

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

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
От «28» 08 2023 г.

Директор МБОУ ДО СДЮСШ Э  
и Юношеского  
Туризма и Экскурсий  
Приказ № 36-од от «01» 09 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

направленность программы: туристско-краеведческая

возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 3 года (144 часа в год =432ч)

Руководитель:  
Хаминов Василий Георгиевич,  
педагог дополнительного образования

2023 год

## Пояснительная записка

**Направленность:** программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности.

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа дополнительного образования «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТДиЭ.

### Актуальность программы

Актуальность программы в том, что в настоящее время растет популярность туризма как одного из видов здорового образа жизни. Участие в туристической деятельности не только оздоравливает детей, но и прививает им такие необходимые качества как воля, выдержка, умение ориентироваться и взаимодействовать в экстремальных условиях и принимать нужные решения, способствует физическому, интеллектуальному и психическому развитию детей.

**Отличительные особенности программы-** расширение знаний о спортивно-познавательном туризме, знакомство с пешеходными дистанциями, ориентированием и топографией, походной деятельностью, обучение практическим умениям и навыкам, применяемым не только в походах и соревнованиях, но и в экстремальных жизненных ситуациях. Также занятия направлены на укрепление здоровья, социальное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию. Поэтому возникала идея дать возможность посещать объединение учащимся не только с хорошей физической подготовкой, но и детям с ограниченными возможностями здоровья, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий туризмом (задержка речевого развития, психического развития и др.).

**Цель программы:** Развитие и расширение туристско-краеведческой деятельности учащихся как комплексного средства формирования здорового образа жизни молодежи.

### Задачи программы:

#### Образовательные:

- Прививать первичные туристские навыки и умения.
- Формировать навыки туристской техники и ориентирования.
- Привить интерес к исследовательской работе по краеведению.
- Формировать навыки общественно-полезной деятельности.
- Формировать общую культуру и навыки здорового образа жизни.

#### Воспитательные:

- Воспитывать интерес к трудовой деятельности.
- Воспитывать чувство бережного отношения к природе и активную любовь к родному краю.
- Приобщать к здоровому образу жизни возможно большее количество школьников.

Формировать интеллектуальные и духовные качества у школьников, чувство сопереживания от совместной деятельности.

#### Развивающие:

Развивать физический и коммуникативный потенциал личности обучающихся.

Способствовать укреплению физического и психического состояния детей.

Развивать познавательную, творческую и общественную активность школьников.

Развивать навыки самостоятельной работы, умение правильно делать выводы.

Способствовать социализации детей.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучение детей 11- 16 лет.

**Объем программы:** 432 часа.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования зависят от подготовленности занимающихся. Практические занятия проводятся на местности (тренировки). Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий: Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия – наблюдение на местности, игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, физические упражнения, техническая подготовка, походы, экскурсии.

#### **Сроки и этапы реализации программы**

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 занятия проводить 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин.+ перерыв + 45 мин.)

Срок реализации программы составляет 3 года.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные*

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к истории своей страны, к ЗОЖ, к природе, как к основным ценностям в жизни человека;
- интерес к изучению краеведческих вопросов, касающихся культуры и истории родного края;
- первоначальные туристические умения и навыки.

Обучающиеся сформируют:

- историческое, туристско-краеведческое мышление,;
- способы ориентирования на местности и элементарные правила поведения в природе,
- понимание значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека, мотивацию к выполнению норм гигиены и закаляющих процедур.

##### *Предметные*

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по туризму,;
- укладывать рюкзак;
- пользоваться снаряжением;
- правильно вести себя на прогулке, на экскурсии, в походе;
- называть и показывать на карте границы края;
- собратся в поход выходного дня;
- разводить костер.

##### *Метапредметные*

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; – следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.
- понимать цель выполняемых действий, правильно оценивать выполненные задания индивидуально и в группе,
- беречь и защищать природу.

