

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

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



**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Пешеходный туризм»

направленность: туристско-краеведческой

возраст учащихся: 11-16 лет

срок реализации: 1 год (144 часа)

Руководитель:

Степанищев Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение.

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.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Предлагаемая программа «Пешеходный туризм» разработана по блочно-модульному принципу. 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. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (5-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Цели программы:

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Задачи 3 и 4 года обучения

- углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Адресат программы

Программа «Пешеходный туризм» построена с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся среднего и старшего подросткового возраста - 11-16 лет.

Объем программы 144 часов.

Формы организации образовательного процесса

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий:

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – наблюдения в помещении и на местности, игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые, ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии.

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки).

Первый год обучения завершается 2-х дневным походом с закреплением навыков ориентирования.

Второй год обучения предусматривает 3-х дневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

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.

При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

По окончании 4-го года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- выбирать и разрабатывать маршруты категорийных походов;
- определять тактику категорийного похода, выполнять технику движения и преодоления локальных естественных препятствий с обеспечением мер безопасности;
- усовершенствовать туристское снаряжение применительно к условиям зачетного категорийного похода;
- владеть приемами аварийного ориентирования, знать причины приводящие к потери ориентации;
- организации ночлегов и питания в экстремальных условиях;
- правильно действовать в первые минуты чрезвычайной ситуации и подавать сигналы бедствия, оборудовать простейшие укрытия для защиты участников группы;

- поставить диагноз в аварийных условиях и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы погоды.

В течение четвертого года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы I юношеского и II-III разрядов по спортивному туризму (спортивный поход); совершить пешие походы 1 или 2 категории сложности; принять участие в городских и республиканских соревнованиях по туристскому многоборью.

После окончания курса по программе туристского объединения «Пеший туризм» воспитанники могут записаться в объединения, работающие по программам «Инструктор детско-юношеского туризма», «Юный спасатель» и другие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в туристических походах и экскурсиях.
2. Рефераты, зачеты, защита проектов.
3. Организация выставок детских рисунков и поделок из природного материала.

Учебный план четвертого года обучения

| № | Наименование раздела, тема | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|----|---|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | | всего | Теория | практика | |
| 1 | Введение | 2 | 2 | - | |
| | Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях | 18 | 5 | 13 | |
| 2 | Профилактика заболеваний в аварийных условиях. | 2 | 2 | | решение ситуат. задач |
| 3 | Первая доврачебная помощь. | 6 | 2 | 4 | наблюдение |
| 4 | Техника самомассажа и массажа. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| 5 | Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях. | 8 | - | 8 | тестирование |
| | Туристская подготовка. | 26 | 6 | 20 | |
| 6 | Нормативные документы по пешеходному туризму. | 2 | 2 | | Выполнение презентации |
| 7 | Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения. | 4 | - | 4 | Проверка практ. навык. |
| 8 | Организация туристского быта в экстремальных условиях. | 4 | - | 4 | решение карточек-заданий |
| 9 | Организация питания в экстремальных условиях. | 4 | - | 4 | решение карточек-заданий |
| 10 | Подготовка к категорийному походу. | 4 | - | 4 | тестирование |
| 11 | Обеспечение мер безопасности в категорийном походе. | 2 | 2 | | сам. работа |
| 12 | Техника и тактика в категорийных походах. | 4 | 2 | 2 | разработка инструкций |
| 13 | Подведение итогов категорийного похода. | 2 | - | 2 | проект |
| | Элементы школы выживания. | 30 | 12 | 18 | |
| 14 | Факторы выживания. | 2 | 2 | | реш.задач |

| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|------------|--------------------------|
| 15 | Тактика выживания. | 6 | 2 | 4 | реш.задач |
| 16 | Схема действий в первые минуты аварии. | 4 | 2 | 2 | сост. алгорит |
| 17 | Простейшие укрытия для защиты потерпевших. | 8 | 2 | 6 | состав ситуативных задач |
| 18 | Правила подачи сигналов бедствия. | 6 | 2 | 4 | тестирование |
| 19 | Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации. | 4 | 2 | 2 | тестирование |
| | Топография и ориентирование. | 26 | 6 | 20 | |
| 20 | Карты, используемые в категорийных походах. | 2 | 1 | 1 | топодиктант |
| 21 | Азимуты и дирекционные узлы. | 2 | 1 | 1 | сам. работа |
| 22 | Условные топографические знаки. | 4 | - | 4 | топодиктант |
| 23 | Определение расстояний по карте и на местности. | 8 | - | 8 | самоподготовка |
| 24 | Аварийное ориентирование. | 6 | 2 | 4 | реш. задач |
| 25 | Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию. | 4 | 2 | 2 | проект |
| | Краеведение. | 14 | 2 | 12 | |
| 26 | Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся. | 1 | 1 | 1 | проект |
| 27 | Кодекс чести юного туриста-краеведа. | 1 | 1 | 1 | презентация |
| 28 | Краеведение в туристских многодневных походах. | 2 | - | 2 | Создание фотоальбома |
| 29 | Общественно-полезная работа в походе. | 2 | - | 2 | наблюдение |
| 30 | Экскурсии. Посещение выставок, музеев. | 8 | - | 6 | презентация |
| | Физическая подготовка. | 28 | 2 | 26 | |
| 31 | Особенности физической подготовки туристов. | 2 | 2 | 2 | нормативы |
| 32 | Общая физическая подготовка. | 12 | - | 12 | нормативы |
| 33 | Специальная физическая подготовка. | 14 | - | 14 | нормативы |
| | Итого | 144 | 35 | 109 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА четвертого года обучения

