

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

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

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СДЮТи Э  
А.А.Валитов  
Приказ № 36-од от «01» 09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 12-14 лет

**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

второй год обучения

Руководитель:  
Останкова Екатерина Витальевна  
педагог дополнительного образования

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.**

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристам надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими,

познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

### **Цель программы.**

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

#### Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

#### Развивающие:

- развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;

- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

**Адресат программы.**

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана для детей 12 – 14 лет.

**Объем программы.** 144 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом.

**Срок освоения программы.**

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

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

**Режим занятий.** 2 раза в неделю по 2 часа.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**По окончании 2-го года обучения обучающиеся будут:**

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2		2	Беседа
2.	Медицина и гигиена	9	5	14	Опрос, зачёт
3.	Туристская подготовка	10	4	14	Опрос, зачёт
4.	Специальная туристская подготовка	8	24	32	Опрос, зачёт
5.	Топография и ориентирование	6	10	16	Опрос, кроссворд
6.	Краеведение.	7	15	22	Опрос, зачет
7.	Физическая подготовка		42	42	Сдача установленных нормативов
8.	Аттестация обучающихся		2	2	Опрос, мини-соревнования
9.	Походы	Проводится вне сетки учебных часов программы			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### второго года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Беседа о туризме. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и в Татарстане. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм” 2-го года обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 2-го года обучения.

#### 2. Медицина и гигиена.

##### 2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.).

Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения.

Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

**Знать:** обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям.

##### 2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.

Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (в грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой – основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность.

Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

**Знать:** профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений.

### 2.3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о “спортивной форме”, утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Знать:** значение врачебного контроля и самоконтроля.

**Уметь:** осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля.

### 2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

*Практическое занятие.* Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

**Знать:** назначение и дозировку препаратов.

**Уметь:** применять медицинские препараты.

### 2.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения.

*Практическое занятие.* Знакомство с лекарственными растениями.

**Знать:** лекарственные растения и их назначение.

**Уметь:** собирать и применять лекарственные растения.

### 2.6. Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта. Основные приёмы оказания помощи при:

- травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;
- травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;
- травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомы сотрясения головного мозга.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких: способы “рот в рот” и “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

*Практическое занятие.* Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

**Знать:** симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища.

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

#### 2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

*Практическое занятие.* Отработка различных способов транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой; в рюкзаке; на веревке; вдвоём на поперечных палках; переноска вдвоём на шестах со штормовками; на шесте и др. Отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

**Уметь:** изготавливать средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

### **3. Туристская подготовка.**

#### 3.1. Нормативные документы по туризму.

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. “Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ”, “Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов”, “Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута”.

Нормативные и разрядные требования. Положения о значках “Юный турист”, “Турист России”. Маршрутные листы, книжки, справки о совершенном походе, удостоверения на значки.

**Знать:** нормативные документы по туризму.

#### 3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.

Особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе для зимних и летних условий. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в использовании и транспортировке, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые. Правила безопасности при переноске и работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Малогабаритные и разборные таганки, печки для отопления и приготовления пищи, тросики, кань. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Специальное (страховочное) снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, альпеншток.

**Знать:** особенности туристского снаряжения в многодневном походе для летних и зимних условий.

**Уметь:** подготовить личное и групповое снаряжение к походу.

#### 3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка турснаряжения.

*Практическое занятие.* Проверка, подготовка личного и группового туристского снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Пропитка и смазка ткани, туристской обуви, рюкзаков, одежды. Способы пропитки. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Заточка и разводка пил, усовершенствование пил, топоров и другого снаряжения.

Ремонт снаряжения в многодневном походе. Ремонтный набор, его комплектование в зависимости от конкретного снаряжения и группы.

**Знать:** порядок проверки и подготовки снаряжения для многодневного похода; основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

**Уметь:** производить пропитку, смазку личного и группового снаряжения от промокания в походе; ремонтировать снаряжение.

#### 3.4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.

Безопасность – основное и обязательное требование при выполнении походов.

*Субъективные опасности:* недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, недостаточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение

оказать правильную первую доврачебную помощь; небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

**Объективные опасности:** резкое изменение погоды; технически сложные участки; ядовитые растения, змеи, насекомые, хищные звери; стихийные бедствия; гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

**Знать:** субъективные и объективные опасности.

**Уметь:** исключать субъективные опасности.

### 3.5. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: неорганизованность, недисциплинированность самих туристов и низкая организация контроля со стороны руководителя; отсутствие психологической совместимости в туристской группе; слабая морально-волевая подготовка; изменение состава группы, маршрута, незнание маршрута всеми участниками; пренебрежение субъективными опасностями, правилами мер безопасности.

