

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.



Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А.Валитов
«02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Лыжный туризм»

Направленность: туристско - краеведческая

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Разработчик
Рогов Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования

2024 год

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 неписаные 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 - лыжник». 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. Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний.

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.

Обеспечение духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристским путешествиям на лыжах.

Задачи третьего года обучения.

Обучающие:

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 13-15 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 даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом.

Срок освоения программы.

Срок реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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

III год обучения расширяет и углубляет полученные ранее знания и умения. Совершенствуются умения в области техники безопасности, гигиены туриста-лыжника, обеспечения безопасности в лыжном путешествии, питания в зимнем путешествии, правил организации самостоятельных туристских путешествий, организации привалов и ночлегов вне населенных пунктов, расширяются сведения из метеорологии, топографии и

ориентирования на местности, знания и умения в области оказания первой помощи в походе, общественного и личного снаряжения для лыжного путешествия. Организуется обзор районов лыжных походов и путешествий на территории БМР РТ, практические задания, теоретический опрос, наблюдение, соревнования по спортивному ориентированию. Совершенствуется техника преодоления естественных препятствий на лыжах и без в лыжном походе. Занятия ориентированы на физическую подготовку туриста-лыжника.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся будут:

Знать основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;

Знать технику безопасности при работе со снаряжением.

Уметь ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;

Уметь определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;

Уметь составлять отчет (паспорт) о лыжном походе;

Разрабатывать маршруты для многодневных походов;

Организовывать бивачные работы и питание в многодневных походах;

Действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;

Проводить краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;

Соблюдать экологическую культуру в походах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

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

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

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

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		всего	
			в помещ.	на местн.		
1	Правила организации самодеятельных туристских путешествий на территории России.	2	-	-	2	Практическая работа
2	Обзор районов лыжных походов и путешествий.	2	-	-	2	Практическая работа
3	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии.	2	-	2	4	Практическая работа Дневник
4	Физическая подготовка туриста-лыжника.	2	-	6	8	Нормативы
5	Организация и подготовка лыжного похода и путешествия.	-	6	-	6	Практическая работа
6	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	-	6	2	8	Практическая работа
7	Питание в зимнем путешествии.	2	2	2	6	Практическая работа
8	Привалы и ночлеги вне населённых пунктов.	2	-	16	18	Практическая работа
9	Топография и ориентирование на местности.	-	6	12	18	Зачет
10	Тактика лыжного путешествия.	2	-	4	6	Практическая работа
11	Техника преодоления естественных препятствий.	2	-	26	28	Практическая работа
12	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	2	-	2	4	Зачет
13	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная помощь в походе.	2	2	2	6	Практическая работа
14	Работа младшего инструктора.	2	4	6	12	Практическая работа
15	Туристские слёты и соревнования.	2	2	12	16	Практическая работа
16	Лыжное путешествие II категории сложности.	Проводится вне сетки учебных часов программы				
Итого:		24	28	92	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА третьего года обучения

Тема № 1. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории России. 2 часа

Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Туризм как одно из средств воспитания молодёжи. Руководящие документы и инструкции. Разрядные нормы. Категории лыжных путешествий, их протяжённость, естественные препятствия. Путевые документы и их оформление. Утверждение маршрута. Роль маршрутно-квалификационных комиссий. Обязанности руководителя и участников. Обязанности организации, разрешившей путешествие и выдавшей маршрутную книжку.

Тема № 2. Обзор районов лыжных походов и путешествий. 2 часа

Маршруты путешествий по родному краю. Неограниченные возможности путешествий по России. Особенности географии страны. Природные феномены, заповедники. Памятники культуры, истории, боевой славы, строики наших дней. Физико-географический обзор районов зимних пунктов.

Подбор и экипировка группы. Разработка маршрута, расчёт переходов с учётом времени на преодоление естественных препятствий или резкого изменения погоды. Планирование резервного времени. Выбор запасного, более простого маршрута. путешествий, их туристские возможности. Примерные маршруты, удобное время путешествий. Перечень классифицированных маршрутов.

