

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

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

«Утверждено»
Директор МБОУ ДО СДЮТЭ
А.А. Валитов
Приказ № 49 от «29» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

первый год обучения

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2024 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

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 программы.

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

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

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

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

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

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического

развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

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

Отличительные особенности программы.

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

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

Цель программы.

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

Задачи:

Образовательные:

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

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Адресат программы.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана для детей 11 – 13 лет.

Объем программы. 144 часа.

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

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

Срок освоения программы.

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

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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:

- знать порядок организации и проведения походов выходного дня;
- знать правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- знать основы туристской техники;
- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Елабуги, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- уметь фиксировать наблюдения в походе;
- уметь проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- уметь вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- уметь организовать походный быт, составлять раскладку продуктов;
- уметь преодолевать несложные естественные препятствия;
- уметь ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- уметь оказывать элементарную медицинскую помощь;
- совершать пешие переходы с грузом, преодолевая естественные препятствия в пути;
- вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывают элементарную первую доврачебную помощь;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудуют его для ночлега, ставят палатку, разводят костёр, готовят на нём пищу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).

2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному туризму.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7	7	14	Опрос, зачёт
3.	Основы туристской подготовки	18	10	28	Опрос, зачёт
4.	Специальная туристская подготовка	3	23	26	Опрос, зачёт
5.	Топография и ориентирование	10	12	22	Опрос, кроссворд
6.	Краеведение.	10	14	24	Опрос, зачет
7.	Физическая подготовка		24	24	Сдача установленных нормативов
8.	Аттестация обучающихся		4	4	Опрос, мини-соревнования
9.	Походы	Проводится вне сетки учебных часов программы			
	ИТОГО:	50	94	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
первого года обучения

1. Вводное занятие. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм”.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Возможные опасности в походе. Меры безопасности. Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные принципы возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

Походная медицинская аптечка. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практическое занятие. Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

Приёмы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества людей, оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки и обездвиживания пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

3. Основы туристской подготовки. История развития туризма в России. Туристские нормативы. История развития туризма в России. Организация туризма в России и в Татарстане. Самодетельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки “Юный турист”, “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Личное и групповое снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

Практическое занятие. Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

Укладка рюкзака. Установка палатки.

Практическое занятие. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Практическое занятие на местности. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов. Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

Туристские должности в походе. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей (завхоз, старший проводник (штурман), казначей, краевед, фотограф, мед.сестра, рем.мастер, ответственный за отчет и др.).

Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

Правильная организация движения в походе. Привалы. Туристский строй – элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

Техника безопасности при проведении походов. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.).

Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода.

Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам.

МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака/ бивуака). Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство. Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки. МБ.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор. Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения.

Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

Практическое занятие. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4. Специальная туристская подготовка. Отработка порядка движения группы в походе.

Практическое занятие. Отработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т.д. Дистанция между участниками. Отработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Отработка действий на первом (техническом) привале.

Преодоление естественных препятствий. Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практическое занятие. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

Узлы, применяемые в туризме. Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).
4. Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязки узлов.

Подготовка к туристскому походу. *Практические занятия.* Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу:

- определение цели и района предстоящего похода;
- комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу; распределить обязанности, поручения, задания и т. д.);
- составление плана подготовки к походу;
- изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.);
- разработка маршрута движения; составление плана-графика движения;
- подготовка личного и группового снаряжения;
- смета расходов на подготовку и проведение похода;
- составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов;
- оформление маршрутной документации и утверждение её в МКК.

Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета (паспорта) о походе.
Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип – участие в работе над отчетом всех членов группы. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета согласно рекомендациям МКК. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

5.Топография и ориентирование. Определение топографии и топографических карт. Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте. Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

Условные знаки топокарт. Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

Отображение местности на карте. Рельеф.

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическое занятие. Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

Чтение карты. Измерение расстояний на карте. *Практическое занятие.* Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерение расстояний на карте. Игры, мини-соревнования.

Ориентирование по горизонту. Азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо (“Роза направлений”).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение.