Меры по предупреждению возникновения аварийных ситуаций: разбор и анализ несчастных случаев, выработка у воспитанников необходимых морально-волевых качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т. п.), лидеры в группе и их влияние на психологический настрой, тренировка в дискомфортных погодных условиях, специальная техническая, физическая подготовка.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Подбор участников. Проверка слаженности группы, изучение маршрута всеми участниками похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

**Знать:** причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

### 3.6. Действия группы в аварийных ситуациях.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака и т. д.).

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

**Знать:** тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

**Уметь:** действовать в случае возникновения аварийных ситуаций.

### 3.7. Организация туристского быта в многодневных походах.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в многодневном походе в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристского быта, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе. Расчет калорийности дневного рациона. “Карманное питание”. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

**Знать:** особенности организации туристского быта в многодневном походе, организация ночлега в населенном пункте.

**Уметь:** выбрать место для разбивки бивуака на дневке, полудневке.

### 3.8. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Порядок установки палаток на заболоченных участках.



Организация ночлегов в летний период. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, норы и т. п. Организация хранения продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практическое занятие.* Изготовление тентов, навесов, шалашей.

**Знать:** основные сведения по организации ночлегов, питания в экстремальных условиях.

**Уметь:** развести костёр в сложных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман) для обогрева и приготовления пищи; приготовить пищу в экстремальных условиях; установить палатку в различных условиях.

#### 4. Специальная туристская подготовка.

##### 4.1. Тактика туристского похода.

Понятие о тактике в туристском походе. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

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

**Знать:** понятие о тактике в туристском походе; виды маршрутов.

##### 4.2. Техника движения и преодоления естественных препятствий.

Понятие о термине “техника” в туристском походе. Техника – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приёмов и технических средств.

Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Переправы по кладям, брёвнам, камням, жердям, кочкам и т. д.

Техника движения по травянистым склонам и заснеженным склонам.

*Практическое занятие.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**Знать:** технику движения и преодоления естественных препятствий.

**Уметь:** преодолевать естественные препятствия и наводить переправы.

##### 4.3. Страховка и самостраховка.

Понятие о страховке и её предназначение. Виды страховки: групповая, взаимостраховка, самостраховка. Их краткая характеристика и назначение. Основные технические средства страховки (веревки, карабины, системы и т. д.).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

*Практическое занятие.* Отработка страховки и самостраховки при переправах по бревну, во время брода, преодоления болот. Страховка альпенштоком.

**Знать:** виды страховок и их назначение.

**Уметь:** производить страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.

##### 4.4. Узлы, применяемые в туризме.

*Практические занятия.* Отработка навыков вязки 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. Азбука выживания.

Факторы выживания. Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика.

Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Одежда и обувь. Убежища.

Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка руками или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля - воздух”.

Ночлег без палаток. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлега у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки или скалы, траншеи, ямы и т.д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

#### *Практическое занятие.*

1. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа “нодья”.

2. Отработка способов добывания огня без спичек. Способы транспортировки огня.

Отработка приёмов сигнализации по международному коду.

**Знать:** факторы выживания, задачи выживания, сигналы бедствия.

**Уметь:** подавать сигналы бедствия, в т.ч. международным кодом; оборудовать ночлег у костра зимой без палаток; строить временные укрытия; добывать огонь без спичек.

#### 4.6. Подготовка к многодневному походу.

*Практические занятия.* Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу: исходные условия (определение целей похода, продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода). Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Контакт руководителя с родителями. Принцип самоуправления и самообслуживания (распределение обязанностей, подготовка ответственных за участки работ). Составление плана подготовки похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Разработка календарного план-графика похода. Составление сметы расходов.

Заявочная документация для совершения многодневного похода. Оформление и утверждение в МКК.

Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.

**Уметь:** готовиться к походу, выполнять все обязанности в период подготовки к походу.

#### 4.7. Подведение итогов похода. Обработка материалов.

*Практические занятия.* Обсуждение итогов похода в группе. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Выпуск туристской газеты.

Ремонт и сдача снаряжения.

Составление отчета (паспорта) о походе. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составить отчет (паспорт) о походе в составе группы.

