

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 СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 36-о/д от «01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»**

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

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Лыжный 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 программы.

Программа “Лыжный туризм” предполагает наличие у обучающихся начального туристского опыта, который позволит более углублённо познакомиться с таким интереснейшим видом туризма как лыжные походы. Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночёвок в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних 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 лыжного 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 зимней красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в зимнем путешествии.

Отличительные особенности программы.

За основу данной программы взята типовая программа «Юные туристы - лыжники». Эта программа предусматривает приобретение учащимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности, совершенствование техники зимнего 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 лыжный поход I категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями учащихся.

Лыжные путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного

труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях различного уровня, причём, не только лыжных. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни.

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 на лыжах; 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:

- ознакомление учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- обучение участников команды специальным туристским навыкам;
- знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;
- освоение техники катания на лыжах.

Развивающие:

- способствовать развитию физической подготовки учащихся;
- проявление у участников группы волевых качеств путешественника: целеустремлённости 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 «Лыжный туризм» 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 лыжного туризма и туризма вообще, 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:

I 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: туристская лыжная техника, 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 лыжному туризму и спортивному ориентированию: получение учащимися опыта участия в категорийных лыжных 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 лыжному туризму.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция – лыжная – группа», «дистанция – лыжная – личная», «дистанция – лыжная – 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-лыжника. Первая помощь в походе.	14	4	10	Опрос, зачёт
3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии	14	6	8	Опрос, зачёт
4	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	10	2	8	Опрос, зачёт
5	Организация и подготовка лыжного похода	10	2	8	Опрос, зачёт.
6	Питание в зимнем путешествии	10	2	8	Опрос, зачёт
7	Топография и ориентирование на местности	22	8	14	Опрос, зачёт
8	Тактика лыжного путешествия	14	4	10	Опрос, зачёт
9	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе	20	4	16	Опрос, зачёт.
10	Физическая подготовка туриста-лыжника	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-лыжника. Туристская аптечка. Личная гигиена туриста-лыжника 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 лыжном походе. Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного 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 на лыжах и в спорте 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.

4. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Практические занятия. Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт.

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.

5. Организация и подготовка лыжного 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 длинны дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

6. Питание в зимнем 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.

7. 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.

8. Тактика лыжного путешествия. Понятие «тактика лыжного путешествия». 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.

9. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном 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.

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности.

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

10. Физическая подготовка туриста-лыжника. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. 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.

11. 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
	Лыжи
	Лыжные палки
	Лыжные ботинки
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 лыжному туризму.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция – лыжная - группа», «дистанция – лыжная – личная», «дистанция – лыжная – 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 издательский 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 помощи / 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 пособие / 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 (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
1	04.09.2023		Беседа	2		Виды туризма. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	06.09.2023		Беседа	2		Состав туристической групповой аптечки: хранение медикаментов, перевязочный материал	Опрос
3	11.09.2023		Беседа	2		Туристская аптечка: обезболивающие средства	Опрос
4	13.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Наложение повязок	Зачёт
5	18.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Имобилизация конечности.	Зачёт
6	20.09.2023		Практикум		2	Сохранение тепла в походе, восстановление организма после нагрузок	Зачёт
7	25.09.2023		Практикум		2	Действия при отравлении, расстройстве желудка	Зачёт
8	27.09.2023		Практикум		2	Туристская аптечка: диагноз и лекарство, разделение лекарств по назначению.	Зачёт
9	02.10.2023		Практикум		2	Беговая тренировка	Зачёт
10	04.10.2023		Беседа	2		Правила передвижения в группе, поиск потерявшегося путем прочесывания	Опрос
11	09.10.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника	Зачёт
12	11.10.2023		Беседа	2		Предотвращение обморожений, оказание первой помощи.	Опрос
13	16.10.2023		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
14	18.10.2023		Беседа	2		Холодовая усталость, согревание участников в лыжном походе	Опрос
15	23.10.2023		Беседа	2		Условные знаки и масштаб	Опрос
16	25.10.2023		Беседа	2		Определение топографии и топографических карт.	Опрос
17	30.10.2023		Практикум		2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	Зачёт
18	01.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
19	08.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	Опрос
20	13.11.2023		Беседа	2		Способы ориентирования.	Опрос
21	15.11.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
22	20.11.2023		Практикум		2	Спортивные карты. Понимание карты. Условные знаки, масштабы, символы.	Кроссворд
23	22.11.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника в зоне леса	Зачёт
24	27.11.2023		Беседа	2		Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке.	Опрос

