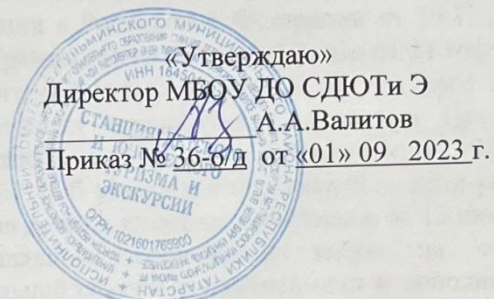


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Пешеходный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

четвёртый год обучения

Руководитель:
Яковлева Тамара Васильевна
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

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

Нормативно-правовое обеспечение программы.

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

Актуальность программы выражается в том, что пешеходный туризм - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям по пешеходному туризму. При занятиях по пешеходному туризму вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Отличительные особенности программы.

Программа состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен - турист в процессе занятий по пешеходному туризму совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Через здоровье сберегающие, лично ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Цель программы:

- Формирование знаний, умений и навыков по пешеходному туризму.

Задачи четвёртого года обучения:

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по пешеходному туризму.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Возраст учащихся: 11-16 лет.

Недельная нагрузка на группу 4 года обучения – 4 часа в неделю, 144 часа в год.

В образовательной деятельности используются:

методы:

- объяснительно- иллюстративный (наглядные материалы, фото и видеоматериалы);
практический

- метод (упражнения, тренировки); игровой метод, метод строго регламентированного упражнения, практический метод;

формы учебных занятий: конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.\

типы занятий: сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

- находить выход и правильно вести себя при возникновении чрезвычайной и аварийной ситуациях;

- правильно пользоваться компасом, картой; определять расстояние по карте; измерять расстояние на местности;

- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;

- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут; линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;

- применять простейшие способы для предотвращения утомления и перетренированности;

- оказывать первую помощь пострадавшим, правильно транспортировать пострадавших при различных видах травм.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4 год обучения.

Название темы	Количество часов			
	Теория	Практика		Всего
		в помещении	на местности	
I. Вводное занятие.	2	-	-	2
II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях	5	5	8	18
2.1. Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	-	-	2
2.2. Первая доврачебная помощь.	2	4	-	6
2.3. Техника самомассажа и массажа.	1	1	-	2
2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.	-	-	8	8
III. Туристская подготовка.	6	10	10	26
3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	-	-	2
3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.	-	4	-	4
3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.	-	-	4	4
3.4. Организация питания в экстремальных условиях.	-	-	4	4
3.5. Подготовка к категорийному походу.	-	2	2	4
3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	-	-	2
3.7. Техника и тактика в категорийных походах.	2	2	-	4
3.8. Подведение итогов категорийного похода.	-	2	-	2
IV. Элементы школы выживания.	12	12	6	30
4.1. Факторы выживания.	2	-	-	2
4.2. Тактика выживания.	2	4	-	6
4.3. Схема действий в первые минуты аварии.	2	2	-	4
4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2	4	8
4.5. Правила подачи сигналов бедствия.	2	2	2	6
4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2	-	4
V. Топография и ориентирование.	6	12	8	26
5.1. Карты, используемые в категорийных походах.	1	1	-	2
5.2. Азимуты и дирекционные узлы.	1	1	-	2
5.3. Условные топографические знаки.	-	4	-	4
5.4. Определение расстояний по карте и на местности.	-	4	4	8
5.5. Аварийное ориентирование.	2	-	4	6
5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	-	4
VI. Краеведение.	2	4	8	14
6.1. Значение туристско-краеведческой деятельности для развития личности учащихся.	1	-	-	1
6.2. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	1	-	-	1
6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.	-	2	-	2
6.4. Общественно-полезная работа в походе.	-	2	-	2
6.5. Экскурсии. Посещение выставок, музеев.	-	-	8	8
VII. Физическая подготовка.	2	12	14	28
7.1. Особенности физической подготовки туристов.	2	-	-	2
7.2. Общая физическая подготовка.	-	12	-	12
7.3. Специальная физическая подготовка.	-	-	14	14
IX. Походы.	Проводятся вне сетки			

