

УНИЦИПАЛЬНОЕ 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 «28» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «СлютИ Э»
А. А. Валитов
Приказ № 36-од от «07» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ИНСТРУКТОР ШКОЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

(первый год обучения)

Руководитель:
Зубова Любовь Владимировна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. БУГУЛЬМА 2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Инструктор школьного туризма».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Инструктор школьного туризма» 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.

Программа “Инструктор школьного туризма” предполагает наличие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо познакомиться с различными видами туризма. Для детского коллектива поход становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых и непривычных условиях, обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников и преподавателей в школе, с одобрением воспринимающих работу своих учеников по написанию отчёта о походе.

Организация и осуществление любого путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписанные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее.

Осваивая данную программу, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с Родным краем в его красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в путешествии.

Отличительные особенности программы.

За основу данной программы взята типовая программа «Юные туристы». Эта программа дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований, приобретение учащимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности, совершенствование полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания доврачебной помощи. Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа

предусматривает наличие у учащихся начальной туристской подготовки, позволяющей уже на первом году обучения совершить I категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями учащихся.

Программа «Инструктор школьного туризма» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. Здесь ребята оттачивают свои личные навыки и умения, например, на дистанции спортивного ориентирования, но также и алгоритмы командной работы на технической дистанции.

Цель программы.

Целью программы является обеспечение духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристским путешествиям; сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

Образовательные:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- обучение приемам мониторинга окружающей среды;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать умения и навыки преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

- способствовать развитию физической подготовки учащихся;
- проявление у участников группы волевых качеств путешественника: целеустремленности и упорства;
- развитие интеллекта учащихся, способности анализировать происходящие события и планировать свои действия.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей малой Родине;
- воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог;
- прививание учащимся традиций экологического туризма, охраны природы.

Адресат программы.

Программа «Инструктор школьного туризма» рассчитана для детей 10-17 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать учащимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Основными формами организации образовательного процесса являются: лекции, в том

числе с использованием ТСО (технических средств обучения), практические занятия в помещении, тренировочные выезды, сборы, конкурсы; игры, соревнования, походы, экскурсии, самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

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

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.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут:

- иметь навыки и знания: техники пешеходного туризма, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;

- иметь опыт участия в городских и районных туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию: получение учащимися опыта участия в категорийных туристских маршрутах.

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 туризму.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Беседа, опрос.
2	Гигиена туриста. Первая помощь в походе.	14	4	10	Опрос, зачёт
3	Обеспечение безопасности в путешествии	14	6	8	Опрос, зачёт
4	Общественное и личное снаряжение для путешествия	10	2	8	Опрос, зачёт
5	Организация и подготовка похода	10	2	8	Опрос, зачёт.
6	Питание в путешествии	10	2	8	Опрос, зачёт
7	Топография и ориентирование на местности	22	8	14	Опрос, зачёт
8	Тактика путешествия	14	4	10	Опрос, зачёт
9	Техника преодоления естественных препятствий в походе	20	4	16	Опрос, зачёт.
10	Физическая подготовка туриста	24		24	Сдача установленных нормативов
11	Аттестация обучающихся	4		4	Опрос, мини-соревнования
12	Походы	Проводится вне сетки учебных часов программы			
	Итого	144	34	110	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА первого года обучения

1. Вводная лекция. Беседа о туризме и о работе кружка. Виды туризма (пешеходный, водный, спелео и т.д.), их особенности. Рассказы об интересных походах, путешествиях, экспедициях. Показ фотографий, слайдов. Туристские законы.

2. Гигиена туриста. Туристская аптечка. Личная гигиена туриста в походе. Состав медицинской аптечки, назначение и рекомендации по приему лекарств, упаковка аптечки. Лекарственные растения. Симптомы заболеваний. Должность медика в группе.

Практические занятия.

Обработка ран, наложение повязок и шин. Устройство простейших нарт. Азы доврачебной помощи.

3. Обеспечение безопасности в походе. Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Тактика туризма. Составление плана подготовки к путешествию. Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера, участие в конкурсах. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

Практические занятия. Предотвращение травм путём освоения навыков сохранения равновесия и безопасного падения. Разработка маршрута выходного дня. Оформление походных

документов и утверждение маршрута похода. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне.

Общественное и личное снаряжение. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к транспортировке. Ремонтный набор и запасной инвентарь. Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия. Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

Практические занятия. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.

Подготовка общественного и личного снаряжения: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок. Укладка рюкзака.

Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

4. Организация и подготовка похода. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Получение краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Практические занятия. Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

5. Питание в путешествии. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

Практические занятия. Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

6. Топография и ориентирование на местности. Виды карт, схема, кроки, план. Общие сведения об условных знаках. Зарамочное оформление карты. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях.