### **5. Топография и ориентирование.**

#### 5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.

Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка). Определение координат точек на карте.

**Знать:** сведения о разграфке и номенклатуре карт.

**Уметь:** определить координаты точек на карте.

#### 5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.

*Практическое занятие.* Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Защита карты от непогоды в походе.

**Уметь:** планировать маршрут похода, копировать на кальку участок топографической карты.

#### 5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.

Глазомерная съёмка местности. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы глазомерной съёмки: полярный, прямой и обратной засечек, способ перпендикуляров, способ створов.

Походная мензула (полевой чертежный столик) и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности и условные знаки. Кроки. Для чего создаются кроки.

**Знать:** основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке; способы, последовательность работ.

**Уметь:** выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки).

#### 5.4. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Ориентирование в походе с помощью топокарты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование в лесу, на заболоченных участках.

Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем, маскировка пути движения.

Ориентирование по местным предметам, по туристской маркировке. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

Действия в случае потери ориентировки.

*Практические занятия.*

1. Движение по легенде – подробному описанию пути; определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам.

2. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Знать:** способы ориентирования в сложных условиях.

**Уметь:** производить разведку, маркировку пути; действовать в случае потери ориентировки.

#### 5.5. Измерение расстояний на местности.

*Практическое занятие.* Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

**Знать:** способы и порядок измерения расстояний.

**Уметь:** измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

#### 5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практическое занятие.* Работа со спортивными картами различного масштаба. Изучение элементов рельефа.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

## **6. Краеведение.**

### **6.1. Изучение “Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации “Отечество”**

Цели и задачи движения. Формы работы Программы туристско-краеведческого движения “Отечество”.

**Знать:** основные цели, задачи, формы работы и программа туристско-краеведческого движения “Отечество”.

### **6.2. Краеведческие исследования в туристских походах.**

Требования к организации краеведческих исследований в туристском походе. Формы исследований: урок на местности (обучение краеведческим навыкам; техническое описание маршрута; краеведческое исследование (пополнение базы данных о районе путешествия).

Основные требования к техническому описанию маршрута. Примерная тематика общедоступной краеведческой базы данных о туристско-экскурсионных и краеведческих объектах.

**Знать:** основные требования и формы краеведческих исследований.

**Уметь:** проводить техническое описание маршрута.

### **6.3. Изучение района путешествия.**

*Практические занятия.* Выбор и изучение района похода. Знакомство по литературным и иным источникам с климатом, рельефом, гидрографией, растительностью, границей района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.

История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение. Возможности пополнения продуктов, наличие узлов связи, лечебных учреждений на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода.

Знакомство с отчетами туристских групп, беседы с опытными туристами, совершившими поход в данном районе.

**Знать:** порядок изучения района путешествия.

**Уметь:** производить сбор краеведческих сведений о районе похода.

### **6.4. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним республик.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий в Татарстане и граничащих с ним республик. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Памятники истории и культуры, музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации.

Сбор сведений о Татарстане и соседних республиках в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Знать:** краеведческие, мемориальные музеи, музеи Татарстана; туристские возможности соседних республик.

### **6.5. Общественно-полезная работа в походе.**

Виды общественно-полезной работы: трудовая помощь населению, агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа, охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий школ и других учреждений; попутная, эпизодическая общественно-полезная деятельность без конкретных заданий.

Характеристика видов общественно-полезной работы в походе. Условия успешного осуществления общественно-полезной работы и методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы.

**Знать:** виды общественно-полезной работы и их характеристику.

### **6.6. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.**

Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Разведка и учет памятников истории и культуры. Участие туристов в охране памятников.

Природоохранная деятельность: бережное отношение к растительности; соблюдение противопожарных правил; соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Соблюдение правил охоты и рыболовства. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых природных территорий. Ответственность за нарушение установленных правил по защите природы. Природоохранный кодекс туриста.

**Знать:** значение, виды памятников истории и культуры; правила осмотра памятников; требования к природоохранной деятельности.

**Уметь:** уважительно и бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; пресекать действия нарушителей за порчу природы, памятников истории и культуры.

#### 6.7. Наблюдения в походах.

Наблюдения в походах: топографические, геологические, изучение рельефа, гидрологические, ботанические, флоризм (сочетание наблюдений за растительностью с искусством), зоологические, фенологические, гляциологические, изучение почв, этнографические, топонимические, экономико-географические. Их краткая характеристика.