I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 3 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма.

Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 4 года обучения. Требования к воспитанникам 4 года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 4-го года обучения.

II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

2.1 Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья).

Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).

Знать: профилактику заболеваний в аварийных условиях.

Уметь: соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

2.2. Первая доврачебная помощь.

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования.

Первая медицинская помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, шоке, удушьях, остановках кровообращения, острой боли в грудной клетке. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Практическое занятие: отработка приемов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Знать: правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

Уметь: поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь.

Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

2.3. Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларенгит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38⁰ С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровотоочивости, повреждения кожи (гнояники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практические занятия в помещении Овладение приемами, техникой и методикой: гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

Знать: основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

Уметь: провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

Практическое занятие: отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

Знать: правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

Уметь: изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно переносить пострадавшего в аварийных условиях.

III. Туристская подготовка.

3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения

соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

Практическое занятие: методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

Знать: приведенные нормативные документы по туризму. Технологию категорирования пешеходного туризма.

Уметь: оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, назначение и применение.

Участие в конкурсах туристских самоделок.

Практическое занятие: ремонт палаток, канов, тросиков в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения.

Знать: основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

Уметь: усовершенствовать туристское снаряжение применительно к конкретным условиям похода.

3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем.

Способы добывания огня без спичек.

Практическое занятие. Подготовка и разжигание костра типа «Нодья». Добывание огня без спичек.

Знать: организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

Уметь: оборудовать убежище для ночлега в летний и зимний периоды. Разжигать костер типа «Нодья». Добывать огонь без спичек.

3.4. Организация питания в экстремальных условиях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, коренья). Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

Практическое занятие. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Знать: организацию питания в экстремальных условиях.

Уметь: добывать и приготовить пищу в экстремальных условиях. Очистить и обеззаразить воду.

3.5. Подготовка к категорийному походу.

План подготовки категорийного похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

Практические занятия: составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

Знать: требования при подготовке к категорийному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

Уметь: составить план похода, разработать маршрут. Подготовить и отремонтировать снаряжение.

3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности (слабая дисциплина, низкая организация в группе, слабая подготовленность участников, изменение утвержденного состава группы, маршрута движения, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий).

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Узлы для страховки и самостраховки.

Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака и ночлега.

Практическое занятие: обеспечение страховки и самостраховки при оборудовании переправ по преодолению локальных естественных препятствий. Узлы, применяемые для страховки.

Знать: основные причины возникновения нарушений мер безопасности. Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Уметь: выполнять меры безопасности на всех этапах категорийного похода. Обеспечивать страховку и самостраховку на переправах. Вязать узлы для страховки и самостраховки.

3.7. Техника и тактика в категорийных походах.

Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотках, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

Практическое занятие: отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Страховка и самостраховка на переправах.

Знать: понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах. Порядок выбора мест для организации переправ.

Уметь: правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

3.8. Подведение итогов категорийного похода.

Практическое занятие: просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе. Организация отчетных вечеров, фотовыставок по итогам похода.

Уметь: обработать материал, собранный в походе. Составить отчет о категорийном походе в составе группы.

IV. Элементы школы выживания.

4.1. Факторы выживания.

Понятие о факторах выживания и деление их на четыре группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические.

1. Антропологические факторы – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и

готовность к действиям в аварийной ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимоспасения).

2. Природно-средовые – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.
3. Материально-технические – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.
4. Экологические – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

Факторы риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

Знать: основные понятия о факторах выживания.

4.2. Тактика выживания.

Тактика пассивного выживания. Ситуация выбора тактики пассивного выживания: абсолютная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут разыскивать; спасательные службы знают место нахождения группы; в группе нетранспортабельный больной или несколько тяжелобольных; когда в группе имеются дети неподготовленные к активным действиям, плохо экипированные и др.

Тактика активного выживания. Ситуации выбора тактики выживания: есть самостоятельный выход потерпевших аварию к ближайшему населенному пункту, к людям; туристская группа не поставила в известность о своем маршруте и контрольных сроках его прохождения; когда есть возможность точно установить свое местонахождение и др.