Тема № 3. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. 4 часа

Понятие о погоде и климате. Влияние метеорологических условий на проведение похода. Наблюдение за облачностью и ветром. Снегомерные наблюдения. Признаки устойчивой, ясной погоды и её перемены. Признаки приближения метелей, снежных зарядов. Прогноз погоды по народным приметам. Разработка программы наблюдений и подготовка к ним. Приборы, применяемые в путешествии. Запись наблюдений и обработка их после путешествия.

Тема № 4. Физическая подготовка туриста-лыжника. 8 часов

Значение физической подготовки для туриста. Утренняя гимнастика, рекомендуемые комплексы физзарядки. Закаливание организма. Виды спорта, способствующие физической подготовке юного лыжника. Гигиена лыжника. Нормы нагрузок во время путешествий. Врачебный контроль и самоконтроль. Противопоказания к участию в лыжных походах.

Практические занятия. Специальные тренировки с учётом характера предстоящего лыжного путешествия (кроссовая тренировка, увеличенные дневные переходы с большей нагрузкой, чем планируется предстоящий поход).

Тема № 5. Организация и подготовка лыжного похода и путешествия. 6 часов

Практические занятия. Разработка плана подготовки к путешествию. Сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего путешествия. Предварительное ознакомление с районом путешествия и источниками сведений о нём (литература, отчёты ранее побывавших там групп, а также беседы с работниками музеев, заповедников, школьниками, краеведами, старожилами, геологами). Использование собранных сведений при подготовке путешествия.

Разработка маршрута с учётом цели, краеведческих или специальных поисковых (исследовательских) задач. Составление календарного плана похода и сметы расходов. Медицинский осмотр. Подготовка материальной части.

Оформление путевых документов (заявочной и маршрутной книжек) и подготовка к утверждению маршрута.

Тема № 6. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия. 8 часов

Практические занятия. Пошив ветрозащитной куртки анорак. Лыжи и лыжные крепления для дальнего похода по горно-таёжной местности. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, хорошие теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви.

Общественное снаряжение и требования к нему. Различные типы зимних палаток (материал, размеры, форма). Пошив многоместной палатки. Многоместные спальные мешки (пуховые, комбинированные), подстилки. Костровое имущество, пила, топор, печка, подготовка их к транспортировке и переносу в рюкзаках. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения во время лыжного путешествия.

Тема № 7. Питание в зимнем путешествии. 6 часов

Значение правильной организации питания. Режим питания и калорийность пищи в зависимости от сложности путешествия и температурных условий. Роль белков, жиров, углеводов, витаминов. Примерный набор и дневная норма расхода продуктов. «НЗ» продуктов. Расфасовка и транспортировка продуктов, их учёт и сохранение. Пополнение продуктов в пути. Заброска части продуктов на промежуточные пункты.

Практические занятия. Расчёт необходимого количества продуктов для путешествия. Приготовление пищи на костре.

Тема № 8. Привалы и ночлеги вне населённых пунктов. 18 часов

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Зимние обеденные привалы. Зимние ночлеги в полевых условиях: в лесу в палатке с печью, под заслоном. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток. Меры предосторожности при бивачных работах и во время ночлегов. Охрана природы.

Практические занятия. Ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костёр для сушки одежды и обуви и приготовления пищи («шатёр» и «колодец»). Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке.

Организация ночлега в лесу с заслоном и костром «нодья». Место для заслона и его устройство с использованием подручных средств. Устройство костра «нодья» и его разжигание. Ночное дежурство у костра.

Устройство простейших укрытий из снега и в лесу: пещера, снежная хижина.

Установка палатки в пургу в безлесной зоне.

При проведении первых занятий обязательно отработать правила снятия с бивака и охраны природы.

Тема № 9. Топография и ориентирование на местности. 18 часов

Практические занятия. Условные знаки и изображение форм рельефа горной местности. Градусная и координатная сетки. Рамка и зарамочное оформление карты.

Построение сокращённого профиля маршрута.

Увеличение и копирование карт (схем).

Чтение карты: описание маршрута по карте, воспроизведение в ящике с песком (с использованием пластилина) отдельных форм и небольших участков местности в соответствии с картой.

