

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

Принята на заседании
методического совета
Протокол №1
от «28» 08 2023 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТЭ
Станция детского
и юношеского
туризма и экскурсий
Приказ №36-с/д от «01» 09 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Пешеходный туризм

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:

Трифонова Нина Алексеевна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Цели и задачи

Целью является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа направлена на решения следующих задач:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка;
- совершенствование организации и содержания обучения и воспитания подрастающего поколения средствами туризма и краеведения;
- создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирование профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- компенсация в основном образовании интересующих детей видов и направлений деятельности;
- обеспечение ребенку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- приобщение воспитанников к краеведческой и поисковой деятельности;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Республики Татарстан и Бугульминского района в частности;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у учащихся патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Татарстана;
- воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов

пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 144 часа (по 4 часа в неделю). Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно будут уметь:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
 - должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 полугодие (декабрь): зачетное занятие в форме тестирования, 2 полугодие (май) – участие в районных соревнованиях по туризму. Это мероприятие является итоговым и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
туристского объединения “Пешеходный туризм” 3 год обучения

Название темы	Количество часов			
	Теория	Практика		Всего
		в помещении	на местности	
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Доврачебная медицинская помощь.	1	7	10	18
2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах	-	2	-	2
2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.	1	1	-	2
2.3. Оказание первой доврачебной помощи.	-	4	4	8
2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	-	-	6	6
III. Туристская подготовка.	7	13	10	30
3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.	2	-	-	2
3.2. Должности в туристской пешеходной группе.	1	1	-	2
3.3. Должностное самоуправление в туризме.	2	-	-	2
3.4. Снаряжение для многодневных походов.	-	2	-	2
3.5. Биваки. Организация бивачных работ.	-	2	4	6
3.6. Организация питания в многодневном походе.	1	1	2	4
3.7. Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4
3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.	1	1	-	2
3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	-	-	4	4
3.10. Подведение итогов многодневного похода.	-	2	-	2
IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах	5	11	4	20
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	-	-	2
4.2. Правила безопасности в многодневных походах.	1	1	-	2
4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	-	2	2	4
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	-	6	2	8
4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.	2	2	-	4
V. Топография и ориентирование.	5	7	12	24
5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	2	-	-	2
5.2. Топографические элементы местности.	-	2	-	2
5.3. Изображение местных предметов на топокартах.	-	2	-	2
5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	2	4	8
5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.	-	-	8	8
5.6. Правила соревнования по спортивному ориентированию.	1	1	-	2
VI. Краеведение. География и природа Татарстана	4	8	8	20
6.1. Географическое положение Республики Татарстан.	1	-	-	1
6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	1	-	-	1
6.3. Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	1	-	-	1
6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	-	2	-	2
6.5. Животный мир Республики Татарстан.	-	2	-	2

6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.	1	-	-	1
6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	-	2	-	2
6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	-	2	-	2
6.9. Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	-	-	8	8
VII. Физическая подготовка.	2	14	14	30
7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	14	-	14
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
IX. Походы.	Проводятся вне сетки учебных часов программы			
9.1. Однодневный поход (1 поход)				
9.2. Двухдневный поход (1 поход)				
9.3. Трехдневный поход /1 ст. сл./ (2 похода)				
9.4. Поход 2 ст. сложности (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	26	60	58	144

Содержания программа туристского объединения “Пешеходный туризм” 3 год обучения

I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Уметь: проводить пропаганду туризма в своей школе.

II. Доврачебная медицинская помощь.

2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практическое занятие: формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Знать: состав походной аптечки для многодневных походов, назначение и дозировку препаратов, правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковывать препараты, обеспечив их сохранность, правильно применять и использовать препараты.

2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.

Практическое занятие: изучение лекарственных растений.

Знать: лекарственные растения и их назначение.

Уметь: собирать и применять лекарственные растения.

2.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при

открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.

Практическое занятие: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

Знать: основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке.

Уметь: оценить общее состояние больного, вывести из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практическое занятие: изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.

Знать: условие и порядок обездвижения пострадавшего. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

Уметь: изготовить средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

III. Туристская подготовка.

3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Знать: права и обязанности участников многодневного похода. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму.

3.2. Должности в туристской пешеходной группе.

Административно-хозяйственные должности: дежурные, краеведческие в многодневных походах. Постоянные обязанности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, ремонтный мастер, краевед, физорг, санитар, культорг, редактор и их обязанности.

Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитара группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.

Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.)

Практическое занятие на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, и обязанностей другими членами коллектива.

Знать: перечень постоянных и временных должностей в туристической группе и их обязанности.

