

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

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

Утверждено
Директор МБОУДО СДЮТЮ
А.А. Валитов
Приказ № 36-од от «01» 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

первый год обучения

Руководитель:
Бородина Елизавета Андреевна
педагог дополнительного образования

2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Пешеходный туризм».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Пешеходный туризм» 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 образовательной программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Отличие программы от уже существующих - это объединение в одной программе различных видов туризма, а также совершенствование на основе данного единства общей физической подготовки обучающихся. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ). Кроме того, применяется деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Цель образовательной программы:

Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Принципы реализации программы:

индивидуальности – выражается в ориентации программы на индивидуальные возможности и потребности обучающихся в занятиях спортивным ориентированием;

деятельности – выражается в органическом единстве теоретических знаний и практических умений как основы организации образовательного процесса;

целостности – необходимость гармонического единства рационального, эмоционального, общающего и поискового, содержательного и эмоционального компонентов в обучении;

доступности – заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития;

преемственности и последовательности обучения, предполагающий, чтобы изложение учебного материала педагогом доводилось до уровня системности в сознании учащихся, чтобы знания давались учащимся не только в определенной последовательности и взаимосвязи;

результативности, выражающийся в нацеленности на получение обучающимся конкретного образовательного результата в ходе каждого учебного занятия;

профорориентационной направленности – данный принцип обеспечивает подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на предпрофессиональную подготовку обучающихся с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Адресат программы.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на детей 9-16 лет.

Объем программы. 144 часа.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуально-групповые;

Формы организации занятий:

- беседа;
- тестирование;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- открытые уроки;
- соревнования;
- экскурсии;
- учебно-тренировочные сборы;
- поход

По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию;
- основы туристской подготовки.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,
- работать с топографической и спортивной картой; - участвовать в туристских походах

Способы проверки знаний и умений:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	2	0	2	Беседа
2.	Подготовка к походу. Личное снаряжение	6	6	12	Опрос
3.	Спортивное ориентирование	5	8	13	Опрос
4.	Автономное существование и выживание	12	20	32	Опрос
5.	Стихийные бедствия	3	4	7	Опрос
6.	Животный и растительный мир	4	8	12	Прохождение учебной дистанции
7.	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	4	12	16	Мини - соревнования
8.	Физическая подготовка	0	46	46	Сдача установленных нормативов
9.	Аттестация обучающихся	0	4	4	Опрос, мини-соревнования
10.	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
	ИТОГО за период обучения:	36	108	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения. Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма, элементарным понятиям об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений. Маршруты однодневных походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами революционной, боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить кружковцев с наиболее характерными по природным условиям уголками города. В результате походов ребята приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами кружковцы делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности. Переправа в условиях автономного существования. Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды. Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии. Дикорастущие растения пригодные для пищи. Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Деятельность по охране природы в условиях похода. Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма. За время похода кружковцами должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа первого года обучения предусматривают получения основ знаний, для накопления опыта. Понятие о гигиене. Понятие о гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Понятие о заразных заболеваниях. Меры личной и общественной санитарно - гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе третьего года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его

итогах. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Вот примерная **анкета для разбора похода**:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Формы аттестации и контроля.

Аттестация обучающихся.

Практика

Опрос, соревнования.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

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 текущая и промежуточная аттестация (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.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.,1986
2. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
3. Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М.,1991
4. Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
5. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
6. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
7. Энциклопедия туриста. – М., 1993

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
2. Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
3. Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
4. Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
5. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
6. Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
7. Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002