Подготовка данных для движения по азимуту (домашнее задание). Организация движения по азимуту днём и ночью по закрытой пересечённой местности: порядок движения, выдерживание направления, контроль пройденного расстояния.

Работа с картой на местности: ориентирование карты, определение по карте сторон горизонта, сличение карты с местностью, определение точки своего стояния (способом засечки, обратной засечки и Болотова).

Ориентирование при движении в условиях ограниченной видимости (снегопад, туман, метель, сумерки) по характерным формам рельефа, линейным ориентирам, с учётом господствующих ветров, заструг и др.

Основы сокращённой глазомерной съёмки наиболее характерных участков местности.

Тема № 10. Тактика лыжного путешествия. 6 часов

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. Корректирование маршрута и графика движения в зависимости от условий местности и погоды, состояния участников.

Движение в условиях ограниченной видимости, в темноте, при сильном ветре, снегопаде и пониженной температуре. Перераспределение весовой нагрузки.

Уточнение обстановки на сложных участках маршрута и выработка тактического плана преодоления препятствий: разведка, порядок движения, сигнализация, взаимопомощь. Место руководителя группы.

Регулярное подведение итогов (разбор пройденного пути и действий участников) и выработка плана на следующий день.

Практические занятия. Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трёхдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и ДР-)

Тема № 11. Техника преодоления естественных препятствий. 28 часов

Естественные препятствия в зимнем походе: глубокий рыхлый снег, заструги, наледи, гололёд, сложный рельеф, крутые заснеженные и обледенелые склоны, завалы в лесу и кустарниковые заросли, сильный ветер, снегопад и др. Техника преодоления естественных препятствий. Обязанности участников и руководителя по обеспечению безопасности при преодолении препятствия.

Практические занятия. Совершенствование лыжной техники при движении по пересечённой местности (ходьба на лыжах с тяжёлым рюкзаком; спуски, подъёмы, повороты и торможения на крутых склонах. Движение в лесных чащобах, преодоление лесных завалов).

Движение по крутым заснеженным, обледенелым и каменистым склонам: способы подъёма и спуска, расположение группы на склоне, использование при движении микрорельефа, лыж, палок, ледорубов, кошек, верёвки. Действия при падении, способы самозадержания и страховки.

Меры безопасности при преодолении участков замёрзших рек и водоёмов: разведка пути, отыскание обходных маршрутов, усиление льда, меры страховки.

Типы верёвок и их основные характеристики. Меры по сохранению верёвки. Проверка качества. Основные узлы: «прямой», «ткацкий», «брамшкотовый», «проводник», «булинь», «удавка», «схватывающий».

Тема № 12. Обеспечение безопасности в лыжном путешествии. 4 часа

Анализ характерных аварийных случаев. Безопасность - основное и важнейшее требование к проведению похода. Персональная ответственность руководителя за безаварийность.

Основные причины возникновения опасности в лыжном путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, недооценка опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на лёгких участках, резкое изменение метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль при низких температурах и ветре, незнание приёмов оказания первой помощи, плохо подготовленное снаряжение, нехватка продуктов.

Роль маршрутных комиссий в оценке возможностей и подготовленности группы к походу. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация групп в КСП.

Обязательность выполнения указаний КСП. Организация поиска группы, нарушившей контрольный срок, и работы по спасению группы, терпящей бедствие.

Практические занятия. Отработка вопросов по оказанию помощи группе, терпящей бедствие, или спасению её (разведка и организация поисково-спасательных работ, поиски пострадавшего в лавине, порядок эвакуации пострадавшей группы с маршрута).

Тема № 13. Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная помощь в походе. 6 часов
Соблюдение правил личной гигиены. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Заболевания и их симптомы, травмы и их предупреждение. Лечение, доступное в походных условиях. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при обморожении, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном ожоге глаз, отравлении.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи провалившемуся в воду и попавшему под снежный обвал. Искусственное дыхание. Наложение шин.

Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние: устройство нарт, преодоление крутых подъёмов и спусков с мерами страховки.