Практическое занятие. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

Компас. Типы компасов и правила работы с ними. Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практическое занятие. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения.

Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

Определение расстояний на местности. Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

Практическое занятие. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения нахождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практическое занятие. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

6. Краеведение. Родной край – Татарстан. Природные особенности. Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Полезные ископаемые.

Подземные воды. Реки и озера. Как образуются подземные воды, их значение в жизни республики. Происхождение и образование рек и озер. Причины различия в густоте речной сети. Питание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки и озера Татарстана.

Почвы. Растительный и животный мир Татарстана. Строение и плодородие почв. Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

Практическое занятие. Знакомство с картой Татарстана. “Путешествия по карте”. Проведение краеведческих викторин.

Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан. Население области. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность, плотность и размещение населения. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории Республики.

Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района. Практические занятия. Изучение истории и природы Татарстана с древнейших времен до сегодняшнего дня. Составление летописи наших дней. Содержание работы: выявление особенностей природы, истории культуры, экономики, определение их взаимосвязей с более глобальными историческими и естественными процессами.

Изучение отдельных, наиболее ярких или малоизвестных исторических событий, природных явлений или воссоздание истории республики, своего населенного пункта, района города, своей улицы, школы (её выпускники).

Фиксация событий: фото и кино съемка и описание событий, интервьюирование их участников и очевидцев, собирание малотиражных изданий и иных публикаций, относящихся к природе истории республики, ведение специальных летописей и хроник. Формирование банков краеведческих данных, пополнение фондов библиотеки краеведческими материалами.

Представление летописи исторических событий республики, своего района, улицы, школы и т.д.

Изучение военной истории на местном краеведческом материале. Представление отчета. Практическое занятие. Изучение военной истории на местном краеведческом материале начиная с самого раннего исторического периода, изучение героического прошлого нашей Родины, увековечение памяти земляков. Изучение исторических военных событий в составе Киевского, Московского государства, времен Отечественной войны 1812 года, Великой Отечественной войны. Изучение партизанского движения в республике. Поиск, выявление мест забытых и неучтенных захоронений погибших воинов, установление их имен и судеб.

Представление отчета. Для исследования можно выбрать любую тему, начиная с военной истории далекого прошлого и кончая современными вооруженными конфликтами.

Туристские возможности Республики Татарстан. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи. Краеведение, мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Литература о родном крае. Охрана памятников истории и культуры.

Экологическое воспитание. Охрана природы. Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры – уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность. Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу в ходе изучения литературы, путем изучения народных традиций взаимоотношения человека и природы.

Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода. Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства). Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность.

Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

Общественно полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения. Виды и формы общественно полезной работы. Методы работы: физический труд, пропаганда, просвещение, воспитание, поиск, наблюдение, исследования, собирательная деятельность и т. д.

Краеведческая работа – одна из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, наблюдения за ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки устойчивой, ясной погоды. Признаки изменения ясной погоды на ненастную. Признаки устойчивой ненастной погоды. Признаки улучшения погоды. Признаки приближения грозы.

7. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. *Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в приседе в полуприседе, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

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

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

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

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

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с мячом – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

Эстафеты, игры. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, “Метатели” (шишек, камней), “Силачи”, “Ловкие и умелые” и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

Специальная физическая подготовка. *Практические занятия.* Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной, двух ногах.

Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня” и “козла”. Прыжки со скакалкой в

движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, переовороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

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

Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий.

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

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

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

Материально – техническое оснащение

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

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

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

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

13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

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

Формы аттестации и контроля

Формы диагностики результатов образовательного процесса:

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

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

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

Критерии оценок:

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Детский туризм: ступени мастерства; под редакцией Казанцева В.В – М., 2009.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
5. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие – М., 2006.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие – М., 2008.
7. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
8. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
9. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
10. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