Знать: ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

4.3. Схема действия в первые минуты аварии.

Оценка обстановки с точки зрения реальной угрозы, спокойствие. Расчленение опасности на составные части: угрозы людям в первую очередь, угроз в ближайшем будущем. Поэтапная эвакуация. Ликвидация угрозы для жизни людей в первые минуты аварии. Оказание первой медицинской помощи нуждающимся. Оборудование простейших убежищ для защиты нуждающихся. Поиск снаряжения, перераспределение теплой одежды. Формирование продуктивного и вещевого НЗ. Определение тактики дальнейших действий.

Знать: схему действия в первые минуты аварии.

4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

Простейшие ветро-, снего-, солнцезащитные убежища: ветрозащитная стенка-навес; навес треугольной формы; из трех-пяти палок; оборудование навесов с использованием кустов, деревьев. Тент на дереве, траншея под деревом. Снежная траншея.

Практические занятия. Строительство односкатного и двускатного шалаша, навеса треугольной формы, из трех-пяти палок.

Знать: основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

Уметь: оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

4.5. Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

Сигнальное зеркало. Сигнальные костры. Свечи жировые и керосиновые лампы в качестве сигнального средства. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнал бедствия SOS. Электрические средства сигнализации. Бутылочная почта. Пиротехническая сигнализация (ракеты свето- дымо- звуковые).

Международная кодовая таблица передачи сигналов «Земля-Воздух». Передача сигналов жестами: Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация и отечественная жестовая сигнализация, принятая в ВВС РФ. Подтверждение приема сигналов бедствия летательными аппаратами (самолетом, вертолетом) после обнаружения пострадавших.

Действия группы при обнаружении чужого сигнала бедствия. Разработка и использование внутренней сигнализации в группе.

Практическое занятие. Отработка передачи сигналов бедствия жестами и согласно международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля – Воздух». Сигнальные костры.

Знать: виды сигналов бедствия и способы их передачи.

Уметь: подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения:

- определять стороны света и ориентироваться;
- определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна (путь вниз по течению реки, вдоль побережья. Преимущества движения вниз по реке: легче обеспечить питание (съедобные растения, грибы, рыба, водоплавающие птицы), возможность сплавления на плотках, в заболоченной местности наиболее твердые участки почвы вдоль берегов);
- правильной организации наблюдения с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей (обращение внимания на засечки, затёсы, метки на деревьях, деревья-маяки, которые могут указать на тропу, дорогу или охотничью избушку), осмотр местности с высокого дерева;
- владеть навыками следопытства, расшифровывать обнаруженные следы и метки;
- прослушивать местность. Слух – наиболее универсальное средство поиска. Расстояния слышимости звуков.

Практическое занятие. Расшифровка следов по рисункам и карточкам. Изучение таблицы слышимости звуков.

Знать: от чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации.

Уметь: расшифровывать встречающиеся на пути следы, определять возраст следов. Определять расстояния по слышимости различных звуков

V. Топография и ориентирование.

5.1. Карты, используемые в категорийных походах.

Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты.

Географические координаты. Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топокарт различных масштабов.

Практическое занятие: определение географических координат, точек на карте.

Знать: карты, используемые для многодневных походов, требования к ним, понятия о долготе и широте.

Уметь: определить географические координаты точек на карте.

5.2. Азимуты и дирекционные углы.

Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан).

Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

Практическое занятие. Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

Знать: понятия о начальных направлениях на карте. Виды углов.

Уметь: Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

5.3. Условные топографические знаки.

Практические занятия: Изучение условных знаков топографических карт по видам (линейные, внесмасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги;

геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты).

Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

Уметь: расшифровывать и рисовать условные знаки топографических карт всех видов.

Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

5.4. Определение расстояний по карте и на местности различными способами.

Практические занятия. Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Определение расстояний на местности различными способами. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

Уметь: измерять расстояния на картах разного масштаба и на местности различными способами.

5.5. Аварийное ориентирование.

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Действия при потере ориентировки. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).

Практические занятия. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке).

Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

Знать: порядок действия в случае потери ориентировки.

Уметь: ориентироваться на незнакомой местности при плохой видимости, действовать без паники в случае потери ориентировки.

5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Снаряжение ориентировщика. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Отработка навыков работы участника на старте, пункте выдачи карт, при посещении КП, на финише.

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, азимут с упреждением, параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

Знать: понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках.

Уметь: Определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты.

VI. Краеведение.

6.1. Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.

Расширение кругозора учащихся в походах, экскурсиях. Воспитание высоких нравственных качеств (через общественно-полезную работу при подготовке, проведении и подведении итогов похода). Эстетическое воспитание (природа пробуждает в детях гуманные чувства и стремления, учит воспринимать гармонию жизни). Могучее средство оздоровления и физического развития учащихся.