Тема № 14. Работа младшего инструктора. 12 часов

Положение об общественных кадрах по туризму. Права и обязанности младшего инструктора, требования к нему. Работа младшего инструктора в школе (туристском кружке и секции, лагере и т.д.). Его роль в проведении туристско-краеведческих мероприятий: слётов, соревнований, вечеров, конкурсов и т.д.

Основные формы занятий, проводимых младшим инструктором: беседы, практические занятия. Основные приёмы обучения: объяснение, показ, отработка, закрепление, разбор. Подготовка к занятиям: изучение материала, составление плана-конспекта, подбор пособий, обеспечение безопасности занятий. Проведение занятий с группой в классе и на местности. Наглядные пособия и их использование. Обзор основной литературы, необходимой младшему инструктору.

Практические занятия. Подготовка к занятиям (изучение материала, определение учебных вопросов и целей занятия, расчёт времени, составление плана-конспекта занятия, подбор материальной части и пособий, определение мер по обеспечению безопасности при проведении занятия).

Привитие инструкторских навыков в ходе занятий в классе и на местности по заранее составленным планам-конспектам.

Тема № 15. Туристские слёты и соревнования. 16 часов

Задача туристских слётов и соревнований. Организация слёта: штаб и его работа. Положение о слёте, план его проведения и смета, выбор места, разрешение местных властей и лесничеств. Оборудование места слёта. Порядок проведения слёта, информация о его ходе. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Подведение итогов и награждение участников слёта.

Виды туристских соревнований: по ориентированию, технике туризма, туристскому двоеборью. Выбор района соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности. Подготовка и порядок проведения соревнований. Оформление судейских документов. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов, вручение наград.

Практические занятия. Организация слёта (соревнования), разработка положения о слёте (соревновании), плана его проведения, составление сметы расходов, выбор места, получение разрешения местных властей и лесничеств.

Оборудование места слёта (соревнования), организация общего костра, меры безопасности, охрана природы, подведение итогов, награждение победителей.

Участие в организации слёта и в судействе соревнований.

Тема № 16. Лыжное путешествие II категории сложности. Вне сетки учебных часов

(Может быть проведено за пределами родного края). Основная целенаправленность путешествия - краеведение, выполнение поисковых и других общественно полезных работ.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В организации занятия можно выделить следующие этапы работы:

1. *Организационная часть.*
2. *Повторение пройденного.*
3. *Изложение нового материала.*
4. *Практическая работа.*
5. *Подведение итогов.*
6. *Уборка рабочих мест.*

На занятиях происходит сочетание различных методов обучения

В образовательном процессе используются следующие приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесное изложение,
- беседа,
- практические занятия
- работа с верёвками и картами,
- составление текстов отчётов,
- походы выходного дня,
- полевые сборы.

С целью включения учащихся в сотрудничество, активный поиск знаний и общение, в образовательном процессе активно используются игровые приёмы, элементы театрализации, а также используются активные формы, которые активизируют всех обучающихся, повышают интерес к занятиям:

- викторины
- конкурсы
- тренинги

В образовательной деятельности по реализации данной программы используются следующие этапы работы с юными туристами:

- 1.Ознакомление учащихся с историей туризма в России и существующими на сегодняшний день правилами организации детских туристских путешествий.
- 2.Теоретическая подготовка и практическое осуществление небольших выездов по району.
- 3.Участие в районных соревнованиях по туризму и ориентированию.
4. Обязательное участие учащихся в контрольных туристских выездах накануне любого многодневного туристского похода.
- 5.Участие учащихся в весеннем зачётном походе.
- 6.Подготовка и защита отчёта о весеннем и летнем путешествии.

Оформление кабинета

В оформлении кабинета используются схемы узлов, туристские и географические карты, фотографии из походов.

Дидактический материал: раздаточный материал; специальная литература.

Материалы, инструменты, приспособления:

Туристское лыжное оборудование, верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

2.2. Формы аттестации и контроля

Формы контроля освоения учащимися разделов программы:

Текущий смотр знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы;
Тестирование;

Нормативы по общей и специальной физической подготовке;
Лыжное путешествие 1,2 категории сложности.

