

Районный отдел образования местной администрации Кваркенского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Кваркенский Центр внешкольной работы»

Программа принята к реализации
методическим советом
МАУДО "Кваркенский Центр
внешкольной работы"
Протокол № 1 от 31.08.2023года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
«Кваркенский ЦВР»
Алтаева Г.Л.

Приказ № 39 от 31.08.2023 года
Дата корректировки «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Возраст детей: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Семиренко Юрий Андреевич,
педагог дополнительного образования

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Комплекс основных характеристик программы	3-46
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цель и задачи программы	4-5
	Этапы реализации программы	5
	Условия реализации программы	5-6
	Ожидаемые результаты по итогам обучения	6-7
1.3.	Содержание программы 1-го года обучения	7-19
	Учебно-тематический план 1 года обучения	7-10
	Содержание программы 1 года обучения	11-19
1.4.	Содержание программы 2-го года обучения	19-32
	Учебный план 2 года обучения	19-22
	Содержание программы 2 года обучения	22-32
1.5.	Содержание программы 3-го года обучения	32-47
	Учебный план 3 года обучения	32-35
	Содержание программы 3 года обучения	35-47
2	Комплекс организационно-педагогических условий	48-104
2.1.	Календарный учебный график 1 года обучения	48-59
2.2.	Календарный учебный график 2 года обучения	60-72
2.3.	Календарный учебный график 3 года обучения	72-83
2.4.	Условия реализации программы	84-86
	Материально-техническое обеспечение	84-85
	Кадровое обеспечение	85-86
2.5	Формы аттестации	86-87
	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	86-87
	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	87
2.6.	Оценочные материалы	87-88
2.7.	Методические рекомендации	88-95
2.8.	Список литературы	96-97
	Список литературы для обучающихся	97

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка:

Актуальность.

Создание общеразвивающей программы объединения «Юный турист» продиктовано необходимостью удовлетворить интересы обучающихся в туристско - краеведческой деятельности, а также расширением направлений образовательной деятельности учреждений дополнительного образования.

Программа «Юный турист» составлена на основе рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации программы в системе дополнительного образования детей, с методическими рекомендациями по реализации дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, с возможностью внесения изменений и дополнений.

В программе представлено содержание оздоровительно – познавательной деятельности с учащимися средней общеобразовательной школы. Учебно-воспитательный процесс требует от учащегося школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира.

В настоящее время активно – оздоровительное направление деятельности не получает должного развития, поскольку из за ведомственной разобщенности и отсутствие целевых установок на использование активного досуга нет стройной программы взаимосогласованных действий.

Создание такой программы предполагает решение целого комплекса проблем взаимодействия человека с природой:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- формирование координационных функций;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.

- изучение исторических, культурных и национальных традиций России, родного края.

При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а так же индивидуальным уровнем функционального и биологического развития занимающихся.

1.2. Цель программы:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

1.3. Задачи программы:

Познавательная - Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

Развивающая - Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

Обучающая - Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы; Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях, формирование ИТ-компетенций;

Мотивационная - Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме;

Социально-педагогическая - Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность;

Эстетическая - Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

Оздоровительная - Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знании своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации.

Этапы реализации программы:

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

1-й год обучения, включает элементы топографии, ориентирования на местности и техники пешеходного туризма, закладывающих основы знаний в этой области. Программа 1-го года обучения может быть целиком использована на занятиях туристско – краеведческих кружков любого профиля.

2-й год обучения дает кружковцам специализацию в ориентировании на местности. Занимаясь по этой программе, учащиеся расширяют и углубляют свои знания основ топографии и ориентирования, готовятся стать инструкторами в этой области. Большая роль здесь отводится стажировке проводника, упражнениям, тренировкам и практическим занятиям на местности, целью которых является воспитание определенных навыков и умений, необходимых инструктору проводнику. В процессе занятий учащиеся выполняют несколько контрольных работ, участвуют в соревнованиях и приобретают значительный опыт по технике и тактике пешеходного туризма.

3-й год обучения юные туристы специализируются в туристском ориентировании на местности, в технике и тактике горного пешеходного туризма. Большое внимание уделяется изучению природы и строения гор, горному рельефу, общей физической и специальной подготовке учащихся к походам. Рекомендуются по окончании каждого года обучения проводить зачеты. Занятия ориентируют учащихся на избрание таких профессий, как геодезист, топограф, картограф, дают им начальные сведения об этих профессиях, помогают подготовиться к поступлению в соответствующие учебные заведения.

Условия реализации программы:

Предлагаемый учебный материал предназначен для обучающихся 6 -17 лет. Комплектование групп происходит на основе нормативных документов. Наполняемость групп диктуется также спецификой направления программы: 10-15 человек. Проводятся занятия индивидуальные и групповые. При

реализации программы «Юный турист» применяется очная и смешанная форма обучения.