Рекомендуемая литература

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

Интернет-ресурсы

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

Календарно 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.		
Раздел- Туристские путешествия, история развития туризма							
1	1.09		Теория	2		История развития туризма в России. Организация туризма в России.	Беседа
Раздел-Личное и групповое туристское снаряжение							
2	3.09		Теория, практика	1	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Беседа
3	8.09		Теория, практика		1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Беседа
4	10.09		Теория, практика	1	1	Правила размещения предметов в рюкзаке.	Беседа
Раздел-Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.							
5	15.09		Теория, практика		1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Беседа
6	17.09		Теория, практика	1	2	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
7	22.09		Теория, практика	1	1	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Беседа
Раздел-Подготовка к походу, путешествию.							
8	24.09 29.09		Теория, практика	2	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута.	Пр. занятие, беседа
Раздел-Питание в туристском походе.							
9	1.10 6.10		Теория, практика	2	2	Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Беседа
Раздел-Туристские должности в группе.							

10	8.10 13.10		Теория, практика	2	2	Должности в группе постоянные и временные.	Беседа
Раздел-Правила движения в походе, преодоление препятствий.							
11	15.10 10.10 22.10		Теория, практика	4	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Техника безопасности при проведении походов, занятий.							
12	27.10		Теория		2	Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Беседа
Раздел-Понятие о топографической и спортивной карте.							
13	29.10		Теория, практика	1	1	Масштаб. Виды масштаб. Масштабы топографических карт.	Беседа, практическое занятие
14	3.11		Теория	1		Понятие о генерализации. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	Беседа
15	5.11		Теория, практика	2	1	Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.	Беседа
16	10.11		Теория	2		Виды масштаб. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивной карты.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Условные знаки.							
17	12.11 17.11 19.11 24.11		Теория, практика	6	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	Беседа
Раздел-Ориентирование по горизонту, азимут.							
18	26.11 1.12		Теория, практика	3	1	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.	Беседа, практическое занятие
19	3.12 8.12		Теория, практика	3	1	Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Компас. Работа с компасом.							
20	10.12 15.12		Теория, практика	3	1	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.	Беседа, практическое занятие
21	17.12 19.12		Теория, практика	3	1	Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Измерение расстояний.							

22	22.12		Теория, практика	1	1	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Беседа, практическое занятие
23	24.12		Теория	1		Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина.	Беседа, практическое занятие
24	29.12 5.01		Теория, практика	2	1	Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки							
25	7.01 12.01		Теория, практика	2	1	Ориентирование с помощью карты в походе.	Беседа, практическое занятие
26	14.01		Теория, практика	1	1	Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	Беседа, практическое занятие
27	19.01		Теория, практика	1		Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).	Беседа
Раздел-Личная гигиена туристов							
28	21.01		Теория	2		Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	Беседа
Раздел-Походная медицинская аптечка.							
29	26.01		Теория	2		Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Основные приемы оказания первой помощи.							
30	28.01		Теория, практика	1	1	Соблюдение гигиенических требований в походе.	Беседа
31	2.02		Теория	2		Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма.	Беседа
32	4.02		Теория, практика	1	1	Заболевания в походе.	Беседа
33	9.02		Теория, практика	1	1	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Беседа, практическое занятие
34	11.02		Теория, практика	1	1	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Беседа
Раздел-Приемы транспортировки пострадавшего.							
35	16.02 18.02		Теория, практика	6	2	Зависимость способа транспортировки и переноски	Беседа, практическое

	23.02 25.02					пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	занятие
Раздел-Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.							
36	2.03		Теория, практика	1	1	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат.	Беседа
37	4.03		Теория, практика	1	1	Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	Беседа
Раздел-Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.							
38	16.03		Теория, практика	1	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Беседа
39	18.03		Теория, практика	1	1	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	Беседа
Раздел-Общая физическая подготовка							
40	23.03 25.03 30.03 1.04 6.04 8.04 13.04 15.04 20.04		практика	18		Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	Практическое занятие
Раздел-Специальная физическая подготовка							
41	22.04 27.04 29.04 4.05 6.05 11.05 13.05 18.05 20.05		практика	18		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.	Практическое занятие
				144			