10.1. Однодневный поход (1 поход)	учебных часов программы			
10.2. Двухдневный поход (1 поход)				
10.3. Трехдневный поход (1 поход)				
10.4. Поход первой степени сложности (1 поход)				
10.5. Поход 2 степени сложности (1 поход)				
ИТОГО за период обучения:	35	55	54	144

Содержание учебного плана 4 года обучения

I. Вводное занятие.

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

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

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

II. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.

2.1 Профилактика заболеваний в аварийных условиях.

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

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

Знать: профилактику заболеваний в аварийных условиях.

Уметь: соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

2.2. Первая доврачебная помощь.

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

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

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

Знать: правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

Уметь: поставить диагноз в аварийных условиях. Оказать первую медицинскую помощь. Производить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

2.3. Техника самомассажа и массажа.

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларенгит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38⁰ С), острые воспалительные процессы, кровотечения и

кровоточивости, повреждения кожи (гнояники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

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

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

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

2.4. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.

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

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

Знать: правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

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

III. Туристская подготовка.

3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

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

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

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

3.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

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

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Приспособления для освещения в палатках.

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

Участие в конкурсах туристских самоделок.

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

Знать: основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

Уметь: усовершенствовать туристское снаряжение применительно к конкретным условиям похода.

3.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.

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

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

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

Способы добывания огня без спичек.

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

Знать: организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

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

3.4. Организация питания в экстремальных условиях.

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

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

Практическое занятие. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Знать: организацию питания в экстремальных условиях.

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

3.5. Подготовка к категорийному походу.

План подготовки категорийного похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

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

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

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

3.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.

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

Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.

Узлы для страховки и самостраховки.

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

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

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

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

3.7. Техника и тактика в категорийных походах.

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

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

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

Уметь: правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

3.8. Подведение итогов категорийного похода.

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

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

IV. Элементы школы выживания.

4.1. Факторы выживания.

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

1. Антропологические факторы – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и готовность к действиям в аварийной ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимоспасения).
2. Природно-средовые – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.
3. Материально-технические – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.
4. Экологические – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией.

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

Знать: основные понятия о факторах выживания.

4.2. Тактика выживания.

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

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

Знать: ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

4.3. Схема действия в первые минуты аварии.

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

Знать: схему действия в первые минуты аварии.

4.4. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

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

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

Знать: основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

Уметь: оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

4.5. Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

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

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

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

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

Знать: виды сигналов бедствия и способы их передачи.

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

4.6. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения:

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

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

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

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

V. Топография и ориентирование.

5.1. Карты, используемые в категорийных походах.

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

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

Практическое занятие: определение географических координат, точек на карте.

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

Уметь: определить географические координаты точек на карте.

5.2. Азимуты и дирекционные углы.

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

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

Практическое занятие. Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

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

Уметь: Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

5.3. Условные топографические знаки.

Практические занятия: Изучение условных знаков топографических карт по видам (линейные, внесмасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты).

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

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

Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

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

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

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

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

5.5. Аварийное ориентирование.

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

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

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

Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

Знать: порядок действия в случае потери ориентировки.

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

5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.

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

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

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

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

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

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

VI. Краеведение.

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

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

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

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

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

6.2. «Кодекс чести юного туриста-краеведа».

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

Содержание кодекса:

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

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

6.3. Краеведение в туристских многодневных походах.

Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии,

экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы предметам. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и др. материалов в подготовительный период по району путешествия. Планирование времени на краеведение в туристских путешествиях. Выполнение заданий туристской группой полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведения.

Практические занятия на местности. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

Знать: содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений.

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

6.4. Общественно-полезная работа в походе.

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

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

Знать: понятия о маркировке маршрутов, условные знаки маркировки.