### *Познавательные*

Учащиеся научатся:

- различать понятия: туризм и краеведение;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга; – работать в группе;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе;
- безопасному поведению во время занятий в природной среде; – участвовать в походах

### **Форма подведения итогов**

**1.** Соревнования по туристскому многоборью, тесты, викторины.

**2.** Участие на школьных праздниках, классных часах, конкурсах, викторинах.

### **Виды контроля:**

- входной контроль – в начале учебного года;
- промежуточный контроль – в течение учебного года;
- промежуточная аттестация или аттестация по завершению освоения ДООП).

### Учебный план третьего года обучения

Название темы	Количество часов				Формы контроля
	Теория	Практика		Всего	
		в помещении	на местности		
<b>I. Введение .</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	беседа
<b>II. Доврачебная медицинская помощь.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	
2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах	-	2	-	2	беседа
2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.	1	1	-	2	беседа
2.3. Оказание первой доврачебной помощи.	-	4	4	8	практикум
2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.	-	-	6	6	практикум
<b>III. Туристская подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	
3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.	2	-	-	2	беседа
3.2. Должности в туристской пешеходной группе.	1	1	-	2	беседа
3.3. Должностное самоуправление в туризме.	2	-	-	2	беседа
3.4. Снаряжение для многодневных походов.	-	2	-	2	беседа
3.5. Биваки. Организация бивачных работ.	-	2	4	6	беседа
3.6. Организация питания в многодневном походе.	1	1	2	4	беседа
3.7. Подготовка к многодневному походу.	-	4	-	4	беседа
3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.	1	1	-	2	беседа
3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	-	-	4	4	практикум
3.10. Подведение итогов многодневного похода.	-	2	-	2	отчёт
<b>IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	-	-	2	беседа
4.2. Правила безопасности в многодневных походах.	1	1	-	2	беседа
4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	-	2	2	4	зачёт
4.4. Узлы, применяемые в туризме.	-	6	2	8	практикум
4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.	2	2	-	4	практикум
<b>V. Топография и ориентирование.</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	2	-	-	2	практикум
5.2. Топографические элементы местности.	-	2	-	2	практикум

5.3. Изображение местных предметов на топокартах.	-	2	-	2	практикум
5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.	2	2	4	8	практикум
5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.	-	-	8	8	практикум
5.6. Правила соревнования по спортивному ориентированию.	1	1	-	2	практикум
<b>VI. Краеведение. География и природа Татарстана</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
6.1. Географическое положение Республики Татарстан.	1	-	-	1	Индивидуальные проекты
6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	1	-	-	1	Индивидуальные проекты
6.3. Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	1	-	-	1	Индивидуальные проекты
6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	-	2	-	2	Индивидуальные проекты
6.5. Животный мир Республики Татарстан.	-	2	-	2	Индивидуальные проекты
6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.	1	-	-	1	Индивидуальные проекты
6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	-	2	-	2	Индивидуальные проекты
6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	-	2	-	2	Индивидуальные проекты
6.9. Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	-	-	8	8	отчёт
<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	-	-	2	беседа
7.2. Общая физическая подготовка.	-	14	-	14	Сдача нормативов
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	10	10	Сдача нормативов
7.4.Итоговая аттестация за курс «Пешеходный туризм»	2			2	Итоговая аттестация
7.5.Итоговое занятие. Подведение итогов работы	2			2	Презентация достижений
<b>IX. Походы.</b>	Проводятся вне сетки учебных часов программы				
9.1. Однодневный поход (1 поход)					
9.2. Двухдневный поход (1 поход)					
9.3. Трёхдневный поход /1 ст. сл./ (2 похода)					
9.4. Поход 2 ст. сложности (1 поход)					
<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### I. Введение (2 часа)

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 (18 часов)

#### 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 (30 часов)**

#### **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 (20 часов)**

### 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, брамшкотовый, 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 (24 часа)**

### 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. Проекции 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 (20 часов)**

### 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 (30 часов)**

#### 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 присяде и полуприсяде.

*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.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Организационно-педагогические условия МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Материально-техническая база**

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины;

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводится после прохождения части программного материала;

- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

-постепенность в развитии природных данных обучающихся;

-строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;

-систематичность, регулярность занятий;

-целенаправленность учебного процесса;

-проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

-принцип эмоционально

-психологической комфортности (создание образовательной среды,

обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

-принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);

-принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);

-принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

-принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей

-принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1. Демонстрационные:

-показ; пример; видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.

3. Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль;

-самоконтроль;

4. Стимулирующие:

-соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления

### **Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Формы аттестации и контроля**

#### **Формы диагностики результатов образовательного процесса:**

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

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

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

#### *Критерии оценок:*

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

### **2.3. Рекомендуемая литература**

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 игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ “Турист”, 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротка. 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. Шибаев 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 третьего года обучения 1 группа

№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	<b>1. Введение 2 часа</b>						
	4.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа
	<b>II. Доврачебная медицинская помощь. 18 часов</b>						
2	7.09.2023		теория, практика		2	Походная медицинская аптечка в многодневных походах	беседа
3	11.09.2023		теория, практика	1	1	Использование лекарственных трав в многодневных походах.	беседа
4	14.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
5	18.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
6	21.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
7	25.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
8	28.09.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	2.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
10	5.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
	<b>III. Туристская подготовка. 30 часов</b>						
11	9.10.2023		теория	2		Основные требования к участникам многодневного похода.	практикум

12	12.10.2023		теория	1	1	Должности в туристской пешеходной группе.	практикум
13	16.10.2023		теория	2		Должностное самоуправление в туризме.	практикум
14	19.10.2023		теория, практика		2	Снаряжение для многодневных походов.	практикум
15	23.10.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
16	30.10.2023		практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
17	6.11.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
18	9.11.2023		теория, практика	1	1	Организация питания в многодневном походе.	практикум
19	13.11.2023		теория, практика		2	Организация питания в многодневном походе.	практикум
20	16.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	практикум
21	20.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	
22	25.11.2023		теория	1	1	Режим дня туриста в многодневном походе.	практикум
23	27.11.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум
24	30.11.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум
25	4.12.2023		практика		2	Подведение итогов многодневного похода.	практикум
<b>IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах 20 часов</b>							
26	7.12.2023		теория практика	2		Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	практикум
27	11.12.2023		теория практика	1	1	Правила безопасности в многодневных походах.	практикум
28	14.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
29	18.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
30	21.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
31	25.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
32	28.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
33	11.1.2024		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
34	15.1.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум

35	18.01.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум
<b>V. Топография и ориентирование. 24 часа</b>							
36	22.01.2024		теория	2		Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	беседа
37	25.01.2024		теория		2	Топографические элементы местности.	практикум
38	29.01.2022		теория		2	Изображение местных предметов на топокартах.	практикум
39	1.02.2024		теория	2		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	практикум
40	5.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
41	8.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
42	12.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
43	15.02.2024		теория	1	1	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
44	19.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
45	22.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
46	26.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
47	29.02.2024		теория, практика	1	1	Правила соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
<b>VI. Краеведение. География и природа Татарстана 20 часов</b>							
48	4.03.2024		теория	1		Географическое положение Республики Татарстан.	беседа, презентация
			теория	1		Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	Индивидуальные проекты
49	7.03.2024		теория, практика	1		Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
			теория, практика		1	Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
50	11.03.2024		теория практика		2	Животный мир Республики Татарстан.	Индивидуальные проекты
51	14.03.2024		теория, практика	2		Охраняемые природные территории и объекты Республики.	Индивидуальные проекты
52	18.03.2024		теория практика		2	Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	Индивидуальные проекты
53	21.03.2024		теория, практика		2	Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	Индивидуальные проекты
54	25.03.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты

55	28.03. 2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
56	1.04. 2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
57	4.04. 2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
<b>VII. Физическая подготовка.30 часов</b>							
58	8.04. 2024		теория	2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	беседа
59	11.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
60	15.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
61	18.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
62	22.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
63	25.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
64	29.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
65	2.05. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
66	6.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
67	10.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
68	13.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
69	16.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
70	20.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
71	23.05. 2024		теория	2		Итоговая аттестация за курс «Пешеходный туризм»	Итоговая аттестация
72	27.05. 2024		теория	2		Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
			<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	

**Календарный учебный график третьего года обучения  
2 группа**



№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	<b>1. Введение 2 часа</b>						
	5.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа
	<b>II. Доврачебная медицинская помощь. 18 часов</b>						
2	7.09.2023		теория, практика		2	Походная медицинская аптечка в многодневных походах	беседа
3	12.09.2023		теория, практика	1	1	Использование лекарственных трав в многодневных походах.	беседа
4	14.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
5	19.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
6	21.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
7	26.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
8	28.09.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	3.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
10	5.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
	<b>III. Туристская подготовка. 30 часов</b>						
11	10.10.2023		теория	2		Основные требования к участникам многодневного похода.	практикум
12	12.10.2023		теория	1	1	Должности в туристской пешеходной группе.	практикум
13	17.10.2023		теория	2		Должностное самоуправление в туризме.	практикум
14	19.10.2023		теория, практика		2	Снаряжение для многодневных походов.	практикум
15	24.10.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
16	26.10.2023		практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
17	6.11.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
18	9.11.2023		теория, практика	1	1	Организация питания в многодневном походе.	практикум
19	14.11.2023		теория, практика		2	Организация питания в многодневном походе.	практикум
20	16.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	практикум

21	21.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	
22	23.11.2023		теория	1	1	Режим дня туриста в многодневном походе.	практикум
23	28.11.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум
24	30.11.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум
25	5.12.2023		практика		2	Подведение итогов многодневного похода.	практикум
<b>IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах 20 часов</b>							
26	7.12.2023		теория практика	2		Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	практикум
27	12.12.2023		теория практика	1	1	Правила безопасности в многодневных походах.	практикум
28	14.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
29	19.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
30	21.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
31	26.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
32	28.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
33	11.1.2024		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
34	16.1.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум
35	18.01.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум
<b>V. Топография и ориентирование. 24 часа</b>							
36	23.01.2024		теория	2		Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	беседа
37	25.01.2024		теория		2	Топографические элементы местности.	практикум
38	30.01.2022		теория		2	Изображение местных предметов на топокартах.	практикум
39	1.02.2024		теория	2		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	практикум
40	6.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
41	8.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум

42	13.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
43	15.02.2024		теория	1	1	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
44	20.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
45	22.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
46	27.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
47	29.02.2024		теория, практика	1	1	Правила соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
<b>VI. Краеведение. География и природа Татарстана 20 часов</b>							
48	5.03.2024		теория	1		Географическое положение Республики Татарстан.	беседа, презентация
			теория	1		Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	Индивидуальные проекты
49	7.03.2024		теория, практика	1		Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
			теория, практика		1	Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
50	12.03.2024		теория практика		2	Животный мир Республики Татарстан.	Индивидуальные проекты
51	14.03.2024		теория, практика	2		Охраняемые природные территории и объекты Республики.	Индивидуальные проекты
52	19.03.2024		теория практика		2	Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	Индивидуальные проекты
53	21.03.2024		теория, практика		2	Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	Индивидуальные проекты
54	26.03.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
55	28.03.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
56	2.04.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
57	4.04.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
<b>VII. Физическая подготовка.30 часов</b>							

58	9.04.2024		теория	2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	беседа
59	11.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
60	16.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
61	18.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
62	23.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
63	25.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
64	30.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
65	2.05.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
66	7.05.2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
67	10.05.2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
68	14.05.2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
69	16.05.2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
70	21.05.2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
71	23.05.2024		теория	2		Итоговая аттестация за курс «Пешеходный туризм»	Итоговая аттестация
72	27.05.2024		теория	2		Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
<b>Итого</b>				<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	

**Календарный учебный график третьего года обучения  
3 группа**

№	Дата		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	прак		
1	<b>1.Введение 2 часа</b>						
	4.09.2023		теория	2		Введение. Инструктаж по ТБ. Меры безопасности на занятиях.	беседа