Календарно 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.		
Раздел-Туристские путешествия, история развития туризма							
1	2.09		Теория	2		История развития туризма в России. Организация туризма в России.	Беседа
Раздел-Личное и групповое туристское снаряжение							
2	7.09		Теория, практика	1	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Беседа
3	9.09		Теория, практика		1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Беседа
4	14.09		Теория, практика	1	1	Правила размещения предметов в рюкзаке.	Беседа
Раздел-Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.							
5	16.09		Теория, практика		1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Беседа
6	16.09 21.09		Теория, практика	1	2	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
7	23.09		Теория, практика	1	1	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Беседа
Раздел-Подготовка к походу, путешествию.							
8	28.09 30.09		Теория, практика	2	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута.	Пр. занятие, беседа
Раздел-Питание в туристском походе.							
9	5.10 7.10		Теория, практика	2	2	Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Беседа
Раздел-Туристские должности в группе.							
1	12.10		Теория,	2	2	Должности в группе	Беседа

	14.10		практика			постоянные и временные.	
Раздел-Правила движения в походе, преодоление препятствий.							
1	19.10 21.10 26.10		Теория, практика	4	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Техника безопасности при проведении походов, занятий.							
1	28.10		Теория		2	Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Беседа
Раздел-Понятие о топографической и спортивной карте.							
1	2.11		Теория, практика	1	1	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	Беседа, практическое занятие
1	4.11		Теория	1		Понятие о генерализации. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	Беседа
1	4.11		Теория, практика	2	1	Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.	Беседа
1	9.11		Теория	2		Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивной карты.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Условные знаки.							
1	11.11 16.11 18.11		Теория, практика	6	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	Беседа
Раздел-Ориентирование по горизонту, азимут.							
1	23.11 25.11		Теория, практика	3	1	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.	Беседа, практическое занятие
1	30.11 2.12		Теория, практика	3	1	Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Компас. Работа с компасом.							
2	7.12 9.12		Теория, практика	3	1	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.	Беседа, практическое занятие
2	14.12 16.12		Теория, практика	3	1	Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Измерение расстояний.							
2	21.12		Теория,	1	1	Способы измерения расстояний	Беседа,

			практика			на местности и на карте.	пр.занятие
2	23.12		Теория	1		Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина.	Беседа, практическое занятие
2	23.12		Теория, практика	2	1	Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки							
2	28.12 30.12		Теория, практика	2	1	Ориентирование с помощью карты в походе.	Беседа, пр.занятие
2	4.01		Теория, практика	1	1	Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	Беседа, практическое занятие
2	6.01		Теория, практика	1		Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).	Беседа
Раздел-Личная гигиена туристов							
2	11.01		Теория	2		Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	Беседа
Раздел-Походная медицинская аптечка.							
2	13.01		Теория	2		Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Основные приемы оказания первой помощи.							
3	18.01		Теория, практика	1	1	Соблюдение гигиенических требований в походе.	Беседа
3	20.01		Теория	2		Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма.	Беседа
3	25.01		Теория, практика	1	1	Заболевания в походе.	Беседа
3	27.01		Теория, практика	1	1	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Беседа, практическое занятие
3	1.02		Теория, практика	1	1	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Беседа
Раздел-Приемы транспортировки пострадавшего.							
3	3.02 8.02 10.02 15.02		Теория, практика	6	2	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	Беседа, практическое занятие

Раздел-Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.							
3	17.02		Теория, практика	1	1	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат.	Беседа
3	22.02		Теория, практика	1	1	Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	Беседа
Раздел-Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.							
3	24.02		Теория, практика	1	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Беседа
3	1.03		Теория, практика	1	1	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	Беседа
Раздел-Общая физическая подготовка							
4	3.03 8.03 10.03 15.03 17.03 22.03 24.03 29.03 31.03 5.04 7.04 12.04 14.04 19.04 21.04		практика	28		Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	Практическое занятие
Раздел-Специальная физическая подготовка							
4	26.04 28.04 3.05 5.05 10.05 12.05 17.05 19.05 24.05 26.05 31.05 2.06 7.06 9.06 14.06 16.06 21.06		практика	28		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.	Практическое занятие
				144			