Уметь: выполнять целевые задания различных организаций.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Особенности физической подготовки туристов.

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

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

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

Уметь: вести дневник самоконтроля.

7.2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Плавание различными способами (по возможности).

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

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

7.3. Специальная физическая подготовка.

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

Ориентирование: Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом на заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм»
после четвертого года обучения.

Первая медицинская помощь при аварийных ситуациях.

1. Расскажите о понятии «профилактика» применительно к условиям аварии.
2. Что вы понимаете под словом «перестраховка» в аварийных условиях?
3. Как оказывать контроль за состоянием пострадавшего (больного) в аварийной ситуации?
4. Назовите последовательность действий при оказании помощи в аварийных условиях.
5. Первая доврачебная помощь при острой боли в грудной клетке. Назовите признаки остановки сердца.
6. Порядок проведения непрямого массажа сердца и последовательность при его проведении.
7. Виды кровотечений и их характеристики.
8. Назовите признаки наружного артериального кровотечения.
9. Назовите признаки поверхностного венозного кровотечения.
10. Назовите способы остановки кровотечения из сосудов кисти, предплечья.
11. Назовите способы остановки кровотечения из сосудов нижних конечностей.
12. Что вы знаете о роли самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны.
13. Как правильно переносить пострадавшего на носилках, изготовленных из подручных средств.

Туристская подготовка.

14. Какие вы знаете нормативные документы по пешеходному туризму?
15. Как оценить категорию сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов.
16. В чем заключается усовершенствование туристского снаряжения?
17. Как организовать ночлег в летний и зимний периоды в экстремальных условиях при отсутствии палаток.
18. Оборудование места ночлега в зимний период с использованием костров для обогрева.
19. Порядок разведения костров под дождем и сильным ветре.
20. Назовите способы добывания огня без спичек.
21. В чем заключается организация питания в экстремальных условиях? Как можно выжить при остром дефиците продуктов?
22. Расскажите об изготовлении простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи и укрытия от дождя.
23. Как приготовить пищу в экстремальных условиях?
24. как добывать воду в отсутствие рядом открытых источников (рек, озер, ручьев, болот)?
25. Расскажите как очистить и обеззаразить добытую воду в экстремальных условиях?
26. В чем заключается подготовка к категорийному походу? Какие отличия от подготовки к некатегорийному походу?
27. Что входит в план подготовки к категорийному походу?
28. Назовите основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности в категорийном походе.
29. Изложите меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий.
30. Какие узлы применяются для страховки и самостраховки при преодолении препятствий. Порядок страховки.
31. Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака.
32. Дайте характеристику локальных естественных препятствий в походах 1-2 категории сложности.
33. Порядок выбора мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Переправа на плотках.
34. Порядок оборудования переправ по кладям, бревнам, камням, кочкам и т.п. в категорийных походах.
35. Расскажите как производится просушка и ремонт снаряжения после похода. Кто участвует?
36. Порядок обработки материалов и обсуждения итогов проведения категорийного похода.
37. Кто занимается обработкой дневника описания пути движения и составлением отчета о категорийном походе.

Элементы школы выживания.

38. Дайте понятия о факторах выживания. Назовите четыре группы факторов.
39. Расскажите об антропологических факторах.
40. Раскройте содержание природно-средовых факторов.
41. Назовите материально-технические факторы.
42. От чего возникают экологические факторы?
43. Дайте краткую характеристику факторов риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.
44. В чем заключается тактика пассивного выживания?
45. В чем заключается тактика активного выживания?
46. Изложите схему действия группы в первые минуты аварии.
47. Дайте характеристику простейшим укрытиям для защиты пострадавших.
48. Расскажите о сигналах привлечения внимания. Перечислите виды сигналов.
49. Раскройте содержание международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля-Воздух».
50. Каким способом летательные аппараты подтверждают после обнаружения потерпевших о приеме сигнала бедствия.
51. Как действует группа при обнаружении чужого сигнала бедствия.
52. От чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации?