Практические занятия. Условные знаки топографических карт, основные формы рельефа и его изображение с помощью горизонталей.

Виды, устройство и проверка исправности компасов, хранение их во время походов. Начальные навыки чтения карты (игра «Путешествие по карте»). Ориентирование карты по местным предметам и компасу. Сличение карты с местностью: отыскание на местности предмета, указанного на карте и наоборот — определение на карте условных знаков местных предметов и форм рельефа. Простейшие способы определения на карте точки своего стояния: по характерному местному предмету, изображенному на карте; по нескольким ближайшим местным предметам на глаз; засечкой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тактика путешествия. Понятие «тактика путешествия». Задача, поставленная руководителем. Анализ и разбор путешествия и соревнований.

Практические занятия. Решение ситуационных задач

7. Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.

Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

8. Техника преодоления естественных препятствий в походе. Характеристика основных естественных препятствий в походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Практические занятия.

Шаг должен быть свободным, мягким, эластичным, плавным. Избегать лишних движений — раскачиваний корпуса, особенно вертикальных. Ступни ставить параллельно друг другу. При движении по ровному месту ногу опускать, не вполне распрямляя ее, на пятку, затем перевести на всю ступню и закончить шаг отталкиванием носком. На подъемах наклонять корпус вперед, ставить ногу на всю ступню и плавно переводить на носок. Размахивая руками в такт шагу, расслабить их мышцы. Дышать спокойно и глубоко, обязательно через нос. Избегать разговоров и пения при подъемах. Обычное построение группы — колонна-цепочка со старостой и ведущим впереди, замыкающим сзади и санитаром в середине. Строем идут лишь первые 15-20 минут после начала движения. В поле, редком лесу, по малопроезжим дорогам группа движется без строя, но при условии, что последним идет замыкающий. Это — самый сильный участник похода. Его задача — подбадривать отстающих, помогать ликвидировать неполадки в снаряжении или одежде, сигнализировать по колонне руководителю похода о всех замеченных событиях, следить за тем, чтобы никто не отставал и не уходил в сторону.

Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

9. Физическая подготовка туриста. Значение физической подготовки для туриста. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

Практические занятия. Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

10. 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

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	
Карты спортивного ориентирования	Компас
	Палатка
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	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет-ресурсы

2.2. Формы аттестации и контроля

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

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, 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.

1.3. Список литературы

Используемая литература

1. Данилюк, А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.– М.: «Просвещение», 2009.
2. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно- методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2012.
3. Константинов, Ю.С. Туристская игротка: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, Л.М. Ротштейн. – М.: Гуманитарный из- дательский центр ВЛАДОС, 2010.
4. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011.
5. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой по- мощи / В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Садчикова, О.Г. Занимательная география/ О.Г. Садчикова Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
7. Словарь юного туриста-краеведа. Учебно-методическое посо- бие / под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.

Рекомендуемая литература

1. Берман, А.Е. Юный турист / А.Е. Берман. – М.: «Физкультура и спорт», 2000.
2. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М.: Мысль, 2003.

Интернет-ресурсы

1. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tmmoscow.ru/>.
2. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>;
3. Все о туризме – туристическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tourlib.net/teor.htm/>
4. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/>

Календарный учебный график 1 год обучения (1 группа)

№	дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	практ		
1	05.09		теория	2		Введение.	беседа
2	07.09		теория	2		Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	беседа
3	12.09		теория практика	1	1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	беседа
4	14.09		теория практика	1	1	Походная медицинская аптечка.	беседа
5,6	19.09 21.09		теория практика	1	3	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	зачёт
7,8	26.09 28.09		теория практика	1	3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	3.10		теория	2		.История туризма в России. Туристские нормативы.	беседа
10,11	5.10 10.10		теория практика	1	3	Личное и групповое снаряжение.	беседа
12	12.10		практика		2	Укладка рюкзака. Установка палатки.	практикум
13	17.10		теория практика		2	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	беседа
14	19.10		теория	2		Туристские должности в походе.	беседа
15	24.10		теория	2		Правильная организация движения в походе. Привалы.	беседа
16	26.10		теория	2		Техника безопасности при проведении походов.	зачёт
17	31.10		теория	2		Организация туристского быта. Выбор места для бивуака.	беседа
18,19	2.11 9.11		теория, практика	2	2	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	практикум, зачёт
20	14.11		теория, практика	1	1	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный	беседа