Календарный учебный график 1 год обучения (1 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор	практ		
1	04.09.23		Беседа	2		Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности	Опрос
2	06.09.23		Беседа	1	1	Выбор старосты. Распределение обязанностей	Опрос
3	11.09.23		Беседа	2		Подготовка к походу. Личное снаряжение.	Опрос
4	13.09.23		Практикум		2	Групповое снаряжение. Подбор продуктов	Зачет
5	18.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом	Зачет
6	20.09.23		Беседа, практикум		2	Пеший поход.	Опрос
7	25.09.23		Практикум		2	Порядок и интенсивность движения на маршруте.	Зачет
8	27.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	2.10.23		Практикум	1	1	Преодоление болота и водных препятствий	Зачет
10	4.10.23		Беседа, практикум	1	1	Малый и большой привал	Опрос
11	9.10.23		Беседа, практикум	1	1	Выбор и заготовка дров	Зачет
12	11.10.23		Беседа, практикум	2		Разведение костра.	Опрос
13	16.10.23		Беседа, практикум	1	1	Горные путешествия	Зачет
14	18.10.23		Практикум		2	Снаряжения. Особенности режима и порядок движения.	Зачет
15	23.10.23		Беседа, практикум		2	Веревки и узлы.	Зачет
16	25.10.23		Практикум	1	1	Основные правила безопасности при движении в горах.	Зачет
17	30.10.23		Беседа,	1	1	Поиск воды и	Опрос

			практикум			пищи в горах	
18	1.11.23		Беседа, практикум	1	1	Водное путешествие. Снаряжение	Зачет
19	6.11.23		Практикум	1	1	Подготовка лодки к путешествию	Зачет
20	8.11.23		Беседа		2	Особенности режима и порядка движения	Опрос
21	13.11.23		Беседа, практикум		2	Загрузка лодок и маневры.	Зачет
22	15.11.23		Практикум		2	Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия.	Зачет
23	20.11.23		Беседа		2	Аварии и их ликвидации. Организация безопасности	Опрос
24	22.11.23		Практикум		2	Основы ориентирования.	Зачет
25	27.11.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование	Зачет
26	29.11.23		Беседа, практикум		2	Глазомер. Развитие глазомера	Зачет
27	4.12.23		Практикум		2	Работа с картой, компасом	Зачет
28	6.12.23		Беседа		2	Определение расстояний. Определение высоты	Опрос
29	11.12.23		Беседа, практикум		2	Действия на соревнованиях с большим количеством групп	Зачет
30	13.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп	Зачет
31	18.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта по Солнцу и звездам	Зачет
32	20.12.23		Практикум	2		Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	25.12.23		Практикум		2	Тактика при	Зачет

						выборе пути движения	
34	27.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных	Зачет
35	10.01.24		Практикум		2	Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу	Зачет
36	15.01.24		Практикум		2	Правила передвижения по пересеченной местности.	Зачет
37	17.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Зачет
38	22.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
39	24.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
40	29.01.24		Беседа, практикум		2	Автономное существование и выживание. Аварийное приземление самолета в безлюдной местности	Опрос
41	31.01.24		Практикум		2	Переправа в условиях автономного существования	Зачет

42	5.02.24		Беседа	1	1	Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды	Опрос
43	7.02.24		Беседа	1	1	Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии	Опрос
44	12.02.24		Практикум	1	1	Дикорастущие растения пригодные для пищи	Зачет
45	14.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
46	19.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
47	21.02.24		Теория	2		Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах.	Опрос
48	26.02.24		Беседа, практикум	2		Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга	Зачет
49	28.02.24		Практикум	2		Пустыня. Джунгли. Моря и океаны	Зачет
50	4.03.24		Теория	2		Ориентирование в лесу, в степи	Опрос
51	6.03.24		Практикум	1	1	Стихийные бедствия. Наводнения.	Зачет
52	11.03.24		Практикум	1	1	Землетрясения	Зачет
53	13.03.24		Беседа, практикум	1	1	Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности	Опрос
54	18.03.24		Практикум		2	Животный и растительный мир представляющий	Зачет

						опасность для человека. Комары и москиты. Клещи	
55	20.03.24		Практикум		2	Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши	Зачет
56	25.03.24		Практикум		2	Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты	Зачет
57	27.03.24		Практикум		2	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах	Зачет
58	1.04.24		Практикум		2	Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб	Зачет
59	3.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами.	Зачет
60	8.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении грибами	Зачет
61	10.04.24		Практикум		2	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	Зачет
62	15.04.24		Практикум		2	Ранения и кровотечения. Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга.	Зачет
63	17.04.24		Практикум		2	Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок	Зачет
64	22.04.24		Практикум		2	Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь.	Зачет