Топография и ориентирование.

53. Назовите карты, используемые в категорийных походах.
54. Расскажите порядок определения географических координат, точек на карте.
55. Какие три начальных направления вы знаете?
56. Назовите три вида углов, определяющих направления на точки.
57. Расшифруйте и нарисуйте условные знаки топографических карт, указанных на карточке.
58. Расшифруйте и нарисуйте условные знаки спортивных карт, указанных на карточке.
59. Определите расстояние на картах разного масштаба различными способами, согласно заданию.
60. Что значит сориентироваться на местности?
61. Как определить исправность компаса?
62. Какой порядок ориентирования по Звездам?
63. Порядок ориентирования по Солнцу.
64. Какими способами можно определить пройденное расстояние?
65. В солнечный полдень в Северном полушарии на какое направление укажет самая короткая тень.
66. В какой созвездии находится полярная звезда. Ее месторасположение в этой созвездии.
67. Безоблачной ночью при полной Луне на какое направление укажет самая короткая полуночная тень от Луны?
68. На какое направление укажет грань между двумя наименьшими номерами на квартальном столбе? Просеки прорублены в направлении С-Ю; В-З.
69. Назовите порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование).
70. Какие вы знаете технические приемы в спортивном ориентировании?

Краеведение.

71. Расскажите о концепции детского туризма «Школа – окружающий мир». Как осваивается окружающий мир по спирали?
72. Раскройте содержание «Кодекса чести юного туриста-краеведа»
73. Какие требования изложены в законах юных туристов поведения в походах, экскурсиях?
74. Расскажите о заповедях для юного туриста: «Турист – друг природы», «Лес – это Ваш зеленый друг»
75. Расскажите о понятиях «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент». Порядок ведения дневника краеведческих наблюдений.
76. Для чего производится маркировка маршрута выходного дня в окрестностях своего населенного пункта? Требования к ее проведению.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	на группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);	1 компл.
6	Чаны (котлы) туристские;	3 шт.
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Видеомагнитофон;	1
	Цветные карандаши, набор фломастеров.	

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

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

Рекомендуемая литература

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
5. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
6. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
7. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
9. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
12. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
13. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
16. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1986..
17. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
18. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
20. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
21. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
22. Шибаев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
24. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
25. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
туристского объединения "Пешеходный туризм" (4 год обучения I группа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов				Дата	
		всего	теор.	в по мещ.	на мест.	План	Факт
1	Массовый туризм. Задачи и план работы на год. Разбор летних походов.	2	2			02.09.2023	
2	Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	2			03.09.2023	
3	Первая доврачебная помощь. Постановка диагноза. Правила назначения лекарств.	2	2			09.09.2023	
4	Отработка приёмов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.	2		2		10.09.2023	
5	Первая помощь при кровотечениях, переломах, шоке, удушьях, вывихах и растяжениях.	2		2		16.09.2023	
6	Техника самомассажа и массажа.	2	1	1		17.09.2023	
7	Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств.	2			2	23.09.2023	
8	Транспортировка на жердине. Перенос в рюкзаке.	2			2	24.09.2023	
9	Носилки, изготовленные из одежды.	2			2	30.09.2023	
10	Транспортировка на волокушах из лыж.	2			2	01.10.2023	
11	Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	2			07.10.2023	
12	Изготовление бахил для летних и зимних походов.	2		2		08.10.2023	
13	Приспособления для освещения в палатках.	2		2		14.10.2023	
14	Организация ночлегов в летний период.	2			2	15.10.2023	
15	Организация ночлегов в зимний период.	2			2	21.10.2023	
16	Простые способы очистки и обеззараживания воды.	2			2	22.10.2023	
17	Приготовление пищи на костре.	2			2	28.10.2023	
18	Составление плана похода. Подготовка группового снаряжения.	2		2		29.10.2023	
19	График движения на маршруте. Оформление маршрутной документации.	2			2	05.11.2023	
20	Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	2			11.11.2023	
21	Техника и тактика в категорийных походах.	2	2			12.11.2023	
22	Страховка и самостраховка на переправах.	2		2		18.11.2023	
23	Подведение итогов категорийного похода.	2		2		19.11.2023	
24	Факторы выживания.	2	2			25.11.2023	
25	Тактика активного и пассивного выживания.	2	2			26.11.2023	