Игры и конкурсы:

Конкурс «По дорогам и тропам» - дает возможность проверить уровень знаний учащихся по краеведению родного края. Используемые темы: география БМР, история, охраняемые территории, памятники природы, истории и культуры.

Командная игра «Завтрак туриста» - дает возможность проверить в игровой форме уровень знаний учащихся по разделу «Питание» по следующим темам: составление меню, упаковка и хранение продуктов, приготовление пищи в полевых условиях.

Конкурс «По следам Робинзона» развивает у учащихся исследовательский интерес. Формирует ответственное отношение к окружающей среде. Дает возможность проверить уровень знаний учащихся по разделу «Природа БМР и Республики Татарстан» по следующим темам: ориентирование по природным объектам; приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса; сушка, ремонт одежды и обуви с использованием, в том числе природных средств; флора и фауна.

Соревнования по ТЛТ дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике лыжного туризма и ориентированию. Соревнования проводятся в форме КТМ, этапы адаптированы к прохождению их участниками с начальным опытом лыжной техники: подъем елочкой, лесенкой, прямой спуск, спуск плугом, спуск с торможением в заданной зоне; траверс склона.

Парковое ориентирование – в зачет может идти участие в соревнованиях по парковому ориентированию в парках города.

Тестирование «Знаешь ли ты?» позволяет провести диагностику знаний, полученных учащимися в течение учебного года по разделам: медицина, краеведение, питание, снаряжение, топография.

Соревнования «Контрольно-туристский слет» дают возможность проверить на практике полученные знания и умения по технике пешеходного туризма, ориентированию и техники полевого быта (ТПБ). Соревнования проходят в виде контрольного туристского маршрута. Соревнования по ТПБ дают возможность проверить полученные в течение учебного года знания, умения и навыки в области полевого походного быта. В программу входит постановка и снятие полевого лагеря, а также приготовление походного обеда.

2.3. Список литературы.

Литература для учащихся.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

Берман А.Е. Юный турист - М. ФиС 1977.

Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994.

Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.

Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.

Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.

Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

- Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
- Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.
- Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
- Литература для педагога.
- Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М, 1986.
- Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.
- Гессен СИ. Основы педагогики -М, 1995.
- Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта- М, 1986.
- Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
- Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. Москва, 1991.
- Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М, 2002.
- Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы - М, 1981.
- Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., 1979. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист»,
- Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Физкультура и спорт. Москва, 1988
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря «Владос» М, 2000.
- Миненков Б. В. Зимние восхождения. М., Физкультура и спорт, 1967.
- Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. М., Физкультура и спорт, 1966.
- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М, 2001.
- Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. М, ФиС 1972.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теория	практика		
1	11.09.24		Лекция, беседа.	2		Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах.	Беседа, опрос
2	15.09.24		Лекция, беседа.	2		Беседа о пешеходном туризме и о здоровом образе жизни.	Тестирование обучающихся
3	18.09.24		Практическое занятие		2	Приобщение детей к романтике и к походной жизни. Выход в лес, установка палатки и разжигание костра.	Выполнение контрольных заданий
4	22.09.24		Пр. занятие-изучение		2	Начальные формы самоконтроля детей. Техника правильной ходьбы в походе.	Творческая работа
5	25.09.24		Пр. занятие в виде соревнования		2	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через завалы, по тропам и без троп.	Контрольное задание
6	29.09.24		Пр. занятие в виде соревнования		2	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу, через завалы, по тропам и без троп.	Тестирование обучающихся
7	02.10.24		Лекция, просмотр в. ролика		2	Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Собеседование
8	06.10.24		Лекция, беседа		2	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	Тестирование обучающихся
9	09.10.24		Рассказ, вып. тр. упраж.		2	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Творческая работа
10	13.10.24		Рассказ, вып. тр. упраж.		2	Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.	Тестирование обучающихся
11	16.10.24		Отработка навыков разж. костров		2	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы, Свертывание	Контрольное задание

						бивака. Противопожарные меры.	
12	20.10.24		Просмотр тематических фильмов	2		Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	Обсуждение, тестирование
13	23.10.24		Лекция беседа	2		Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Тестирование
14	27.10.24		Лекция беседа	2		Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.	Тестирование
15	30.10.24		Лекция беседа	2		Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.	Собеседование
16	03.11.24		Практическое занятие. Отработка навыков.	2	2	<i>Практические занятия.</i> Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Тестирование
17	06.11.24		Практическое занятие. Отработка навыков.	2	2	Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	Тестирование