25	29.11.2023		Беседа	2		Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя.	Опрос
26	04.12.2023		Практикум		2	Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.	Зачёт
27	06.12.2023		Практикум		2	Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке	Зачёт
28	11.12.2023		Практикум		2	Ориентирование без компаса и карты, использование местных ориентиров. Поиск точек в лесу по описанию	Зачёт
29	13.12.2023		Практикум	2		Текущая аттестация	Опрос
30	18.12.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
31	20.12.2023		Практикум		2	Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючками, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.	Зачёт
32	25.12.2023		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях	Опрос
33	27.12.2023		Практикум		2	Зимнее ориентирование. Определение точки стояния по рельефу местности.	Зачёт
34	08.01.2024		Беседа	2		Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности	Опрос
35	10.01.2024		Практикум		2	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Зачёт
36	15.01.2024		Практикум		2	Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.	Зачёт
37	17.01.2024		Практикум		2	Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	Зачёт
38	22.01.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
39	24.01.2024		Беседа	2		Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами т. д.	Опрос
40	29.01.2024		Практикум		2	Разработка маршрута, работа с картами, определение длинны дневных переходов, мест будущих стоянок	Зачёт
41	31.01.2024		Практикум		2	Работа с составом группы, распределение обязанностей.	Зачёт
42	05.02.2024		Практикум		2	Распределение продуктов и предметов снаряжения между участниками	Зачёт
43	07.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
44	12.02.2024		Беседа	2		Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».	Опрос
45	14.02.2024		Практикум		2	Проверка личного снаряжения участников	Зачёт
46	19.02.2024		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.	Зачёт
47	21.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
48	26.02.2024		Практикум		2	Примерный набор продуктов, их	Опрос

						калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути	
49	28.02.2024		Беседа	2		Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.	Опрос
50	04.03.2024		Практикум		2	Ориентирование по рельефу	Зачёт
51	06.03.2024		Практикум		2	Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка.	Зачёт
52	11.03.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
53	13.03.2024		Практикум		2	Сублимированные продукты	Опрос
54	18.03.2024		Практикум		2	Приготовление обеда для группы в условиях леса. Дежурство.	Опрос
55	20.03.2024		Практикум		2	Действия в аварийных ситуациях	Зачёт
56	25.03.2024		Беседа	2		Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки	Опрос
57	27.03.2024		Беседа	2		Понятие «тактика лыжного путешествия».	Опрос
58	01.04.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
59	03.04.2024		Практикум		2	Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения	Опрос
60	08.04.2024		Практикум		2	Укладка рюкзака.	Зачёт
61	10.04.2024		Практикум		2	Кроссовая подготовка	Зачёт
62	15.04.2024		Практикум		2	Распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.	Зачёт
63	17.04.2024		Практикум		2	Рельеф, расчёт высоты склона по горизонталям	Зачёт
64	22.04.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
65	24.04.2024		Практикум		2	Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день	Зачёт
66	29.04.2024		Практикум		2	Движение в походной колонне	Зачёт
67	08.05.2024		Практикум		2	Распределение нагрузки на участников в течение спортивного лыжного похода	Зачёт
68	13.05.2024		Практикум		2	Работа с верёвкой, организация командной страховки на подъёме и спуске.	Зачёт
69	15.05.2024		Практикум		2	Организация навесной переправы и сопровождения на ней	Зачёт
70	20.05.2024		Практикум		2	Траверс, взаимодействие участников на склоне.	Зачёт
71	22.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация	Мини-соревнования
72	27.05.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
					144		

Календарный учебный график 1 год обучения (2 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
1	04.09.2023		Беседа	2		Виды туризма. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	08.09.2023		Беседа	2		Состав туристической групповой аптечки: хранение медикаментов, перевязочный материал	Опрос
3	11.09.2023		Беседа	2		Туристская аптечка: обезболивающие средства	Опрос
4	15.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Наложение повязок	Зачёт
5	18.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Имобилизация конечности.	Зачёт
6	22.09.2023		Практикум		2	Сохранение тепла в походе, восстановление организма после нагрузок	Зачёт
7	25.09.2023		Практикум		2	Действия при отравлении, расстройстве желудка	Зачёт
8	29.09.2023		Практикум		2	Туристская аптечка: диагноз и лекарство, разделение лекарств по назначению.	Зачёт
9	02.10.2023		Практикум		2	Беговая тренировка	Зачёт
10	06.10.2023		Беседа	2		Правила передвижения в группе, поиск потерявшегося путем прочесывания	Опрос
11	09.10.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника	Зачёт
12	13.10.2023		Беседа	2		Предотвращение обморожений, оказание первой помощи.	Опрос
13	16.10.2023		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
14	20.10.2023		Беседа	2		Холодовая усталость, согревание участников в лыжном походе	Опрос
15	23.10.2023		Беседа	2		Условные знаки и масштаб	Опрос
16	27.10.2023		Беседа	2		Определение топографии и топографических карт.	Опрос
17	30.10.2023		Практикум		2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	Зачёт
18	03.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
19	10.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	Опрос
20	13.11.2023		Беседа	2		Способы ориентирования.	Опрос
21	17.11.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
22	20.11.2023		Практикум		2	Спортивные карты. Понимание карты. Условные знаки, масштабы, символы.	Кроссворд
23	24.11.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника в зоне леса	Зачёт
24	27.11.2023		Беседа	2		Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке.	Опрос