Роль краеведения в глубоком понимании изучаемых в школе материалов, умение учащихся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать. Познание детьми друг друга. Положительное воздействие туристской деятельности на трудновоспитуемых подростков.

Воздействие макросреды на личность в туристско-краеведческой деятельности. От чего зависит эффективность воздействия макросреды на личность (особенностей личности учащихся, их туристской и краеведческой должности в группе; уровня развития коллектива (характера отношений в группе); уровня подготовленности группы; законов, правил и традиций данного коллектива; общей культуры руководителя; уровня управления группой, уровня природного и социального потенциала данного района; адаптации группы к новым условиям среды и возможным их изменениям; происхождения внутри самой группы и др.).

Знать: общие сведения о значении туристско-краеведческой деятельности для развития личности.

6.2. «Кодекс чести юного туриста-краеведа».

«Кодекс чести юного туриста-краеведа» – нравственно-этическая основа туристско-краеведческой деятельности.

Содержание кодекса:

1. Общечеловеческие ценности (Родина, Земля, Семья, Труд, Образование, Культура, Личность, Народ);
2. Законы, правила, нормы, заповеди и традиции, необходимые как в походах и экскурсиях, так и в обычной общественной жизни:
 - люби Родину, крепи мир, будь настоящим патриотом-интернационалистом;
 - слово руководителя – закон;
 - все за одного – один за всех; кончил дело – помоги товарищу;
 - турист трижды проходит маршрут: когда его готовит, когда по нему идет и когда готовит о нем свой отчет;
 - не навреди природе, памятникам культуры и истории;
 - уважай местное население;
 - после привала место должно быть чистым и др.
3. Туристско-краеведческие традиции: наличие обучения, воспитания, оздоровления в каждом цикле туристско-краеведческой деятельности как важного синтетического фактора гармонического развития личности; день юмора; день рождения своего кружка (клуба), членов клуба, государственные праздники и юбилеи и т.д.

Знать: кодекс чести юного туриста, законы, правила, нормы, традиции в туризме.

6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы предметам. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Выполнение заданий туристской группой полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

Практические занятия на местности. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по

изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

Знать: содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений.

Уметь: собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе. Описывать краеведческие объекты.

6.4. Общественно-полезная работа в походе.

Обустройство мест отдыха. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистка леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в туризме и их значение.

Практические занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-посвятительной работе среди местного населения. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

Знать: понятия о маркировке маршрутов, условные знаки маркировки.

Уметь: выполнять целевые задания различных организаций.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Особенности физической подготовки туристов.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов. Развитие силы. Подвижность в суставах. Быстрота движения. Виды и симптомы утомления после нагрузок различной величины. Психологическая усталость. Восстановительная психотерапия (мориторинг), меры предупреждения переутомления.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Дневник самоконтроля.

Знать: понятия о выносливости, развитии силы, подвижности в суставах. Меры предупреждения переутомления.

Уметь: вести дневник самоконтроля.

7.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по круглым склонам оврагов, берегам ручьев.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами (по возможности).

Легкая атлетика: бег, кроссы, прыжки в длину и в высоту.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; играть в различные спортивные игры.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

Ориентирование: Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом на заданную точку со строгим

контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка: Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника: Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Уметь: выполнять упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Комплекс организационно-педагогических условий 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.

Рассказом начинается новая тема, которая сопровождается демонстрацией видеофильмов, слайдов, наглядных пособий.

В беседе принимают участие все учащиеся. Им предлагается сравнить, проанализировать. В ходе беседы определяется степень знаний учащихся, их подготовленность к работе.

Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин.

Метод демонстрации является способом обучающего взаимодействия учителя с учеником на основе показа в целостности и деталях реальных снаряжений.

Методы опроса: тесты, кроссворды, контрольные и самостоятельные работы, зачеты.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; туристская периодика (газеты, журналы, сайты); видеотека. Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению снабжен комментариями.

Занятие с учащимися проводится: на базе образовательного учреждения, на спортивной площадке образовательного учреждения, в городском музее, в парковой зоне города, в условиях природной среды.

Материально-техническое обеспечение:

- туристское оборудование и снаряжение: (групповое, костровое, комплект для медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук, личное)
- спортивный инвентарь
- презентации
- кинофрагменты

- таблицы
- карты
- диафильмы
- диапозитивы
- объекты натуральные
- модели глобуса.
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Бугульминского района (М 1: 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования, необходимого для реализации программы занятий объединения

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | Кол-во 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 | 1 компл. |
| 6 | и т.д.); | 3 шт. |
| 7 | Каны (котлы) туристские; | 1 компл. |
| | Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, | |
| 8 | ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, | комплект |
| 9 | моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для | комплект |
| 10 | продуктов); | |
| 11 | Аптечка медицинская в упаковке; | 1 |
| 12 | Ремонтный набор в упаковке; | комплект |
| | Саперная лопатка; | |
| 13 | Топографические принадлежности (компас, курвиметр, | 10 шт. |
| 14 | топографические карты); | 1 |
| 15 | Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм); | 1 |
| 16 | Тетрадь описания пути движения; | 1 |
| | Фотоаппарат; | 1 |
| | Видеомагнитофон; | |
| | Цветные карандаши, набор фломастеров. | |