Уметь: выполнять должностные обязанности, вести дневник по занимаемой должности.

3.3. Должностное самоуправление в туризме.

Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самодеятельность и её развитие в походной группе.

Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

Практическое занятие. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникативности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Знать: принципы самоуправления в туристской группе.

3.4. Снаряжение для многодневных походов.

Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.

Профилактический ремонт снаряжения. Организационная работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера со снаряжением на подготовительном этапе, распределение снаряжения в походе.

Практическое занятие. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.

Знать: требования к туристическому снаряжению для многодневных походов.

Уметь: подготовить личное и групповое снаряжение для многодневных походов. Производить профилактический ремонт снаряжения.

3.5. Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие бивак. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначения и свойства.

Практические занятия в помещении: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности, экология и пр.). Типы костров.

Практические занятия на местности: Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Знать: порядок планирования и организацию бивачных работ.

Уметь: правильно выбрать место бивака, костра, место забора питьевой воды.

3.6. Организация питания в многодневном походе.

Особенности организации питания в пешеходном туризме, расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по ж/дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электрических нагревательных приборов).

Практическое занятие: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Знать: особенности организации питания в пешеходном туризме. Зависимость меню от сложности похода. Способы увеличения калорийности в категорийном походе.

Уметь: составить меню – раскладку многодневного похода. Готовить пищу на костре. Обеззараживать воду.

3.7. Подготовка к многодневному походу.

Определение цели и района похода. Логика построения маршрута. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Оформление заявочной документации для совершения многодневного похода.

Практическое занятие: составление плана многодневного похода, изучение маршрута похода. Составление меню-раскладки. Подготовка и ремонт снаряжения.

Знать: последовательность подготовки к многодневному походу.

Уметь: составить план похода; после изучения района похода разработать маршрут движения группы; подготовить и отремонтировать туристское снаряжение.

3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.

Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.)

Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Знать: значение режима дня в туристском походе.

Уметь: соблюдать режим и темп движения, водно-солевой режим.

3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Тактика многодневного похода. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута многодневного похода и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.

Факторы, определяющие тактику многодневного похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, ее состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Техника движения – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приемов и технических средств.

Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.

Практическое занятие: составление технических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.

Практические занятия на местности: пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, дистанция, темп движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища).

Отработка техники движения и преодоления различных естественных препятствий. Организация наведения переправ.

Знать: понятия о тактике многодневного похода и техники преодоления естественных препятствий.

Уметь: правильно двигаться на маршруте и преодолевать естественные препятствия.

3.10. Подведение итогов многодневного похода.

Практическое занятие: обсуждение итогов многодневного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Составление отчетов по походным должностям. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Организация отчетных вечеров, выставки по итогам похода.

Составление отчета о походе. Сдача отчета в МКК. Оформление документации на награждение участников похода значками и присвоении разрядов.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Уметь: составлять отчет о многодневном походе в составе группы.

IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах.

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы, взаимовыручка, коллективизм, выносливость – факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие: разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тренинг по межличностному общению.

Знать: Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

4.2. Правила безопасности в многодневных походах.

Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими приборами. Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы и пр.). Правила поведения на воде.

Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров. Соблюдение правил обращения и безопасности при пользовании пилами и топорами, ножами, при заготовке дров для костра.

Знать: ответственность за нарушение правил безопасности в походе.

Уметь: выполнять походные обязанности без нарушения мер безопасности на всех видах работ и деятельности в походе.

4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, низинных заболоченных участков, болот, рек, оврагов.

Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Соблюдение правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Знать: меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные признаки изменения погоды.

Уметь: выполнять меры безопасности при преодолении заболоченных участков, рек, оврагов, завалов. Выполнять страховку и самостраховку.

4.4. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия. Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брам-шкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”.

4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.

Факторы риска в многодневных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность и отсутствие паники). Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практическое занятие на местности: игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе.

Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер).

Знать: алгоритм действий в аварийной ситуации. Сигналы бедствия.

Уметь: действовать в случае возникновения аварийной ситуации. Подавать сигналы бедствия согласно Международной кодовой таблицы сигналов.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность карт.

Основные разновидности карт. Особенности картографического изображения. Общегеографические и специальные карты. Классификация и назначение топографических карт. Геометрическая сущность картографического изображения. Опорные геодезические сети. Проекция топографических карт. Система разграфки карт. Номенклатура листов карт. Системы координат, применяемые в топографии (географические, плоские прямоугольные, полярные и биполярные координаты).

Практическое занятие: знакомство с топографическими картами, системой координат карт.