26	Выбор тактики пассивного выживания.	2		2		02.12.2023	
27	Выбор тактики активного выживания.	2		2		03.12.2023	
28	Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2			09.12.2023	
29	Порядок построения простейших укрытий.	2		2		10.12.2023	
30	Строительство шалаша, навеса.	2			2	16.12.2023	
31	Снежная траншея, как простейшее укрытие.	2			2	17.12.2023	
32	Правила подачи сигналов бедствия.	2	2			23.12.2023	
33	Отработка передачи сигналов бедствия.	2		2		24.12.2023	
34	Сигнальные костры.	2			2	30.12.2023	
35	Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Торможение.	2			2	06.01.2024	
36	Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке.	2			2	13.01.2024	
37	Подъёмы и повороты на лыжах.	2			2	14.01.2024	
38	Вынужденная остановка на лыжах падением. Тропление лыжни.	2			2	20.01.2024	
39	Схема действий в первые минуты аварии.	2	2			21.01.2024	
40	Отработка действий в первые минуты аварии.	2		2		27.01.2024	
41	Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2			28.01.2024	
42	Расшифровка следов. Изучение таблицы слышимости звуков.	2		2		03.02.2024	
43	Карты, используемые в категорийных походах.	2	1	1		04.02.2024	
44	Азимуты и дирекционные узлы.	2	1	1		10.02.2024	
45	Изучение условных знаков топографических карт по видам.	2		2		11.02.2024	
46	Изучение структуры и элементарных форм рельефа.	2		2		17.02.2024	
47	Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами.	2		2		18.02.2024	
48	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	2		2		24.02.2024	
49	Определение расстояний на местности различными способами.	2			2	25.02.2024	
50	Определение расстояний до недоступного предмета.	2			2	02.03.2024	
51	Ориентирование в сложных ситуациях: при тумане, при потере ориентировки и т.п.	2	2			03.03.2024	
52	Ориентирование на незнакомой местности.	2			2	09.03.2024	
53	Действия в случае потери ориентировки.	2			2	10.03.2024	
54	Техника ориентирования. Действия ориентировщика на различных участках.	2	2			16.03.2024	