						набор.	
21,22	16.11 21.11		теория, практика	2	2	Питание в туристском походе. Приготовление пищи	практикум, зачёт
23	23.11		практика		2	Отработка порядка движения группы в походе.	Практикум
24,25	28.11 30.11		теория, практика	2	2	Преодоление естественных препятствий.	практикум
26- 29	5.12 7.12 12.12 14.12		теория, практика	1	7	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
30- 32	19.12 21.12 26.12		практика	2	4	Подготовка к туристскому походу.	практикум
33-	28.12		практика		6	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.	практикум, зачёт
35	04.01		теория	1	1	Определение топографии и топографических карт.	практикум
36	9.01		теория, практика	1	1	Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	практикум
37	11.01		теория, практика	1	1	Условные знаки топографических карт.	практикум
38	16.01		теория, практика	1	1	Отображение местности на карте. Рельеф.	практикум
39	18.01		практика	1	2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	практикум
40	23.01		теория, практика	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	практикум
41	25.01		теория, практика	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	практикум
42	30.01		теория, практика	1	1	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	практикум
43	01.02		теория, практика	1	1	Определение расстояний на местности.	практикум
44	06.02		теория, практика	1	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
45	08.02		теория	2		Родной край –	индивидуальная

						Татарстан. Природные особенности.	защита проекта
46	13.02		теория	2		Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
47	15.02		практика		2	Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района	индивидуальная защита проекта
48	20.02		практика		2	. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.	индивидуальная защита проекта
49	22.02		теория	2		Туристские возможности Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
50	27.02		теория	2		Экологическое воспитание. Охрана природы.	индивидуальная защита проекта
51	29.02		теория	2		Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	индивидуальная защита проекта
52-57	05.03 07.03 12.03 14.03 19.03		практика		10	Экскурсии. Посещение музеев, выставок	отчёт
58-61	21.03 26.03 28.03 02.04		практика		8	Общая физическая подготовка.	сдача нормативов
62-67	04.04 09.04 11.04 16.04 18.04		практика		10	Эстафеты, игры.	
68-72	23.04 25.04 30.04 02.05 07.05		практика		10	Специальная физическая подготовка.	сдача нормативов
73	09.05		практика			Однодневные походы (3 похода)	
74	14.05		практика			Двухдневный поход (1 поход)	
75	16.05		практика			Трёхдневный поход (1 поход)	
ИТОГО за период обучения:				50	94	Всего 144	

Календарный учебный график 1 год обучения (2 группа)

№	дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	практ		
1	03 .09		теория	2		Введение.	беседа
2	07.09		теория	2		Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	беседа
3	10.09		теория практика	1	1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	беседа
4	14.09		теория практика	1	1	Походная медицинская аптечка.	беседа
5,6	17.09 21.09		теория практика	1	3	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	зачёт
7,8	24.09 28.09		теория практика	1	3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	01.10		теория	2		.История туризма в России. Туристские нормативы.	беседа
10,11	05.10 08.10		теория практика	1	3	Личное и групповое снаряжение.	беседа
12	12.10		практика		2	Укладка рюкзака. Установка палатки.	практикум
13	15.10		теория практика		2	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	беседа
14	19.10		теория	2		Туристские должности в походе.	беседа
15	22.10		теория	2		Правильная организация движения в походе. Привалы.	беседа
16	26.10		теория	2		Техника безопасности при проведении походов.	зачёт
17	29.10		теория	2		Организация туристского быта. Выбор места для бивуака.	беседа
18,19	05.11 09.11		теория, практика	2	2	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	практикум, зачёт
20	12.11		теория, практика	1	1	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	беседа

21,22	16.11 19.11		теория, практика	2	2	Питание в туристском походе. Приготовление пищи	практикум, зачёт
23	23.11		практика		2	Отработка порядка движения группы в походе.	Практикум
24,25	26.11 30.11		теория, практика	2	2	Преодоление естественных препятствий.	практикум
26- 29	03.12 07.12 10.12 14.12		теория, практика	1	7	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
30- 32	17.12 21.12 24.12		практика	2	4	Подготовка к туристскому походу.	практикум
33-	28.12		практика		6	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.	практикум, зачёт
35	04.01		теория	1	1	Определение топографии и топографических карт.	практикум
36	11.01		теория, практика	1	1	Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	практикум
37	14.01		теория, практика	1	1	Условные знаки топографических карт.	практикум
38	18.01		теория, практика	1	1	Отображение местности на карте. Рельеф.	практикум
39	21.01		практика	1	2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	практикум
40	25.01		теория, практика	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	практикум
41	28.01		теория, практика	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	практикум
42	01.02		теория, практика	1	1	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	практикум
43	04.02		теория, практика	1	1	Определение расстояний на местности.	практикум
44	08.02		теория, практика	1	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
45	11.02		теория	2		Родной край – Татарстан. Природные	индивидуальная защита проекта