65	24.04.24		Практикум	1	1	Полезные советы. Походная аптечка	Зачет
66	29.04.24		Практикум		2	Выполнение упражнений общей физической подготовки.	Зачет
67	6.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	8.05.24		Практикум	2		Промежуточная аттестация обучающихся	Мини - соревнования
69	13.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые	Зачет
70	15.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	20.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	22.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
	Итого:			144			

Календарный учебный график 1 год обучения (2 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор	практ		
1	1.09.23		Беседа	2		Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности	Опрос
2	5.09.23		Беседа	1	1	Выбор старосты. Распределение обязанностей	Опрос
3	8.09.23		Беседа	2		Подготовка к походу. Личное снаряжение.	Опрос
4	12.09.23		Практикум		2	Групповое снаряжение. Подбор продуктов	Зачет
5	15.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом	Зачет
6	19.09.23		Беседа, практикум		2	Пеший поход.	Опрос
7	22.09.23		Практикум		2	Порядок и интенсивность движения на маршруте.	Зачет
8	26.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	29.09.23		Практикум	1	1	Преодоление болота и водных препятствий	Зачет
10	3.10.23		Беседа, практикум	1	1	Малый и большой привал	Опрос
11	6.10.23		Беседа, практикум	1	1	Выбор и заготовка дров	Зачет
12	10.10.23		Беседа, практикум	2		Разведение костра.	Опрос
13	13.10.23		Беседа, практикум	1	1	Горные путешествия	Зачет
14	17.10.23		Практикум		2	Снаряжения. Особенности режима и порядок движения.	Зачет
15	20.10.23		Беседа, практикум		2	Веревки и узлы.	Зачет
16	24.10.23		Практикум	1	1	Основные правила	Зачет

						безопасности при движении в горах.	
17	27.10.23		Беседа, практикум	1	1	Поиск воды и пищи в горах	Опрос
18	31.10.23		Беседа, практикум	1	1	Водное путешествие. Снаряжение	Зачет
19	3.11.23		Практикум	1	1	Подготовка лодки к путешествию	Зачет
20	7.11.23		Беседа		2	Особенности режима и порядка движения	Опрос
21	10.11.23		Беседа, практикум		2	Загрузка лодок и маневры.	Зачет
22	14.11.23		Практикум		2	Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия.	Зачет
23	17.11.23		Беседа		2	Аварии и их ликвидации. Организация безопасности	Опрос
24	21.11.23		Практикум		2	Основы ориентирования.	Зачет
25	24.11.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование	Зачет
26	28.11.23		Беседа, практикум		2	Глазомер. Развитие глазомера	Зачет
27	1.12.23		Практикум		2	Работа с картой, компасом	Зачет
28	5.12.23		Беседа		2	Определение расстояний. Определение высоты	Опрос
29	8.12.23		Беседа, практикум		2	Действия на соревнованиях с большим количеством групп	Зачет
30	12.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп	Зачет
31	15.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта	Зачет

						по Солнцу и звездам	
32	19.12.23		Практикум	2		Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	22.12.23		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения	Зачет
34	26.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных	Зачет
35	29.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу	Зачет
36	9.01.24		Практикум		2	Правила передвижения по пересеченной местности.	Зачет
37	12.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Зачет
38	16.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
39	19.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
40	23.01.24		Беседа, практикум		2	Автономное существование и выживание.	Опрос

						Аварийное приземление самолета в безлюдной местности	
41	26.01.24		Практикум		2	Переправа в условиях автономного существования	Зачет
42	30.01.24		Беседа	1	1	Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды	Опрос
43	2.02.24		Беседа	1	1	Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии	Опрос
44	6.02.24		Практикум	1	1	Дикорастущие растения пригодные для пищи	Зачет
45	9.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
46	13.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
47	16.02.24		Теория	2		Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах.	Опрос
48	20.02.24		Беседа, практикум	2		Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга	Зачет
49	27.02.24		Практикум	2		Пустыня. Джунгли. Моря и океаны	Зачет
50	1.03.24		Теория	2		Ориентирование в	Опрос