25	01.12.2023		Беседа	2		Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя.	Опрос
26	04.12.2023		Практикум		2	Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.	Зачёт
27	08.12.2023		Практикум		2	Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке	Зачёт
28	11.12.2023		Практикум		2	Ориентирование без компаса и карты, использование местных ориентиров. Поиск точек в лесу по описанию	Зачёт
29	15.12.2023		Практикум	2		Текущая аттестация	Опрос
30	18.12.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
31	22.12.2023		Практикум		2	Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючками, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.	Зачёт
32	25.12.2023		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях	Опрос
33	29.12.2023		Практикум		2	Зимнее ориентирование. Определение точки стояния по рельефу местности.	Зачёт
34	05.01.2024		Беседа	2		Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности	Опрос
35	08.01.2024		Практикум		2	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Зачёт
36	12.01.2024		Практикум		2	Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.	Зачёт
37	15.01.2024		Практикум		2	Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	Зачёт
38	19.01.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
39	22.01.2024		Беседа	2		Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами т. д.	Опрос
40	26.01.2024		Практикум		2	Разработка маршрута, работа с картами, определение длинны дневных переходов, мест будущих стоянок	Зачёт
41	29.01.2024		Практикум		2	Работа с составом группы, распределение обязанностей.	Зачёт
42	02.02.2024		Практикум		2	Распределение продуктов и предметов снаряжения между участниками	Зачёт
43	05.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
44	12.02.2024		Беседа	2		Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».	Опрос
45	16.02.2024		Практикум		2	Проверка личного снаряжения участников	Зачёт
46	19.02.2024		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.	Зачёт
47	26.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
48	01.03.2024		Практикум		2	Примерный набор продуктов, их	Опрос

						калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути	
49	28.02.2024		Беседа	2		Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.	Опрос
50	04.03.2024		Практикум		2	Ориентирование по рельефу	Зачёт
51	11.03.2024		Практикум		2	Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка.	Зачёт
52	15.03.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
53	18.03.2024		Практикум		2	Сублимированные продукты	Опрос
54	22.03.2024		Практикум		2	Приготовление обеда для группы в условиях леса. Дежурство.	Опрос
55	25.03.2024		Практикум		2	Действия в аварийных ситуациях	Зачёт
56	29.03.2024		Беседа	2		Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки	Опрос
57	01.04.2024		Беседа	2		Понятие «тактика лыжного путешествия».	Опрос
58	05.04.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
59	08.04.2024		Практикум		2	Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения	Опрос
60	12.04.2024		Практикум		2	Укладка рюкзака.	Зачёт
61	15.04.2024		Практикум		2	Кроссовая подготовка	Зачёт
62	19.04.2024		Практикум		2	Распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.	Зачёт
63	22.04.2024		Практикум		2	Рельеф, расчёт высоты склона по горизонталям	Зачёт
64	26.04.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
65	29.04.2024		Практикум		2	Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день	Зачёт
66	06.05.2024		Практикум		2	Движение в походной колонне	Зачёт
67	10.05.2024		Практикум		2	Распределение нагрузки на участников в течение спортивного лыжного похода	Зачёт
68	13.05.2024		Практикум		2	Работа с верёвкой, организация командной страховки на подъёме и спуске.	Зачёт
69	17.05.2024		Практикум		2	Организация навесной переправы и сопровождения на ней	Зачёт
70	20.05.2024		Практикум		2	Траверс, взаимодействие участников на склоне.	Зачёт
71	24.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация	Мини-соревнования
72	27.05.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
					144		