**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.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;

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);

2.2. Формы аттестации и контроля

В ходе реализации образовательной программы, применяются следующие формы контроля:

ТЕКУЩИЙ (осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ 1 - 2 раза в месяц и направлен в большей степени на получение данных о физической подготовленности ребенка, о степени развития двигательных навыков и двигательных качеств в динамике. В силу того, что этот вид контроля проводится более часто, он оказывает большее влияние на развитие физических и психических качеств детей.

ИТОГОВЫЙ проводится в конце года. Его цель заключается в получении показателей, на базе которых дается оценка уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. На основе результатов контроля составляются (корректируются) планы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.

21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТ МО РФ, 1992.
22. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Календарный учебный график 4 год обучения 1 группа

| № | Дата (число, месяц) | | Форма занятия | Кол-во часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|---------------------|----------|-----------------|--------------|----------|--|--------------------------|
| | По плану | По факту | | Теория | Практика | | |
| 1 | 4.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах. | Тестирование обучающихся |
| 2 | 7.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма, водные процедуры | Опрос |
| 3 | 11.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Оказание ПМП при травмах | обсуждение |
| 4 | 14.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Оказание ПДП при травмах ОДА (вывихи, растяжения, ушибы) | тестирование |
| 5 | 18.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Правила хранения продуктов питания, воды. Первая помощь при пищевых отравлениях. | Опрос |
| 6 | 21.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Приемы транспортировки пострадавших. | собеседование |
| 7 | 25.09 | | Практика | | 2 | Отработка различных способов транспортировки пострадавших, изготовление волокуш | наблюдение |
| 8 | 28.09 | | Лекция | 2 | | История развития туризма в России. Роль туристических походов в формировании характера ребенка | Тестирование |
| 9 | 2.10 | | Лекция | 2 | | Требование к туристическому снаряжению. Перечень личного снаряжения. | Тестирование |
| 10 | 5.10 | | Лекции | 2 | | Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение | Наблюдение |
| 11 | 9.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Установок палаток и размещение в ней вещей. | Контрольные задания |
| 12 | 12.10 | | Лекция | 2 | | Основные требования к участкам похода. Порядок комплектации группы. | Обсуждение |
| 13 | 16.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Должностные особенности в походе. Дежурные по кухне и их обязанности | собеседование |
| 14 | 19.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Порядок построения участников группы, режим движения и отдыха | наблюдение |
| 15 | 23.10 | | Лекция | 2 | | Основные причины ЧС в походе. Правила поведения в поездках на транспорте. | опрос |
| 16 | 26.10 | | Лекция | 2 | | Действие группы по прибытию на бивак, выбор места ночлега. | собеседование |
| 17 | 30.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Различные типы костров и их предназначение. Требование к месту выбора для костра. | обсуждение |
| 18 | 2.11 | | Лекция | 2 | | Костровые приспособления, варочная посуда. Определение места для привала. | Тестирование |
| 19 | 6.11 | | комбинированный | 1 | 1 | Способы сушки снаряжения. Состав и предназначения рем. набора. | Наблюдение, опрос |
| 20 | 9.11 | | Лекция | 2 | | Режим питания в тур походе. Набор продуктов. Норма продуктов на человека. | Опрос |
| 21 | 13.11 | | практика | 2 | | Фасовка, упаковка и перенос продуктов | наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|-----------------|---|---|---|---------------|
| | | | | | | в рюкзаках. Приготовление на костре | |
| 22 | 16.11 | | практика | 2 | | Отработка порядка движения группы в походе. Отработка походного шага. | наблюдение |
| 23 | 20.11 | | Лекция | 2 | | Общая характеристика естественных препятствий. Разведка маршрутов. | Собеседование |
| 24 | 23.11 | | комбинированный | 1 | 1 | Определение способов преодоления местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий. | тестирование |
| 25 | 27.11 | | демонстрация | | 2 | Узлы применение в туризме. Деление узлов по группам. | наблюдение |
| 26 | 30.11 | | комбинированный | 1 | 1 | Узлы для связывания веревок одного диаметра, разных диаметров | тестирование |
| 27 | 4.12 | | комбинированный | 1 | 1 | Узлы для крепление веревок к опоре. Узлы для страховки и само страховки. | тестирование |
| 28 | 7.12 | | практика | | 2 | Повторение всех узлов. Применение их на практике. | наблюдение |
| 29 | 11.12 | | практика | | 2 | Подготовка к туристическому походу. Комплектование группы | наблюдение |