55	Отработка навыков работы на старте, финише, при посещении КП. Заполнение карточки участника.	2		2		17.03.2024	
56	Значение туристско-краеведческой деятельности. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	2	2			23.03.2024	
57	Краеведение в туристских многодневных походах.	2		2		24.03.2024	
58	Общественно-полезная работа в походе.	2		2		30.03.2024	
59	Экскурсия к обелиску на месте первого захоронения Е.Петровской, С.Просвиркина и неизвестного матроса	2			2	31.03.2024	
60	Экскурсия на "Сокольскую гору"	2			2	06.04.2024	
61	Экскурсия на игровую площадку возле Мечети «Гәүһәр»	2			2	07.04.2024	
62	Экскурсия к памятнику писателя Ярослава Гашека	2			2	13.04.2024	
63	Особенности физической подготовки туристов.	2	2			14.04.2024	
64	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.	2		2		20.04.2024	
65	Упражнения для ног, с сопротивлением.	2		2		21.04.2024	
66	Упражнения с предметами.	2		2		27.04.2024	
67	Подвижные игры.	2		2		28.04.2024	
68	Эстафеты.	2		2		04.05.2024	
69	Игры и упражнения на закрепление навыков ориентирования.	2			2	05.05.2024	
70	Итоговая аттестация	2		2		11.05.2024	
71	Прохождение различных этапов по технике туризма.	2			2	12.05.2024	
72	Игры с различными элементами туристской техники.	2			2	18.05.2024	
ИТОГО за период обучения		144	35	55	54		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
туристского объединения "Пешеходный туризм" (4 год обучения II группа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов				Дата	
		всего	теор.	в по мещ.	на мест.	План	Факт
1	Массовый туризм. Задачи и план работы на год. Разбор летних походов.	2	2			04.09.2023	
2	Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	2			08.09.2023	
3	Первая доврачебная помощь. Постановка диагноза. Правила назначения лекарств.	2	2			11.09.2023	
4	Отработка приёмов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.	2		2		15.09.2023	
5	Первая помощь при кровотечениях, переломах, шоке, удушьях, вывихах и растяжениях.	2		2		18.09.2023	
6	Техника самомассажа и массажа.	2	1	1		22.09.2023	
7	Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств.	2			2	25.09.2023	
8	Транспортировка на жердине. Перенос в рюкзаке.	2			2	25.09.2023	
9	Носилки, изготовленные из одежды.	2			2	02.10.2023	
10	Транспортировка на волокушах из лыж.	2			2	06.10.2023	
11	Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	2			09.10.2023	
12	Изготовление бахил для летних и зимних походов.	2		2		13.10.2023	
13	Приспособления для освещения в палатках.	2		2		16.10.2023	
14	Организация ночлегов в летний период.	2			2	20.10.2023	
15	Организация ночлегов в зимний период.	2			2	23.10.2023	
16	Простые способы очистки и обеззараживания воды.	2			2	27.10.2023	
17	Приготовление пищи на костре.	2			2	30.10.2023	
18	Составление плана похода. Подготовка группового снаряжения.	2		2		03.11.2023	
19	График движения на маршруте. Оформление маршрутной документации.	2			2	10.11.2023	
20	Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	2			13.11.2023	
21	Техника и тактика в категорийных походах.	2	2			17.11.2023	
22	Страховка и самостраховка на переправах.	2		2		20.11.2023	
23	Подведение итогов категорийного похода.	2		2		24.11.2023	
24	Факторы выживания.	2	2			27.11.2023	
25	Тактика активного и пассивного выживания.	2	2			01.12.2023	
26	Выбор тактики пассивного выживания.	2		2		04.12.2023	
27	Выбор тактики активного выживания.	2		2		08.12.2023	
28	Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2			11.12.2023	
29	Порядок построения простейших укрытий.	2		2		15.12.2023	
30	Строительство шалаша, навеса.	2			2	18.12.2023	

31	Снежная траншея, как простейшее укрытие.	2			2	22.12.2023	
32	Правила подачи сигналов бедствия.	2	2			25.12.2023	
33	Отработка передачи сигналов бедствия.	2		2		29.12.2023	
34	Сигнальные костры.	2			2	05.01.2024	
35	Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Торможение.	2			2	08.01.2024	
36	Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке.	2			2	12.01.2024	
37	Подъёмы и повороты на лыжах.	2			2	15.01.2024	
38	Вынужденная остановка на лыжах падением. Тропление лыжни.	2			2	19.01.2024	
39	Схема действий в первые минуты аварии.	2	2			22.01.2024	
40	Отработка действий в первые минуты аварии.	2		2		26.01.2024	
41	Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2			29.01.2024	
42	Расшифровка следов. Изучение таблицы слышимости звуков.	2		2		02.02.2024	
43	Карты, используемые в категорийных походах.	2	1	1		05.02.2024	
44	Азимуты и дирекционные узлы.	2	1	1		09.02.2024	
45	Изучение условных знаков топографических карт по видам.	2		2		12.02.2024	
46	Изучение структуры и элементарных форм рельефа.	2		2		16.02.2024	
47	Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами.	2		2		19.02.2024	
48	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	2		2		26.02.2024	
49	Определение расстояний на местности различными способами.	2			2	01.03.2024	
50	Определение расстояний до недоступного предмета.	2			2	04.03.2024	
51	Ориентирование в сложных ситуациях: при тумане, при потере ориентировки и т.п.	2	2			11.03.2024	
52	Ориентирование на незнакомой местности.	2			2	15.03.2024	
53	Действия в случае потери ориентировки.	2			2	18.03.2024	
54	Техника ориентирования. Действия ориентировщика на различных участках.	2	2			22.03.2024	
55	Отработка навыков работы на старте, финише, при посещении КП. Заполнение карточки участника.	2		2		25.03.2024	
56	Значение туристско-краеведческой деятельности. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	2	2			29.03.2024	
57	Краеведение в туристских многодневных походах.	2		2		01.04.2024	
58	Общественно-полезная работа в походе.	2		2		05.04.2024	
59	Экскурсия к обелиску на месте первого захоронения Е.Петровской, С.Просвирина и неизвестного матроса	2			2	08.04.2024	
60	Экскурсия на "Сокольскую гору"	2			2	12.04.2024	
61	Экскурсия на игровую площадку возле Мечети «Гәүһәр»	2			2	15.04.2024	