						лесу, в степи	
51	5.03.24		Практикум	1	1	Стихийные бедствия. Наводнения.	Зачет
52	12.03.24		Практикум	1	1	Землетрясения	Зачет
53	15.03.24		Беседа, практикум	1	1	Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности	Опрос
54	19.03.24		Практикум		2	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи	Зачет
55	22.03.24		Практикум		2	Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши	Зачет
56	26.03.24		Практикум		2	Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты	Зачет
57	29.03.24		Практикум		2	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах	Зачет
58	2.04.24		Практикум		2	Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб	Зачет
59	5.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами.	Зачет
60	9.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении грибами	Зачет
61	12.04.24		Практикум		2	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	Зачет
62	16.04.24		Практикум		2	Ранения и кровотечения.	Зачет

						Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга.	
63	19.04.24		Практикум		2	Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок	Зачет
64	23.04.24		Практикум		2	Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь.	Зачет
65	26.04.24		Практикум	1	1	Полезные советы. Походная аптечка	Зачет
66	30.04.24		Практикум		2	Выполнение упражнений общей физической подготовки.	Зачет
67	7.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	10.05.24		Практикум	2		Промежуточная аттестация обучающихся	Мини - соревнования
69	14.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые	Зачет
70	17.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	21.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	24.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
	Итого:			144			

Календарный учебный график 1 год обучения (3 группа)

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор	практ		
1	2.09.23		Беседа	2		Введение. Организация работы кружка. Техника безопасности	Опрос
2	7.09.23		Беседа	1	1	Выбор старосты. Распределение обязанностей	Опрос
3	14.09.23		Беседа	2		Подготовка к походу. Личное снаряжение.	Опрос
4	16.09.23		Практикум		2	Групповое снаряжение. Подбор продуктов	Зачет
5	21.09.23		Практикум		2	Отработка основных действий с компасом	Зачет
6	23.09.23		Беседа, практикум		2	Пеший поход.	Опрос
7	28.09.23		Практикум		2	Порядок и интенсивность движения на маршруте.	Зачет
8	30.09.23		Беседа	2		Содержание топографической карты. Старение карт. Масштаб.	Опрос
9	5.10.23		Практикум	1	1	Преодоление болота и водных препятствий	Зачет
10	7.10.23		Беседа, практикум	1	1	Малый и большой привал	Опрос
11	12.10.23		Беседа, практикум	1	1	Выбор и заготовка дров	Зачет
12	14.10.23		Беседа, практикум	2		Разведение костра.	Опрос
13	19.10.23		Беседа, практикум	1	1	Горные путешествия	Зачет
14	21.10.23		Практикум		2	Снаряжения. Особенности режима и порядок движения.	Зачет
15	26.10.23		Беседа, практикум		2	Веревки и узлы.	Зачет
16	28.10.23		Практикум	1	1	Основные правила	Зачет

						безопасности при движении в горах.	
17	2.11.23		Беседа, практикум	1	1	Поиск воды и пищи в горах	Опрос
18	9.11.23		Беседа, практикум	1	1	Водное путешествие. Снаряжение	Зачет
19	11.11.23		Практикум	1	1	Подготовка лодки к путешествию	Зачет
20	16.11.23		Беседа		2	Особенности режима и порядка движения	Опрос
21	18.11.23		Беседа, практикум		2	Загрузка лодок и маневры.	Зачет
22	23.11.23		Практикум		2	Туристский сплав на плотах. Основные естественные и искусственные препятствия.	Зачет
23	25.11.23		Беседа		2	Аварии и их ликвидации. Организация безопасности	Опрос
24	30.11.23		Практикум		2	Основы ориентирования.	Зачет
25	2.12.23		Практикум		2	Технические приёмы: линейное ориентирование, точечное ориентирование	Зачет
26	7.12.23		Беседа, практикум		2	Глазомер. Развитие глазомера	Зачет
27	9.12.23		Практикум		2	Работа с картой, компасом	Зачет
28	14.12.23		Беседа		2	Определение расстояний. Определение высоты	Опрос
29	16.12.23		Беседа, практикум		2	Действия на соревнованиях с большим количеством групп	Зачет
30	21.12.23		Практикум		2	Действия на соревнованиях с ограниченным количеством групп	Зачет
31	23.12.23		Практикум		2	Определение сторон горизонта	Зачет