Режим организации занятий:

1-й год обучения занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу. На 2-м и 3-м годах обучения – 5 раз в неделю по 2 академических часа. Увеличивается число групповых занятий по совершенствованию мастерства, особенно касается 3-го года обучения, в ходе которого идет оттачивание знаний, умений и навыков.

Ожидаемые результаты по итогам обучения:

Главным показателем результативности освоения данной программы является освоение начальной туристской подготовки, позволяющее подготовить и совершить зачетный поход с основами краеведческого и экологического наблюдения, что способствует формированию общей культуры личности, правильному поведению в природе и обществе.

Учащиеся за период обучения должны:

- овладеть туристской терминологией.
- приобрести первичные туристско-бытовые умения и навыки;
- сформировать представление о туристско-краеведческой деятельности;
- повысить уровень коммуникативной культуры;
- сформировать коллектив, способный к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
- знать правила обеспечения безопасности походов и путешествий;
- знать возможности человеческого организма;
- знать основы медицинских знаний и правила оказания первой доврачебной помощи.

Учащиеся за период обучения должны уметь:

- провести поход выходного дня совместно с педагогами и родителями;
- грамотно оценивать тренировочный процесс;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- принимать решения и действия в нестандартной ситуации;
- грамотно решать задачи по технике и тактике туризма.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на школьном дворе или в парке (лесопарке).

Программа предусматривает проведение систематических (не менее 2 – х раз в течение каждого года занятий) психолого – педагогической и медико – функциональной диагностики и тестирование занимающихся с целью контроля за выявлением знаний на их организм и отслеживание динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

1.3. Содержание программы 1 года обучения.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» 1 год обучения – 180 часов, 5 раз по 1 часу в неделю.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	Теория	практика	
1	Введение	2	2	-	
2	Азбука туристско-бытовых навыков	17	6	11	Тестирование
3	Азбука топографии	11	6	5	Тестирование
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	40	8	32	Соревнования
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	6	12	
6	Основы краеведения	9	4	5	Тестирование
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	63	10	53	Соревнования

8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	20	1	19	
	Всего:	180	43	137	

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Оздоровительная роль туризма	1	1	-
1.2	Правила поведения юных туристов	1	1	-
2.	Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста	17	6	11
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома и в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	1	-
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	1	1	-
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	1		1
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1		1
2.	Организация биваков и охрана природы	1		1

7				
2. 8	Туристская группа на прогулке	10	2	8
3.	Азбука топографии	11	6	5
3. 1	Мой дом, моя школа, школьный двор	2	1	1
3. 2	План местности	2	1	1
3. 3	Условные знаки	7	4	3
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	40	8	32
4. 1	Ориентирование по сторонам горизонта	6	1	5
4. 2	Ориентирование на местности	22	2	20
4. 3	Виды туристского ориентирования	5	3	2
4. 4	Экскурсионное ориентирование	7	2	5
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	18	6	12
5. 1	Личная гигиена юного туриста	1	1	-
5. 2	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4
5. 3	Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок	5	1	4
5.	Индивидуальная и групповая медицинская	3	1	2

4	аптечки			
5. 5	Способы транспортировки пострадавшего	3	1	2
6.	Основы краеведения	9	4	5
6. 1	Родословие	2	1	1
6. 2	Моя школа	2	1	1
6. 3	Природа моего края	5	2	3
7.	Азбука спортивно – оздоровительного туризма	63	10	53
7. 1	Пешеходный туризм	24	4	20
7. 2	Полоса препятствий пешеходного туризма	29	4	25
7. 3	Лыжный туризм	10	2	8
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	20	1	19
8. 1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	18	1	17
8. 2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика физкультурного и физического развития и тестирование занимающихся	2	-	2
Итого:		180	43	137
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Содержание программы 1 – ого года обучения.

1. Введение-2 часа

1.1.Оздоровительная роль туризма- 1 час

Теория: Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведение для оздоровления организма человека, познание окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно – мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Практические занятия

Знакомство детей с помещениями (учебным классом, спортивным залом) сооружениями (туристско – спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.

1.2.Правила поведения юных туристов- 1 час

Теория: Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно–тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице в своем населенном пункте.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле здоровый дух», «Чистота залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и активисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно – оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

2. Азбука туристско – бытовых навыков юного туриста-17 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде- 1 час.

Теория: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во

время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной среде с дикими животными.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома и в школе- 1 час.

Теория: Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще – режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и лекарственными препаратами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним- 1 час.

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке- 1 час.

Теория: Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним-1 час.

Практическое задание

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор -1 час.

Практические занятия

Игра – состязание «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложение заплат, заклеивание дыр, пришивание пуговиц и пр.).

2.7. Организация биваков и охрана природы-1 час.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

2.8. Туристская группа на прогулке (экскурсии)- 10 часов.

Теория: Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в

туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

3. Азбука топографии-11 часов.

3.1. Мой дом, моя школа, школьный двор-2 часа.

Теория: Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение

