения и преодоления препятствий. Наведение переправ. | Зачёт |
| 25 | | | Беседа | 2 | | Страховка и самостраховка. | Опрос |
| 26 | | | Практикум | | 2 | Отработка страховки и самостраховки при различных переправах. Страховка альпенштоком. | Зачёт |
| 27 | | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для связывания верёвок одинакового диаметра. | Зачёт |
| 28 | | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для связывания верёвок разного диаметра. | Зачёт |
| 29 | | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для крепления верёвки к опоре. | Зачёт |
| 30 | | | Практикум | | 2 | Отработка навыков вязки узлов для страховки и самостраховки. | Зачёт |
| 31 | | | Беседа | 2 | | Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование. | Опрос |
| 32 | | | Практикум | | 2 | Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья". | Зачёт |
| 33 | | | Практикум | | 2 | Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду. | Зачёт |
| 34 | | | Беседа | 2 | | Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. | Опрос |
| 35 | | | Практикум | | 2 | Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. | Зачёт |
| 36 | | | Беседа | 2 | | Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. | Опрос |
| 37 | | | Беседа | 2 | | Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки. | Опрос |
| 38 | | | Практикум | | 2 | Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. | Зачёт |
| 39 | | | Практикум | | 2 | Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков. | Зачёт |
| 40 | | | Практикум | | 2 | Измерение расстояний на местности. Тренировка глазомера. | Зачёт |
| 41 | | | Практикум | | 2 | Тактические действия ориентировщика на старте, на дистанции и КП. Составление плана прохождения КП. | Зачёт |
| 42 | | | Практикум | | 2 | Способы ходьбы на лыжах. | Зачёт |
| 43 | | | Практикум | | 2 | Техника поворотов на лыжах на месте и в движении. | Зачёт |
| 44 | | | Практикум | | 2 | Катание с гор. Лыжные падения. | Зачёт |
| 45 | | | Практикум | | 2 | Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны. | Зачёт |
| 46 | | | Практикум | | 2 | Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах. | Зачёт |
| 47 | | | Экскурсия | | 2 | Экскурсия в школьный краеведческий музей | Опрос |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------|--|-------------------------|--|-------------------|
| | | | | | (Малобугульминская сош) | | |
| 48 | | | Практикум | | 2 | Подготовка к многодневному походу. Разработка плана-графика похода. | Зачёт |
| 49 | | | Практикум | | 2 | Оформление и утверждение документации для многодневного похода. Подготовка снаряжения. | Зачёт |
| 50 | | | Практикум | | 2 | Подведение итогов похода. Обработка материалов. Разбор действий каждого участника. | Зачёт |
| 51 | | | Практикум | | 2 | Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты. | Зачёт |
| 52 | | | Практикум | | 2 | Работа над отчётом о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 53 | | | Практикум | | 2 | Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения. | Зачёт |
| 54 | | | Практикум | | 2 | Общеразвивающие упражнения. | Зачёт |
| 55 | | | Практикум | | 2 | Элементы акробатики. | Зачёт |
| 56 | | | Практикум | | 2 | Лёгкая атлетика. | Зачёт |
| 57 | | | Практикум | | 2 | Прыжки, метание гранаты, толкание ядра. | Зачёт |
| 58 | | | Практикум | | 2 | Гимнастические упражнения. | Зачёт |
| 59 | | | Практикум | | 2 | Подвижные игры. | Зачёт |
| 60 | | | Практикум | | 2 | Эстафеты с различными предметами. | Зачёт |
| 61 | | | Практикум | | 2 | Эстафеты с применением различных двигательных заданий. | Зачёт |
| 62 | | | Практикум | | 2 | Игры с различными элементами туристской техники. | Зачёт |
| 63 | | | Практикум | | 2 | Туристские эстафеты. | Зачёт |
| 64 | | | Экскурсия | | 2 | Экскурсия к памятнику воинам, умершим в госпитале Бугульмы в годы ВОВ (ул.Красноармейская) | Опрос |
| 65 | | | Практикум | | 2 | Упражнения на развитие физических качеств. | Зачёт |
| 66 | | | Практикум | | 2 | Упражнения на развитие выносливости. | Зачёт |
| 67 | | | Экскурсия | | 2 | Экскурсия к стеле 352-ой Оршанской дивизии (перекрёсток ул.Гафиатуллина и Калинина). | Опрос |
| 68 | | | Практикум | | 2 | Упражнения на развитие быстроты, для развития силы. | Зачёт |
| 69 | | | Практикум | | 2 | Упражнения на равновесие, для развития ловкости и прыгучести. | Зачёт |
| 70 | | | Практикум | | 2 | Промежуточная аттестация | Мини-соревнования |
| 71 | | | Практикум | | 2 | Упражнения для отработки туристской техники движения. | Зачёт |
| 72 | | | Практикум | | 2 | Упражнения для отработки техники ориентирования. | Зачёт |
| | | | | | 144 | | |