62	Экскурсия к памятнику писателя Ярослава Гашека	2			2	19.04.2024	
63	Особенности физической подготовки туристов.	2	2			22.04.2024	
64	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.	2		2		26.04.2024	
65	Упражнения для ног, с сопротивлением.	2		2		03.05.2024	
66	Упражнения с предметами.	2		2		06.05.2024	
67	Подвижные игры.	2		2		13.05.2024	
68	Эстафеты.	2		2		17.05.2024	
69	Игры и упражнения на закрепление навыков ориентирования.	2			2	20.05.2024	
70	Итоговая аттестация	2		2		24.05.2024	
71	Прохождение различных этапов по технике туризма.	2			2	27.05.2024	
72	Игры с различными элементами туристской техники.	2			2	31.05.2024	
ИТОГО за период обучения		144	35	55	54		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
туристского объединения "Пешеходный туризм" (4 год обучения III группа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов				Дата	
		всего	теор.	в по мещ.	на мест.	План	Факт
1	Массовый туризм. Задачи и план работы на год. Разбор летних походов.	2	2			04.09.2023	
2	Профилактика заболеваний в аварийных условиях.	2	2			08.09.2023	
3	Первая доврачебная помощь. Постановка диагноза. Правила назначения лекарств.	2	2			11.09.2023	
4	Отработка приёмов непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.	2		2		15.09.2023	
5	Первая помощь при кровотечениях, переломах, шоке, удушьях, вывихах и растяжениях.	2		2		18.09.2023	
6	Техника самомассажа и массажа.	2	1	1		22.09.2023	
7	Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств.	2			2	25.09.2023	
8	Транспортировка на жердине. Перенос в рюкзаке.	2			2	25.09.2023	
9	Носилки, изготовленные из одежды.	2			2	02.10.2023	
10	Транспортировка на волокушах из лыж.	2			2	06.10.2023	
11	Нормативные документы по пешеходному туризму.	2	2			09.10.2023	
12	Изготовление бахил для летних и зимних походов.	2		2		13.10.2023	
13	Приспособления для освещения в палатках.	2		2		16.10.2023	
14	Организация ночлегов в летний период.	2			2	20.10.2023	
15	Организация ночлегов в зимний период.	2			2	23.10.2023	
16	Простые способы очистки и обеззараживания воды.	2			2	27.10.2023	
17	Приготовление пищи на костре.	2			2	30.10.2023	
18	Составление плана похода. Подготовка группового снаряжения.	2		2		03.11.2023	
19	График движения на маршруте. Оформление маршрутной документации.	2			2	10.11.2023	
20	Обеспечение мер безопасности в категорийном походе.	2	2			13.11.2023	
21	Техника и тактика в категорийных походах.	2	2			17.11.2023	
22	Страховка и самостраховка на переправах.	2		2		20.11.2023	
23	Подведение итогов категорийного похода.	2		2		24.11.2023	
24	Факторы выживания.	2	2			27.11.2023	
25	Тактика активного и пассивного выживания.	2	2			01.12.2023	
26	Выбор тактики пассивного выживания.	2		2		04.12.2023	
27	Выбор тактики активного выживания.	2		2		08.12.2023	
28	Простейшие укрытия для защиты потерпевших.	2	2			11.12.2023	
29	Порядок построения простейших укрытий.	2		2		15.12.2023	
30	Строительство шалаша, навеса.	2			2	18.12.2023	
31	Снежная траншея, как простейшее укрытие.	2			2	22.12.2023	