Календарный учебный график 1 год обучения (3 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
1	02.09.2023		Беседа	2		Виды туризма. Задачи и план работы объединения на год.	Опрос
2	06.09.2023		Беседа	2		Состав туристической групповой аптечки: хранение медикаментов, перевязочный материал	Опрос
3	09.09.2023		Беседа	2		Туристская аптечка: обезболивающие средства	Опрос
4	13.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Наложение повязок	Зачёт
5	16.09.2023		Практикум		2	Первая помощь при различных травмах. Имобилизация конечности.	Зачёт
6	20.09.2023		Практикум		2	Сохранение тепла в походе, восстановление организма после нагрузок	Зачёт
7	23.09.2023		Практикум		2	Действия при отравлении, расстройстве желудка	Зачёт
8	27.09.2023		Практикум		2	Туристская аптечка: диагноз и лекарство, разделение лекарств по назначению.	Зачёт
9	30.09.2023		Практикум		2	Беговая тренировка	Зачёт
10	04.10.2023		Беседа	2		Правила передвижения в группе, поиск потерявшегося путем прочесывания	Опрос
11	07.10.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника	Зачёт
12	11.10.2023		Беседа	2		Предотвращение обморожений, оказание первой помощи.	Опрос
13	14.10.2023		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
14	18.10.2023		Беседа	2		Холодовая усталость, согревание участников в лыжном походе	Опрос
15	21.10.2023		Беседа	2		Условные знаки и масштаб	Опрос
16	25.10.2023		Беседа	2		Определение топографии и топографических карт.	Опрос
17	28.10.2023		Практикум		2	Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	Зачёт
18	01.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Опрос
19	04.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	Опрос
20	08.11.2023		Беседа	2		Способы ориентирования.	Опрос
21	11.11.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
22	15.11.2023		Практикум		2	Спортивные карты. Понимание карты. Условные знаки, масштабы, символы.	Кроссворд
23	18.11.2023		Практикум		2	Поиск условно потерявшегося участника в зоне леса	Зачёт
24	22.11.2023		Беседа	2		Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке.	Опрос
25	25.11.2023		Беседа	2		Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя.	Опрос

26	29.11.2023		Практикум		2	Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности.	Зачёт
27	02.12.2023		Практикум		2	Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке	Зачёт
28	06.12.2023		Практикум		2	Ориентирование без компаса и карты, использование местных ориентиров. Поиск точек в лесу по описанию	Зачёт
29	09.12.2023		Практикум	2		Текущая аттестация	Опрос
30	13.12.2023		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
31	16.12.2023		Практикум		2	Установка креплений на лыжи, смоление лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючками, варочные ведра с чехлами) и его транспортировка.	Зачёт
32	20.12.2023		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях	Опрос
33	23.12.2023		Практикум		2	Зимнее ориентирование. Определение точки стояния по рельефу местности.	Зачёт
34	27.12.2023		Беседа	2		Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности	Опрос
35	10.01.2024		Практикум		2	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Зачёт
36	13.01.2024		Практикум		2	Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением.	Зачёт
37	17.01.2024		Практикум		2	Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	Зачёт
38	20.01.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
39	24.01.2024		Беседа	2		Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д.	Опрос
40	27.01.2024		Практикум		2	Разработка маршрута, работа с картами, определение длинных дневных переходов, мест будущих стоянок	Зачёт
41	31.01.2024		Практикум		2	Работа с составом группы, распределение обязанностей.	Зачёт
42	03.02.2024		Практикум		2	Распределение продуктов и предметов снаряжения между участниками	Зачёт
43	07.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
44	10.02.2024		Беседа	2		Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».	Опрос
45	14.02.2024		Практикум		2	Проверка личного снаряжения участников	Зачёт
46	17.02.2024		Практикум		2	Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.	Зачёт
47	21.02.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
48	24.02.2024		Практикум		2	Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути	Опрос
49	28.02.2024		Беседа	2		Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для	Опрос

						сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.	
50	02.03.2024		Практикум		2	Ориентирование по рельефу	Зачёт
51	06.03.2024		Практикум		2	Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка.	Зачёт
52	09.03.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
53	13.03.2024		Практикум		2	Сублимированные продукты	Опрос
54	16.03.2024		Практикум		2	Приготовление обеда для группы в условиях леса. Дежурство.	Опрос
55	20.03.2024		Практикум		2	Действия в аварийных ситуациях	Зачёт
56	23.03.2024		Беседа	2		Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки	Опрос
57	27.03.2024		Беседа	2		Понятие «тактика лыжного путешествия».	Опрос
58	30.03.2024		Практикум		2	Лыжная подготовка	Зачёт
59	03.04.2024		Практикум		2	Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения	Опрос
60	06.04.2024		Практикум		2	Укладка рюкзака.	Зачёт
61	10.04.2024		Практикум		2	Кроссовая подготовка	Зачёт
62	13.04.2024		Практикум		2	Распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака.	Зачёт
63	17.04.2024		Практикум		2	Рельеф, расчёт высоты склона по горизонталям	Зачёт
64	20.04.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
65	24.04.2024		Практикум		2	Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день	Зачёт
66	27.04.2024		Практикум		2	Движение в походной колонне	Зачёт
67	08.05.2024		Практикум		2	Распределение нагрузки на участников в течение спортивного лыжного похода	Зачёт
68	11.05.2024		Практикум		2	Работа с верёвкой, организация командной страховки на подъёме и спуске.	Зачёт
69	15.05.2024		Практикум		2	Организация навесной переправы и сопровождения на ней	Зачёт
70	18.05.2024		Практикум		2	Траверс, взаимодействие участников на склоне.	Зачёт
71	22.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация	Мини-соревнования
72	25.05.2024		Практикум		2	Бег по пересеченной местности	Зачёт
					144		