						особенности.	
46	15.02		теория	2		Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
47	18.02		практика		2	Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района	индивидуальная защита проекта
48	22.02		практика		2	. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.	индивидуальная защита проекта
49	25.02		теория	2		Туристские возможности Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
50	27.02		теория	2		Экологическое воспитание. Охрана природы.	индивидуальная защита проекта
51	29.02		теория	2		Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	индивидуальная защита проекта
52-57	03.03 07.03 10.03 14.03 17.03		практика		10	Экскурсии. Посещение музеев, выставок	отчёт
58-61	21.03 24.03 28.03 31.03		практика		8	Общая физическая подготовка.	сдача нормативов
62-67	04.04 07.04 11.04 14.04 18.04		практика		10	Эстафеты, игры.	
68-72	21.04 25.04 28.04 05.05 12.05		практика		10	Специальная физическая подготовка.	сдача нормативов
73	16.05		практика			Однодневные походы (3 похода)	
74	19.05		практика			Двухдневный поход (1 поход)	
75	23.05		практика			Трёхдневный поход (1 поход)	
ИТОГО за период обучения:				50	94	Всего 144	

Календарный учебный график 1 год обучения (3 группа)

№	дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	практ		
1	03 .09		теория	2		Введение.	беседа
2	08.09		теория	2		Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	беседа
3	10.09		теория практика	1	1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	беседа
4	15.09		теория практика	1	1	Походная медицинская аптечка.	беседа
5,6	17.09 22.09		теория практика	1	3	Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	зачёт
7,8	24.09 29.09		теория практика	1	3	Приёмы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	01.10		теория	2		.История туризма в России. Туристские нормативы.	беседа
10,11	06.10 08.10		теория практика	1	3	Личное и групповое снаряжение.	беседа
12	13.10		практика		2	Укладка рюкзака. Установка палатки.	практикум
13	15.10		теория практика		2	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	беседа
14	20.10		теория	2		Туристские должности в походе.	беседа
15	22.10		теория	2		Правильная организация движения в походе. Привалы.	беседа
16	27.10		теория	2		Техника безопасности при проведении походов.	зачёт
17	29.10		теория	2		Организация туристского быта. Выбор места для бивуака.	беседа
18,19	05.11 10.11		теория, практика	2	2	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	практикум, зачёт
20	12.11		теория, практика	1	1	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	беседа

21,22	17.11 19.11		теория, практика	2	2	Питание в туристском походе. Приготовление пищи	практикум, зачёт
23	24.11		практика		2	Отработка порядка движения группы в походе.	Практикум
24,25	26.11 01.12		теория, практика	2	2	Преодоление естественных препятствий.	практикум
26- 29	03.12 08.12 10.12 15.12		теория, практика	1	7	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
30- 32	17.12 22.12 24.12		практика	2	4	Подготовка к туристскому походу.	практикум
33-	29.12		практика		6	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.	практикум, зачёт
35	05.01		теория	1	1	Определение топографии и топографических карт.	практикум
36	12.01		теория, практика	1	1	Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	практикум
37	14.01		теория, практика	1	1	Условные знаки топографических карт.	практикум
38	19.01		теория, практика	1	1	Отображение местности на карте. Рельеф.	практикум
39	21.01		практика	1	2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	практикум
40	26.01		теория, практика	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	практикум
41	28.01		теория, практика	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	практикум
42	02.02		теория, практика	1	1	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	практикум
43	04.02		теория, практика	1	1	Определение расстояний на местности.	практикум
44	09.02		теория, практика	1	2	Соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
45	11.02		теория	2		Родной край – Татарстан. Природные	индивидуальная защита проекта

						особенности.	
46	16.02		теория	2		Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
47	18.02		практика		2	Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района	индивидуальная защита проекта
48	23.02		практика		2	. Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета.	индивидуальная защита проекта
49	25.02		теория	2		Туристские возможности Республики Татарстан.	индивидуальная защита проекта
50	01.03		теория	2		Экологическое воспитание. Охрана природы.	индивидуальная защита проекта
51	03.03		теория	2		Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения.	индивидуальная защита проекта
52-57	10.03 15.03 17.03 22.03 24.03		практика		10	Экскурсии. Посещение музеев, выставок	отчёт
58-61	29.03 31.03 05.04 07.04		практика		8	Общая физическая подготовка.	сдача нормативов
62-67	12.04 14.04 19.04 21.04 26.04		практика		10	Эстафеты, игры.	
68-72	28.04 05.05 10.05 12.05 17.05		практика		10	Специальная физическая подготовка.	сдача нормативов
73	19.05		практика			Однодневные походы (3 похода)	
74	24.05		практика			Двухдневный поход (1 поход)	
75	26.05		практика			Трёхдневный поход (1 поход)	
ИТОГО за период обучения:				50	94	Всего 144	