*Практические занятия.* Метеорологические наблюдения. Наблюдения над облачностью, за ветром. Предсказание погоды. Составление таблицы признаков погоды.

**Знать:** виды наблюдений и их краткие характеристики.

**Уметь:** предсказать ухудшение или улучшение погоды.

#### 6.8. Работа над отчетом о туристско-краеведческой деятельности объединения.

Работа над отчетом на основе изучения истории и природы Татарстана с древнейших времен до сегодняшнего дня, на основе изучения военной истории на местном краеведческом материале начиная с самого раннего исторического периода, изучение героического прошлого нашей Родины, партизанского движения в республике.

Представление отчета на тему, согласованную с администрацией учреждения дополнительного образования детей.

### **7. Физическая подготовка.**

#### 7.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 1 км (кросс) 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.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина, через “козла” и “коня”.

Плавание (освоение одного из способов плавания).

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, кататься на лыжах.

#### 7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе и со специальными заданиями (баскетбол 3:3, футбол 5:5, ручной мяч). Волейбол, русская лапта. Игры на местности.

Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т. д.). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Туристские эстафеты. Игры с различными элементами туристской техники.

**Уметь:** играть в различные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

*Практические занятия.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий для отработки **туристской техники** движения по сильно пересеченной местности, по лесу через завалы, движения по заболоченной местности, преодоления естественных препятствий.

Специальные упражнения для отработки **техники ориентирования**.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, склонам различной крутизны. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

## **8. Аттестация обучающихся.**

*Практические занятия.* Опрос, мини-соревнования.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Организационно-педагогические условия**  
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

**Материально – техническое оснащение**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м)	Страховочные системы
Карабины 30 шт	Каски
Спусковые устройства 6 шт	Перчатки
Жумары 8 шт	
Ролики, другое специальное снаряжение	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Палатки 3 штуки	Спальные мешки
Тент от дождя	Рюкзаки
Аптечка	Коврики

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования**  
**необходимого для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Количество 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 комплект
6	Каны (котлы) туристские	3
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)	10
12	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1

14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

**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 одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
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).

**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.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Используемая литература**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Детский туризм: ступени мастерства; под редакцией Казанцева В.В – М., 2009.
4. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
5. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое



пособие – М., 2006.

6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие – М., 2008.

7. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.

8. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.

9. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.

10. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.

2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;

2. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;

3. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательная-деятельность.html>;

## Календарный учебный график 2 год обучения (1 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	пра кт.		
1	04.09.2023		Беседа	2		Беседа о туризме. Задачи и план работы на год. Разбор летних походов.	Опрос
2	08.09.2023		Беседа	2		Программа "Отечество". Краеведческие исследования в туристских походах.	Опрос
3	11.09.2023		Практикум		2	Изучение района путешествия. Сбор краеведческих сведений о районе похода.	Опрос
4	15.09.2023		Беседа	2		Туристские возможности Татарстана и соседних республик. Общественно-полезная работа в походе.	Опрос
5	18.09.2023		Беседа	2		Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.	Опрос
6	22.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Наблюдения в походах.	Опрос
7	25.09.2023		Экскурсия		2	Экскурсия в школьный краеведческий музей (сош № 9)	Опрос
8	29.09.2023		Беседа	2		Нормативные документы по туризму.	Опрос
9	02.10.2023		Беседа	2		Туристское снаряжение в пешем степенном походе.	Опрос
10	06.09.2023		Практикум		2	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.	Зачёт
11	09.09.2023		Беседа	2		Обеспечение безопасности в походах. Причины возникновения аварийных ситуаций.	Опрос
12	13.10.2023		Беседа	2		Действия группы в аварийных ситуациях.	Опрос
13	16.10.2023		Беседа	2		Организация туристского быта в многодневных походах.	Опрос
14	20.09.2023		Практикум		2	Организация ночлегов в экстремальных условиях.	Зачёт
15	23.10.2023		Беседа	2		Походный травматизм. Заболевания в походе.	Опрос
16	27.10.2023		Беседа	2		Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.	Опрос
17	30.10.2023		Беседа	2		Врачебный контроль. Самоконтроль.	Опрос
18	06.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Применение лекарственных препаратов. Лекарственные растения.	Опрос
19	10.11.2023		Беседа	2		Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Опрос
20	13.11.2023		Практикум		2	Отработка основных приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.	Зачёт