| 30 | 14.12 | | практика | | 2 | Составления плана подготовки похода. Инструктаж ТБ. Составление расходов. | обсуждение |
| 31 | 18.12 | | практика | | 2 | Составление меню и продуктов. Оформление маршрутных документов. | обсуждение |
| 32 | 21.12 | | практика | | 2 | Подведение итогов туристического похода. Разбор действий каждого участника. | обсуждение |
| 33 | 25.12 | | практика | | 2 | Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача снаряжения | Наблюдение |
| 34 | 28.12 | | практика | | 2 | Составление отчета о походе. Обобщение всех материалов | наблюдение |
| 35 | 8.01 | | лекция | 2 | | Определение топографии и топографических карт. Значение топографии для туризма. | опрос |
| 36 | 11.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Масштаб, определение, виды масштабов. Определение расстояний по карте. | тестирование |
| 37 | 15.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Назначение и свойства условных знаков. Изучение топонимов. | тестирование |
| 38 | 18.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Что такое рельеф. Способы отражения рельефа на карте. | наблюдение |
| 39 | 22.01 | | практика | | 2 | Чтение карт различного масштаба. Измерение расстояний на карте. | наблюдение |
| 40 | 25.01 | | лекция | 2 | | Основные направления сторон горизонта. Понятия об азимуте. | опрос |
| 41 | 29.01 | | Комбинированный | 1 | 1 | Типы компасов, правила работы с ними. Ориентирование по компасу. | наблюдение |
| 42 | 1.02 | | лекция | 2 | | Понятие ориентирование на месте. Виды ориентиров. | собеседование |
| 43 | 5.02 | | практика | | 2 | Ориентирование по карте, компасу и без них. Причины потери ориентира. | наблюдение |
| 44 | 8.02 | | практика | | 2 | Определение расстояний по местности. Способы измерения расстояний по местности. | наблюдение |
| 45 | 12.02 | | лекции | 2 | | Виды и характеристики соревнований по С/О. эстафетное ориентирование. | собеседование |
| 46 | 15.02 | | демонстрация | 2 | | Родной край Татарстан. Общегеографические характеристики РТ. | обсуждение |
| 47 | 19.02 | | лекция | 2 | | Знаменитые люди Бугульминского района РТ. Население области. | тестирование |
| 48 | 22.02 | | практика | | 2 | Изучение истории и природы РТ. Формирование банка краеведческих данных. | обсуждения |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|
| 49 | 26.02 | | экскурсия | | 2 | Изучение военной истории в краеведческом музее. Изучение партизанского движения РТ. | наблюдение |
| 50 | 1.03 | | экскурсии | | 2 | Туристические возможности РТ. Памятники истории и культуры. | наблюдение |
| 51 | 5.03 | | лекция | 2 | | Охрана природы. Воспитание экологической культуры туриста. | обсуждение |
| 52 | 8.03 | | практика | | 2 | Общественно-полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения. | наблюдение |
| 53 | 12.03 | | практика | | 2 | Физическая подготовка ОРУ. Выполнение комплекса ГТО. | наблюдение |
| 54 | 15.03 | | практика | | 2 | ОРУ для развития мышц рук и ног. Упражнения на гимнастических снарядах. | наблюдение |
| 55 | 19.03 | | практика | | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах. Лыжная подготовка. | наблюдение |
| 56 | 22.03 | | практика | | 2 | ОРУ с мячом и гимнастической палкой. Упражнения для мышц силы рук, ног. | Выполнение нормативов |
| 57 | 26.03 | | практика | | 2 | Упражнения с гантелями и штангой. | Выполнение нормативов |
| 58 | 29.03 | | практика | | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах. Выполнение нормативов норм ГТО | Выполнение нормативов |
| 59 | 2.04 | | практика | | 2 | Выполнение нормативов ГТО. ОРУ с мячом и гантелями. | Выполнение нормативов |
| 60 | 5.04 | | практика | | 2 | Развитие физических качеств, необходимых туристу. | Выполнение нормативов |
| 61 | 9.04 | | практика | | 2 | Приспособление организма к походным условиям. | Выполнение нормативов |
| 62 | 12.04 | | практика | | 2 | Правила игры в футбол | Выполнение нормативов |
| 63 | 16.04 | | практика | | 2 | Подвижные игры. Спортивная эстафета | Выполнение нормативов |
| 64 | 19.04 | | практика | | 2 | Правила игры в баскетбол | Выполнение нормативов |
| 65 | 23.04 | | практика | | 2 | Правила игры в волейбол | Выполнение нормативов |
| 66 | 26.04 | | практика | | 2 | Русские народные игры: лапта, ручной мяч | Выполнение нормативов |
| 67 | 7.05 | | практика | | 2 | Спортивная игра «Метатели» | Выполнение нормативов |
| 68 | 14.05 | | Отработка практических навыков | | 2 | Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий | Выполнение нормативов |
| 69 | 17.05 | | Отработка практических навыков | | 2 | Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий | Выполнение нормативов |
| 70 | 21.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. | Выполнение презентаций и проектов |
| 71 | 24.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | 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 нормативов |
| 72 | 28.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | Заключительное занятие. Подведение итогов. | обсуждение |