18	10.11.24		Практическое занятие. Выпол уч. Норм ГТО		2	Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	Тестирование
19	13.11.24		Практическое занятие.		2	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Тестирование
20	17.11.24		Лекция беседа	2		Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	Творческая работа
21	20.11.24		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
22	24.11.24		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Тестирование
23	27.11.24		Вып. физ. упражнения ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	Тестирование
24	01.12.24		Отработка пр. навыков		2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего..Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Тестирование
25	04.12.24		Отработка пр. навыков		2	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.	Тестирование
26	08.12.24		Отработка пр. навыков		2	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к	Тестирование

						предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету	
27	11.12.24		Рассказ, объяснение.	1	1	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами.	Контрольные нормативы
28	15.12.24		Вып. физ. упражнения ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	Контрольные нормативы
29	18.12.24		Отработка навыков		2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Контрольные нормативы
30	22.12.24		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Контрольные нормативы
31	25.12.24		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
32	29.12.24		Практическая работа		2	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами.	Собеседование
33	05.01.25		Вып. физ. упражнения ГТО		2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	Контрольные нормативы

						Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	
34	08.01.25		Отработка практических навыков		2	Закаливающих процедуры Укрытие бивака от дождя, солнца.	Контрольные нормативы
35	12.01.25		Практические занятия.	2		Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Контрольные нормативы
36	15.01.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
37	19.01.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
38	22.01.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
39	26.01.25		Объяснение, практическая отработка	2		Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Контрольные нормативы
40	29.01.25		Практическое	2		<i>Практические занятия.</i> Определение сторон горизонта	Контрольные нормативы

			занятие			с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	
41	02.02.25		Отработка практических навыков	2		Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Тестирование
42	05.02.25		Отработка практических навыков	2		Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. 'Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Контрольные нормативы
43	09.02.25		Выпол. физ. упражнений		2	Закаливающих процедуры. Укрытие бивака от дождя, солнца.	Контрольные нормативы ГТО
44	12.02.25		Работа в группах		2	Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.	Выполнение презентаций
45	16.02.25		Отработка практических навыков	2		<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Контрольные нормативы
46	19.02.25			1	1	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. 'Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Выполнение презентаций
47	26.02.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание	Контрольные нормативы

						бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	
48	02.03.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
49	05.03.25		Отработка практических навыков	2		Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
50	09.03.25				2	Закаливающих процедуры. Укрытие бивака от дождя, солнца.	
51	12.03.25		Пр. зан. Отработка навыков ориентирования	2		<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Контрольные нормативы
52	16.03.25		Пр. зан. Отработка навыков		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольные нормативы
53	19.03.25		Пр. зан. Отработка навыков		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольные нормативы
54	23.03.25		Отработка практических навыков		2	<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	Тестирование
55	26.03.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и	Тестирование

						компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	
56	30.03.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
57	02.04.25		Отработка практических навыков	1	1	<i>Практические занятия.</i> Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.	Тестирование
58	06.04.25		Объяснения учителя	1	1	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. 'Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.	Творческая работа
59	09.04.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
60	13.04.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Контрольные нормативы
61	16.04.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. . Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках.	Контрольные нормативы

62	20.04.25		Отработка практических навыков		2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Гент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Контрольные нормативы
63	23.04.25		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
64	27.04.25		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
65	30.04.25		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту.	Тестирование
66	04.05.25		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
67	07.05.25		Отработка практических навыков		2	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Тестирование
68	11.05.25			2	Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. 'Топографический диктант. Разбор топографического	Творческая работа	

						диктанта.	
69	14.05.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
70	18.05.25		Отработка практических навыков	1	1	Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды).	Контрольные нормативы
71	21.05.25		Анализ, обсуждение	1	1	Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Выполнение презентаций и проектов
72	25.05.25		Пр. занятие, анализ, обсуждение	2		<i>Практические занятия.</i> Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	Выполнение презентаций и проектов