						по Солнцу и звездам	
32	28.12.23		Практикум	2		Текущая аттестация обучающихся	Опрос
33	30.12.23		Практикум		2	Тактика при выборе пути движения	Зачет
34	11.01.24		Практикум		2	Определение сторон горизонта по расстояниям и поведению животных	Зачет
35	13.01.24		Практикум		2	Определение сторон горизонта по рельефу, почвам, ветру и снегу	Зачет
36	18.01.24		Практикум		2	Правила передвижения по пересеченной местности.	Зачет
37	20.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням.	Зачет
38	25.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
39	27.01.24		Практикум		2	Техника передвижения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту, камням	Зачет
40	1.02.24		Беседа, практикум		2	Автономное существование и выживание.	Опрос

						Аварийное приземление самолета в безлюдной местности	
41	3.02.24		Практикум		2	Переправа в условиях автономного существования	Зачет
42	8.02.24		Беседа	1	1	Движение по снежной равнине в течение нескольких дней. Поиск и очистка воды	Опрос
43	10.02.24		Беседа	1	1	Охота. Рыбная ловля. Способы хранения пищи в путешествии	Опрос
44	15.02.24		Практикум	1	1	Дикорастущие растения пригодные для пищи	Зачет
45	17.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
46	22.02.24		Практикум		2	Способы добывания огня без спичек. Защита ног в экстремальных условиях	Зачет
47	24.02.24		Теория	2		Особенности автономного существования, путешествия и ориентирования в различных климатических зонах.	Опрос
48	29.02.24		Беседа, практикум	2		Арктика. Антарктика. Антарктида. Тундра. Лесотундра. Тайга	Зачет
49	2.03.24		Практикум	2		Пустыня. Джунгли. Моря и океаны	Зачет
50	7.03.24		Теория	2		Ориентирование в	Опрос

						лесу, в степи	
51	9.03.24		Практикум	1	1	Стихийные бедствия. Наводнения.	Зачет
52	14.03.24		Практикум	1	1	Землетрясения	Зачет
53	16.03.24		Беседа, практикум	1	1	Пожар. Гроза. Зона радиоактивной опасности	Опрос
54	21.03.24		Практикум		2	Животный и растительный мир представляющий опасность для человека. Комары и москиты. Клещи	Зачет
55	23.03.24		Практикум		2	Пчелы и осы. Мухи и муравьи. Блохи и вши	Зачет
56	28.03.24		Практикум		2	Пауки. Сороконожки и гусеницы. Пиявки и глисты	Зачет
57	30.03.24		Практикум		2	Профилактика и помощь при отравлениях и укусах	Зачет
58	4.04.24		Практикум		2	Первая помощь при змеином укусе. Меры профилактики и оказание первой помощи после ожогов медуз и укулов ядовитых рыб	Зачет
59	6.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении. Картина отравления ядовитыми грибами.	Зачет
60	11.04.24		Практикум		2	Помощь при отравлении грибами	Зачет
61	13.04.24		Практикум		2	Медицинская помощь и профилактика заболеваний и несчастных случаев	Зачет
62	18.04.24		Практикум		2	Ранения и кровотечения.	Зачет

						Переломы, вывихи, ушибы, сотрясение мозга.	
63	20.04.24		Практикум		2	Шок. Способы транспортировки пострадавшего, наложение повязок	Зачет
64	25.04.24		Практикум		2	Несчастный случай на воде. Ожоги. Переохлаждения. ЖК заболевания. Простуда. Горная болезнь.	Зачет
65	27.04.24		Практикум	1	1	Полезные советы. Походная аптечка	Зачет
66	4.05.24		Практикум		2	Выполнение упражнений общей физической подготовки.	Зачет
67	11.05.24		Практикум		2	Игры на внимание, сообразительность и координацию.	Зачет
68	16.05.24		Практикум	2		Промежуточная аттестация обучающихся	Мини - соревнования
69	18.05.24		Практикум		2	Эстафеты: линейные, встречные, круговые	Зачет
70	23.05.24		Практикум		2	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Зачет
71	25.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
72	30.05.24		Практикум		2	Пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа.	Зачет
	Итого:				144		