Календарный учебный график 4 год обучения 2 группа

| № | Дата (чисо, месяц) | | Форма занятия | Кол-во часов | | Тема занятия | Форма контроля |
|----|--------------------|----------|-----------------|--------------|----------|--|--------------------------|
| | По плану | По факту | | Теория | Практика | | |
| 1 | 5.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах. | Тестирование обучающихся |
| 2 | 8.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма, водные процедуры | Опрос |
| 3 | 12.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Оказание ПМП при травмах | обсуждение |
| 4 | 15.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Оказание ПДП при травмах ОДА (вывихи, растяжения, ушибы) | тестирование |
| 5 | 19.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Правила хранения продуктов питания, воды. Первая помощь при пищевых отравлениях. | Опрос |
| 6 | 22.09 | | Лекция, беседа. | 2 | | Приемы транспортировки пострадавших. | собеседование |
| 7 | 26.09 | | Практика | | 2 | Отработка различных способов транспортировки пострадавших, изготовление волокуш | наблюдение |
| 8 | 29.09 | | Лекция | 2 | | История развития туризма в России. Роль туристических походов в формировании характера ребенка | Тестирование |
| 9 | 3.10 | | Лекция | 2 | | Требование к туристическому снаряжению. Перечень личного снаряжения. | Тестирование |
| 10 | 6.10 | | Лекции | 2 | | Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение | Наблюдение |
| 11 | 10.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Установок палаток и размещение в ней вещей. | Контрольные задания |
| 12 | 13.10 | | Лекция | 2 | | Основные требования к участкам похода. Порядок комплектации группы. | Обсуждение |
| 13 | 17.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Должностные особенности в походе. Дежурные по кухне и их обязанности | собеседование |
| 14 | 20.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Порядок построения участников группы, режим движения и отдыха | наблюдение |
| 15 | 23.10 24.10 | | Лекция | 2 | | Основные причины ЧС в походе. Правила поведения в поездках на транспорте. | опрос |
| 16 | 27.10 | | Лекция | 2 | | Действие группы по прибытию на бивак, выбор места ночлега. | собеседование |
| 17 | 31.10 | | комбинированный | 1 | 1 | Различные типы костров и их предназначение. Требование к месту выбора для костра. | обсуждение |
| 18 | 3.11 | | Лекция | 2 | | Костровые приспособления, варочная посуда. Определение места для привала. | Тестирование |
| 19 | 7.11 | | комбинированный | 1 | 1 | Способы сушки снаряжения. Состав и предназначения рем. набора. | Наблюдение, опрос |
| 20 | 10.11 | | Лекция | 2 | | Режим питания в тур походе. Набор продуктов. Норма продуктов на человека. | Опрос |
| 21 | 14.11 | | практика | 2 | | Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление на костре | наблюдение |
| 22 | 17.11 | | практика | 2 | | Отработка порядка движения группы в | наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|-----------------|---|---|---|---------------|
| | | | | | | походе. Отработка походного шага. | |
| 23 | 21.11 | | Лекция | 2 | | Общая характеристика естественных препятствий. Разведка маршрутов. | Собеседование |
| 24 | 24.11 | | комбинированный | 1 | 1 | Определение способов преодоления местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий. | тестирование |
| 25 | 28.11 | | демонстрация | | 2 | Узлы применение в туризме. Деление узлов по группам. | наблюдение |
| 26 | 1.12 | | комбинированный | 1 | 1 | Узлы для связывания веревок одного диаметра, разных диаметров | тестирование |
| 27 | 5.12 | | комбинированный | 1 | 1 | Узлы для крепление веревок к опоре. Узлы для страховки и само страховки. | тестирование |
| 28 | 8.12 | | практика | | 2 | Повторение всех узлов. Применение их на практике. | наблюдение |
| 29 | 12.12 | | практика | | 2 | Подготовка к туристическому походу. Комплектование группы | наблюдение |
| 30 | 15.12 | | практика | | 2 | Составления плана подготовки похода. Инструктаж ТБ. Составление расходов. | обсуждение |
| 31 | 19.12 | | практика | | 2 | Составление меню и продуктов. Оформление маршрутных документов. | обсуждение |
| 32 | 22.12 | | практика | | 2 | Подведение итогов туристического похода. Разбор действий каждого участника. | обсуждение |
| 33 | 26.12 | | практика | | 2 | Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача снаряжения | Наблюдение |
| 34 | 29.12 | | практика | | 2 | Составление отчета о походе. Обобщение всех материалов | наблюдение |