<b>II. Доврачебная медицинская помощь. 18 часов</b>							
2	10.09.2023		теория, практика		2	Походная медицинская аптечка в многодневных походах	беседа
3	11.09.2023		теория, практика	1	1	Использование лекарственных трав в многодневных походах.	беседа
4	17.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
5	18.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
6	24.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
7	25.09.2023		теория, практика		2	Оказание первой доврачебной помощи.	практикум
8	1.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
9	2.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
10	8.10.2023		теория, практика		2	Приемы транспортировки пострадавшего.	практикум
<b>III. Туристская подготовка. 30 часов</b>							
11	9.10.2023		теория	2		Основные требования к участникам многодневного похода.	практикум
12	15.10.2023		теория	1	1	Должности в туристской пешеходной группе.	практикум
13	16.10.2023		теория	2		Должностное самоуправление в туризме.	практикум
14	22.10.2023		теория, практика		2	Снаряжение для многодневных походов.	практикум
15	23.10.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
16	30.10.2023		практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
17	6.11.2023		теория, практика		2	Биваки. Организация бивачных работ.	практикум
18	12.11.2023		теория, практика	1	1	Организация питания в многодневном походе.	практикум
19	13.11.2023		теория, практика		2	Организация питания в многодневном походе.	практикум
20	19.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	практикум
21	20.11.2023		практика		2	Подготовка к многодневному походу.	
22	26.11.2023		теория	1	1	Режим дня туриста в многодневном походе.	практикум
23	27.11.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум
24	3.12.2023		теория, практика		2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	практикум

25	4.12.2023		практика		2	Подведение итогов многодневного похода.	практикум
<b>IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах 20 часов</b>							
26	10.12.2023		теория практика		2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	практикум
27	11.12.2023		теория практика	1	1	Правила безопасности в многодневных походах.	практикум
28	17.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
29	18.12.2023		теория практика		2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	практикум
30	24.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
31	25.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
32	31.12.2023		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
33	14.1.2024		теория практика		2	Узлы, применяемые в туризме.	практикум
34	15.1.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум
35	21.01.2024		теория практика	2		Действия туриста в аварийной ситуации.	практикум
<b>V. Топография и ориентирование. 24 часа</b>							
36	22.01.2024		теория	2		Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	беседа
37	28.01.2024		теория		2	Топографические элементы местности.	практикум
38	29.01.2022		теория		2	Изображение местных предметов на топокартах.	практикум
39	4.02.2024		теория	2		Способы измерения расстояний на карте и на местности.	практикум
40	5.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
41	11.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
42	12.02.2024		практика		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	практикум
43	18.02.2024		теория	1	1	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
44	19.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум

45	25.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
46	26.02.2024		практика		2	Ориентирование на местности без карты и по карте.	практикум
47	3.03.2024		теория, практика	1	1	Правила соревнования по спортивному ориентированию.	практикум
<b>VI. Краеведение. География и природа Татарстана 20 часов</b>							
48	4.03.2024		теория	1		Географическое положение Республики Татарстан.	беседа, презентация
			теория	1		Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	Индивидуальные проекты
49	10.03.2024		теория, практика	1		Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
			теория, практика		1	Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	Индивидуальные проекты
50	11.03.2024		теория практика		2	Животный мир Республики Татарстан.	Индивидуальные проекты
51	17.03.2024		теория, практика	2		Охраняемые природные территории и объекты Республики.	Индивидуальные проекты
52	18.03.2024		теория практика		2	Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	Индивидуальные проекты
53	24.03.2024		теория, практика		2	Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	Индивидуальные проекты
54	25.03.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
55	31.03.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
56	1.04.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
57	4.04.2024		практика		2	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	Индивидуальные проекты
<b>VII. Физическая подготовка.30 часов</b>							
58	7.04.2024		теория	2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	беседа
59	8.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
60	14.04.2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов

61	15.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
62	21.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
63	22.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
64	28.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
65	29.04. 2024		практика		2	Общая физическая подготовка.	Сдача нормативов
66	5.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
67	6.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
68	12.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
69	13.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
70	19.05. 2024		практика		2	Специальная физическая подготовка.	Сдача нормативов
71	20.05. 2024		теория	2		Итоговая аттестация за курс «Пешеходный туризм»	Итоговая аттестация
72	26.05. 2024		теория	2		Итоговое занятие. Подведение итогов работы	Презентация достижений
	<b>Итого</b>			<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	