21	17.11.2023		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачёт
22	20.11.2023		Беседа	2		Тактика туристского похода.	Опрос
23	24.11.2023		Беседа	2		Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Опрос
24	27.11.2023		Практикум		2	Отработка техники движения и преодоления препятствий. Наведение переправ.	Зачёт
25	01.12.2023		Беседа	2		Страховка и самостраховка.	Опрос
26	04.12.2023		Практикум		2	Отработка страховки и самостраховки при различных переправах. Страховка альпенштоком.	Зачёт
27	08.12.2023		Практикум		2	Отработка навыков вязки узлов для связывания верёвок одинакового диаметра.	Зачёт
28	11.12.2023		Практикум		2	Отработка навыков вязки узлов для связывания верёвок разного диаметра.	Зачёт
29	15.12.2023		Практикум		2	Отработка навыков вязки узлов для крепления верёвки к опоре.	Зачёт
30	18.12.2023		Практикум		2	Отработка навыков вязки узлов для страховки и самостраховки.	Зачёт
31	22.12.2023		Беседа	2		Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование.	Опрос
32	25.12.2023		Практикум		2	Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья".	Зачёт
33	29.12.2023		Практикум		2	Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду.	Зачёт
34	12.01.2024		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
35	15.01.2024		Практикум		2	Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	Зачёт
36	19.01.2024		Беседа	2		Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Опрос
37	22.01.2024		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Опрос
38	26.01.2024		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачёт
39	29.01.2024		Практикум		2	Прохождение маршрута с использованием азимутальных участков.	Зачёт
40	02.02.2024		Практикум		2	Измерение расстояний на местности. Тренировка глазомера.	Зачёт
41	05.02.2024		Практикум		2	Тактические действия ориентировщика на старте, на дистанции и КП. Составление плана прохождения КП.	Зачёт
42	09.02.2024		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачёт
43	12.02.2024		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачёт
44	16.02.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачёт
45	19.02.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачёт
46	22.02.2024		Практикум		2	Повороты и торможения во время	Зачёт

						спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	
47	26.02.2024		Экскурсия		2	Экскурсия в школьный краеведческий музей (Малобугульминская сош)	Опрос
48	01.03.2024		Практикум		2	Подготовка к многодневному походу. Разработка плана-графика похода.	Зачёт
49	04.03.2024		Практикум		2	Оформление и утверждение документации для многодневного похода. Подготовка снаряжения.	Зачёт
50	07.03.2024		Практикум		2	Подведение итогов похода. Обработка материалов. Разбор действий каждого участника.	Зачёт
51	12.03.2024		Практикум		2	Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты.	Зачёт
52	15.02.2024		Практикум		2	Работа над отчётом о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
53	18.03.2024		Практикум		2	Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
54	22.03.2024		Практикум		2	Общеразвивающие упражнения.	Зачёт
55	25.03.2024		Практикум		2	Элементы акробатики.	Зачёт
56	29.03.2024		Практикум		2	Лёгкая атлетика.	Зачёт
57	02.04.2024		Практикум		2	Прыжки, метание гранаты, толкание ядра.	Зачёт
58	05.04.2024		Практикум		2	Гимнастические упражнения.	Зачёт
59	08.04.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачёт
60	11.04.2024		Практикум		2	Эстафеты с различными предметами.	Зачёт
61	15.04.2024		Практикум		2	Эстафеты с применением различных двигательных заданий.	Зачёт
62	19.04.2024		Практикум		2	Игры с различными элементами туристской техники.	Зачёт
63	22.04.2024		Практикум		2	Туристские эстафеты.	Зачёт
64	26.04.2024		Экскурсия		2	Экскурсия к памятнику воинам, умершим в госпитале Бугульмы в годы ВОВ (ул. Красноармейская)	Опрос
65	29.04.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие физических качеств.	Зачёт
66	03.05.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачёт
67	06.05.2024		Экскурсия		2	Экскурсия к стеле 352-ой Оршанской дивизии (перекрёсток ул. Гафиатуллина и Калинина).	Опрос
68	13.05.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты, для развития силы.	Зачёт
69	17.05.2024		Практикум		2	Упражнения на равновесие, для развития ловкости и прыгучести.	Зачёт
70	20.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация	Мини-соревнования
71	24.05.2024		Практикум		2	Упражнения для отработки туристской техники движения.	Зачёт
72	27.05.2024		Практикум		2	Упражнения для отработки техники ориентирования.	Зачёт
				144			