| 35 | 8.01 | | лекция | 2 | | Определение топографии и топографических карт. Значение топографии для туризма. | опрос |
| 36 | 12.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Масштаб, определение, виды масштабов. Определение расстояний по карте. | тестирование |
| 37 | 16.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Назначение и свойства условных знаков. Изучение топонимов. | тестирование |
| 38 | 19.01 | | комбинированный | 1 | 1 | Что такое рельеф. Способы отражения рельефа на карте. | наблюдение |
| 39 | 23.01 | | практика | | 2 | Чтение карт различного масштаба. Измерение расстояний на карте. | наблюдение |
| 40 | 26.01 | | лекция | 2 | | Основные направления сторон горизонта. Понятия об азимуте. | опрос |
| 41 | 30.01 | | Комбинированный | 1 | 1 | Типы компасов, правила работы с ними. Ориентирование по компасу. | наблюдение |
| 42 | 2.02 | | лекция | 2 | | Понятие ориентирование на месте. Виды ориентиров. | собеседование |
| 43 | 6.02 | | практика | | 2 | Ориентирование по карте, компасу и без них. Причины потери ориентира. | наблюдение |
| 44 | 9.02 | | практика | | 2 | Определение расстояний по местности. Способы измерения расстояний по местности. | наблюдение |
| 45 | 13.02 | | лекции | 2 | | Виды и характеристики соревнований по С/О. эстафетное ориентирование. | собеседование |
| 46 | 16.02 | | демонстрация | 2 | | Родной край Татарстан. Общегеографические характеристики РТ. | обсуждение |
| 47 | 20.02 | | лекция | 2 | | Знаменитые люди Бугульминского района РТ. Население области. | тестирование |
| 48 | 23.02 | | практика | | 2 | Изучение истории и природы РТ. Формирование банка краеведческих данных. | обсуждения |
| 49 | 27.02 | | экскурсия | | 2 | Изучение военной истории в краеведческом музее. Изучение партизанского движения РТ. | наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|-------|--|--------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|
| 50 | 2.03 | | экскурсии | | 2 | Туристические возможности РТ. Памятники истории и культуры. | наблюдение |
| 51 | 6.03 | | лекция | 2 | | Охрана природы. Воспитание экологической культуры туриста. | обсуждение |
| 52 | 9.03 | | практика | | 2 | Общественно-полезная работа в путешествии. Метеорологические наблюдения. | наблюдение |
| 53 | 13.03 | | практика | | 2 | Физическая подготовка ОРУ. Выполнение комплекса ГТО. | наблюдение |
| 54 | 16.03 | | практика | | 2 | ОРУ для развития мышц рук и ног. Упражнения на гимнастических снарядах. | наблюдение |
| 55 | 20.03 | | практика | | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах. Лыжная подготовка. | наблюдение |
| 56 | 23.03 | | практика | | 2 | ОРУ с мячом и гимнастической палкой. Упражнения для мышц силы рук, ног. | Выполнение нормативов |
| 57 | 27.03 | | практика | | 2 | Упражнения с гантелями и штангой. | Выполнение нормативов |
| 58 | 30.04 | | практика | | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах. Выполнение нормативов норм ГТО | Выполнение нормативов |
| 59 | 3.04 | | практика | | 2 | Выполнение нормативов ГТО. ОРУ с мячом и гантелями. | Выполнение нормативов |
| 60 | 6.04 | | практика | | 2 | Развитие физических качеств, необходимых туристу. | Выполнение нормативов |
| 61 | 10.04 | | практика | | 2 | Приспособление организма к походным условиям. | Выполнение нормативов |
| 62 | 13.04 | | практика | | 2 | Правила игры в футбол | Выполнение нормативов |
| 63 | 17.04 | | практика | | 2 | Подвижные игры. Спортивная эстафета | Выполнение нормативов |
| 64 | 20.04 | | практика | | 2 | Правила игры в баскетбол | Выполнение нормативов |
| 65 | 24.04 | | практика | | 2 | Правила игры в волейбол | Выполнение нормативов |
| 66 | 27.04 | | практика | | 2 | Русские народные игры: лапта, ручной мяч | Выполнение нормативов |
| 67 | 7.05 | | практика | | 2 | Спортивная игра «Метатели» | Выполнение нормативов |
| 68 | 15.05 | | Отработка практических навыков | | 2 | Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий | Выполнение нормативов |
| 69 | 18.05 | | Отработка практических навыков | | 2 | Учебно-тренировочный поход с элементами соревнования. Преодоление различных естественных препятствий | Выполнение нормативов |
| 70 | 22.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. | Выполнение презентаций и проектов |
| 71 | 25.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | 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 нормативов |
| 72 | 29.05 | | Анализ, обсуждение | | 2 | Заключительное занятие. Подведение итогов. | обсуждение |