Знать: основные разновидности карт. Геометрическую сущность картографического изображения. Понятия о системах координат, применяемых в топографии.

Уметь: различать карты по масштабу, отличать номенклатуру листов карт различного масштаба.

5.2. Топографические элементы местности.

Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения, а также созданные человеком (местные предметы). Взаимосвязь рельефа и местных предметов.

Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки).

Объекты гидрографии: моря, реки, ручьи, каналы, озера и другие водоемы. Характеристика рек (по ширине русла, по глубине, по скорости течения).

Почвенно-грунтовый покров. Физические свойства (твердые и рыхлые). Болота и их характеристики.

Растительный покров (леса, кустарники, сады и другая растительность). Основные характеристики леса (порода деревьев, их возраст, толщина, высота и густота насаждения). Деление леса по возрасту.

Практическое занятие. Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам.

Знать: понятие о топографических элементах местности. Характеристику объектов природного происхождения.

Уметь: различать типовые формы разнообразия неровностей.

5.3. Изображение местных предметов на топографических картах.

Виды условных знаков топографических карт. Линейные картографические условные знаки. Внемасштабные (или точечные, фигурные) картографические условные знаки.

Площадные (или масштабные, контурные) картографические условные знаки. Пояснительные подписи на картах.

Условные знаки местных предметов, деление знаков на группы. Цветовое оформление (расцветка карт).

Изображение рельефа на топографических картах. Сущность изображения рельефа горизонталями. Начало отсчета высот. Абсолютная высота. Виды горизонталей. Условные знаки деталей рельефа.

Практические занятия в помещении: топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.

Практические занятия на местности: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Знать: виды условных знаков и деление их на группы.

Уметь: расшифровывать топографические условные знаки. Определять на местности различные формы рельефа.

5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Способы измерения расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами. Измерение кривых линий с помощью нитки и курвиметра. Устройство курвиметра. Точность измерения расстояний на карте.

Способы определения расстояний на местности: глазомер (на глаз), по линейным размерам предметов, по времени и скорости движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух, геометрическими построениями.

Промер шагами (средний шаг, от чего зависит его величина). Как измерять средний шаг. Таблица перевода шага в метры.

Практические занятия. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркуль-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

Знать: способы измерения расстояния на карте и на местности.

Уметь: определять расстояния на карте и на местности различными способами.

5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.

Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров), отыскание и определение нужных направлений на местности, выдерживание заданного или выбранного направления движения и уяснение положения на местности ориентиров. Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров при работе ночью, зимой и в различных условиях местности. Определение приближенного своего местонахождения при отсутствии карты. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу, по небесным светилам. Сличение карты с местностью. Определение по карте точки стояния: по ближайшим ориентирам на глаз, промером расстояния, по направлению на ориентир и расстоянию до него по створу и засечкой.

Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса; по топографической карте с использованием навигационной аппаратуры; движение с выдерживанием необходимого направления (наиболее простой и общедоступный способ на местности, бедной ориентирами и ночью); ориентирование по аэрофотоснимкам; ориентирование по небесным светилам (Солнцу, Полярной звезде, Луне) и признакам местных предметов.

Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде.

Практические занятия. Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по легенде. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

Знать: сущность и способы ориентирования.

Уметь: определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

5.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Основные положения правил. Определения, понятия о районе соревнований. Дистанция соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование дистанции. Контрольная карточка. Проведение соревнований по видам ориентирования: ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении, соревнования по выбору. Проведения массовых (детских, многодневных) соревнований. Организация соревнований (положение о соревнованиях, информационное обеспечение соревнований, участники соревнований, заявки на участие в соревнованиях, жеребьевка, порядок старта, финиша, контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Судейство соревнований. Заявления, протесты. Защита окружающей среды

Практическое занятие. Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, описание символов для пояснения легенд.

Знать: основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, виды соревнований.

Уметь: оборудовать место старта, финиша, дистанции, пользоваться контрольной карточкой при посещении контрольных пунктов, расшифровывать легенды.

VI. Краеведение. География и природа Татарстана.

6.1. Географическое положение Республики Татарстан.

Когда образовалась Республика Татарстан, история образования государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Республики Татарстан. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Территориальное деление Татарстана на районы, административные центры.

Практическое занятие: Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Знать: географическое положение и историю образования. Государственную символику.

Уметь: показать по карте районы Республики Татарстан и административные центры.

6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.

Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Татарстана. Минеральные воды республики.

Рельеф. Возвышенности и низменности. Максимальные и минимальные высоты на территории Татарстана и где они находятся.

Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории Татарстана. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.