32	Правила подачи сигналов бедствия.	2	2			25.12.2023	
33	Отработка передачи сигналов бедствия.	2		2		29.12.2023	
34	Сигнальные костры.	2			2	05.01.2024	
35	Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Торможение.	2			2	08.01.2024	
36	Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке.	2			2	12.01.2024	
37	Подъёмы и повороты на лыжах.	2			2	15.01.2024	
38	Вынужденная остановка на лыжах падением. Тропление лыжни.	2			2	19.01.2024	
39	Схема действий в первые минуты аварии.	2	2			22.01.2024	
40	Отработка действий в первые минуты аварии.	2		2		26.01.2024	
41	Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.	2	2			29.01.2024	
42	Расшифровка следов. Изучение таблицы слышимости звуков.	2		2		02.02.2024	
43	Карты, используемые в категорийных походах.	2	1	1		05.02.2024	
44	Азимуты и дирекционные узлы.	2	1	1		09.02.2024	
45	Изучение условных знаков топографических карт по видам.	2		2		12.02.2024	
46	Изучение структуры и элементарных форм рельефа.	2		2		16.02.2024	
47	Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами.	2		2		19.02.2024	
48	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	2		2		26.02.2024	
49	Определение расстояний на местности различными способами.	2			2	01.03.2024	
50	Определение расстояний до недоступного предмета.	2			2	04.03.2024	
51	Ориентирование в сложных ситуациях: при тумане, при потере ориентировки и т.п.	2	2			11.03.2024	
52	Ориентирование на незнакомой местности.	2			2	15.03.2024	
53	Действия в случае потери ориентировки.	2			2	18.03.2024	
54	Техника ориентирования. Действия ориентировщика на различных участках.	2	2			22.03.2024	
55	Отработка навыков работы на старте, финише, при посещении КП. Заполнение карточки участника.	2		2		25.03.2024	
56	Значение туристско-краеведческой деятельности. Кодекс чести юного туриста-краеведа.	2	2			29.03.2024	
57	Краеведение в туристских многодневных походах.	2		2		01.04.2024	
58	Общественно-полезная работа в походе.	2		2		05.04.2024	
59	Экскурсия к обелиску на месте первого захоронения Е.Петровской, С.Просвирина и неизвестного матроса	2			2	08.04.2024	
60	Экскурсия на "Сокольскую гору"	2			2	12.04.2024	
61	Экскурсия на игровую площадку возле Мечети «Гәүһәр»	2			2	15.04.2024	
62	Экскурсия к памятнику писателя Ярослава Гашека	2			2	19.04.2024	

63	Особенности физической подготовки туристов.	2	2			22.04.2024	
64	Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища.	2		2		26.04.2024	
65	Упражнения для ног, с сопротивлением.	2		2		03.05.2024	
66	Упражнения с предметами.	2		2		06.05.2024	
67	Подвижные игры.	2		2		13.05.2024	
68	Эстафеты.	2		2		17.05.2024	
69	Игры и упражнения на закрепление навыков ориентирования.	2			2	20.05.2024	
70	Итоговая аттестация	2		2		24.05.2024	
71	Прохождение различных этапов по технике туризма.	2			2	27.05.2024	
72	Игры с различными элементами туристской техники.	2			2	31.05.2024	
ИТОГО за период обучения		144	35	55	54		