Знать: краткие сведения о минеральных ресурсах, рельефе и климате Татарстана.

6.3. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана.

Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Уровни подъема воды в реках. Типы и площади болот. Подземные водоносные системы в недрах Татарстана. Количество воды, поступающее на территорию республики за счет осадков.

Почвы и земельные ресурсы. Зональные типы и подтипы почв. Плодородные почвы. Площадь земель сельскохозяйственного назначения, площадь кормовых угодий. Площадь осушаемых и орошаемых земель.

Практическое занятие. Изучение карты водных ресурсов (реки, озера).

Знать: количество рек и озер, крупные озера и длинные реки Татарстана и их притоки. Характеристику рек.

Уметь: показать на карте крупные реки и озера.

6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.

Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные). Площади, процентное соотношение. Запасы древесины. Лесообразующие древесные породы широколиственных лесов. Древесная порода лесов на заболоченных участках. Кустарники со съедобными плодами, кустарники с кисловатыми съедобными ягодами. Степные злаки. Водные и прибрежные. Самое ядовитое растение Татарстана. Лекарственные растения. Растения, занесенные в «Красную книгу».

Знать: Типы растительного покрова. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения. Ядовитые и лекарственные растения Татарстана.

6.5. Животный мир Республики Татарстан.

Животные и птицы Татарстана. Земноводные. Рыбы. Насекомые.

Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.

Практические занятия. Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

Знать: общие свойства животных, виды животных, обитающих в Татарстане.

Уметь: различать из многообразия животного мира хищных птиц, животных, змей.

6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.

Заповедник – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.

Заказник – участок территории, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.

Национальный парк – категория природных, особо охраняемых территорий с мало нарушенными природными комплексами и уникальными природными объектами.

Памятники природы – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища.

Практическое занятие: Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

Знать: определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы.

Уметь: выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов.

Опасные объекты. Радиоактивно-загрязненные территории. Зоны отчуждения и отселения. Запрещенные места для посещения людей. Накопления радионуклидов в растениях из почвы. Какие растения больше всего накапливают радионуклиды. Объемы «грязного» сенажа. Радиационная обстановка в лесах. Степень убывания радиоактивной загрязненности древесины деревьев. Содержание радионуклидов в березовом соке.

Знать: экологическую обстановку в Республике Татарстан. Основные загрязнители, их воздействие на природу. Опасные объекты. Территории, запрещенные для посещения людей.

6.8. Краеведение на экскурсиях в музей, на природные объекты.

Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практическое занятие: выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музей, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

Знать: Цели и задачи экскурсий. Правила осмотра экскурсионного объекта.

Уметь: выполнять индивидуальные краеведческие задания, составлять паспорта экскурсионных объектов.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Знать: краткие сведения о строении организма человека. Какое влияние оказывают на укрепление здоровья различные физические упражнения.

7.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении.

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

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

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практическое занятие на местности: подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции 5, 10 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, комплексы упражнений, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах.

7.3. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. *Элементы акробатики:* кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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 крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

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

Уметь: выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Учебно-тематический план программы 3-й год обучения

№п/п	Дата (месяц, число)		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту				
1.	05.09.23		Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Опрос
2.	05.09.23		Беседа	1	Ознакомление с программой.	
3.	10.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Походная медицинская аптечка в многодневных походах. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.	сформировать аптечку
4.	12.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Использование лекарственных трав в многодневных походах. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.	сбирать и применять лекарственные растения.
5.	17.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи. Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
6.	19.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
7.	24.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
8.	26.09.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
9.	01.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
10.	03.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
11.	08.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
12.	10.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Основные требования к участникам многодневного похода. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования	Беседа, опрос

					по спортивному туризму.	
13.	15.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Подготовка к турслёту. Устройства Бивуака	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
14.			Беседа, практика	2	Командная работа на этапах т\м	игра Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
15.	17.10.23		Практическая	2	Личное прохождение этапов	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
16.	22.10.23		практика	2	Разбор соревнований	сообщения
17.	24.10.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Должности в туристской пешеходной группе. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микро-климата в группе).	Беседа, опрос
18.	29.10.23		Лекция	2	Изучение правил. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.	Контрольные упражнения
19.	31.10.23		Игровая	2	Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитаря группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.	Викторина
20.	05.11.23		Игровая	2	Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитаря группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.	Викторина
21.	07.11.23		Лекция	2	Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.). ОФП	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
22.	12.11.23		беседа	2	Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самостоятельность и её развитие в походной группе.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
23.	14.11.23		практика	2	Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
24.	19.11.23		Практика, игра	2	Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
25.	21.11.23		практика	2	Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её	Спортзал, спортплощадка,

					стирки, чистки.	
26.	26.11.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.	Спортзал, спортплощадка,
27.	28.11.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье.	Спортзал, спортплощадка, пришкольный участок
28.	03.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения.	Беседа, опрос
29.	05.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.	Беседа, опрос
30.	10.12.23		теоретическая	2	Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке	беседа
31.	12.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Волевые качества туриста. Контрольные физические нормативы. ОФП	Спортзал, спортплощадка
32.	17.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Строй туристской группы. Укладка рюкзака. ОФП	Спортзал, спортплощадка
33.	19.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Типы костров, их назначения и свойства.ОФП	Беседа, опрос
34.	23.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	Типы костров, их назначения и свойства.ОФП	
35.	26.12.23		Теоритическое, практическое занятие	2	«Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.ОФП	Спортзал, спортплощадка, беседа
36.	09.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Планирование маршрута. Планировка бивака. ОФП	Спортзал, спортплощадка
37.	14.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. ОФП	Контрольные упражнения
38.	16.01.24		Теоритическое, практическое занятие		Организация питания при переезде по ж/дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипяtilьников, электрических нагревательных приборов). ОФП	Спортзал, спортплощадка
39.	21.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Доврачебная помощь. Личная гигиена туриста. ОФП	Спортзал, спортплощадка
40.	23.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Доврачебная помощь. ОФП Транспортировка пострадавшего	Спортзал, спортплощадка

41.	28.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Доврачебная помощь. Оказание первой помощи при различных травмах. ОФП	Спортзал, спортплощадка
42.	30.01.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Организация походного быта. Типы костров и их назначение	Спортзал, спортплощадка
43.	04.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Организация походного быта. Примерный набор продуктов питания для туристского похода	Спортзал, спортплощадка
44.	06.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Элементы ПСР. Индивидуальный медицинский пакет туриста	Спортзал, спортплощадка
45.	11.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Элементы ПСР. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок	Спортзал, спортплощадка
46.	13.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Элементы ПСР. Обработка и перевязка ран, наложения жгута.	Спортзал, спортплощадка
47.	19.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.	Спортзал, спортплощадка
48.	20.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Рельеф, условные знаки. Стороны горизонта. Устройства компаса Адрианова.	Спортзал, спортплощадка
49.	25.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Рельеф, условные знаки. Определение азимута по карте и на местности.	Спортзал, спортплощадка
50.	27.02.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Чтение карты. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Курвиметр	Спортзал, спортплощадка
51.	03.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Чтение карты. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Спортзал, спортплощадка
52.	05.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Топография. Зарисовка топографических знаков	Спортзал, спортплощадка
53.	10.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Чтение карты. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Транспорт.	Спортзал, спортплощадка
54.	12.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Топография. Зарисовка топографических знаков	Спортзал, спортплощадка
55.	17.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Чтение карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант	Спортзал, спортплощадка
56.	19.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Тактика в с\о. Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута	Спортзал, спортплощадка
57.	24.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Тактика в с\о. Измерение направлений (азимутов) на карте	Спортзал, спортплощадка
58.	26.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на определения сторон горизонта на местности.	Спортзал, спортплощадка
59.	31.03.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	Спортзал, спортплощадка

60.	02.04.224		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Беговые тренировки. Игра б/б	Спортзал, спортплощадка
61.	07.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Спортивные игры, эстафеты	Спортзал, спортплощадка
62.	09.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Спортивные игры, эстафеты	Спортзал, спортплощадка
63.	14.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. ОРУ, специально беговые упражнения . Кроссовая подготовка	Спортзал, спортплощадка
64.	16.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. ОРУ, специально беговые упражнения	Спортзал, спортплощадка
65.	21.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. ОРУ, специально беговые упражнения	Спортзал, спортплощадка
66.	23.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. ОРУ, специально беговые упражнения	Спортзал, спортплощадка
67.	28.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Силовая подготовка	Спортзал, спортплощадка
68.	30.04.24		Теоритическое, практическое занятие	2	ОФП. Кроссовая подготовка	Спортзал, спортплощадка
69.	05.05.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение красвед-ческих викторин.	Спортзал, спортплощадка
70.	07.05.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Изучение карты водных ресурсов (реки, озера).	Спортзал, спортплощадка
71.	12.05.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, ис-пользование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.	Спортзал, спортплощадка
72.	14.05.24		Теоритическое, практическое занятие	2	Типы растительного покрова. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения. Ядовитые и лекарственные растения Татарстана.	Спортзал, спортплощадка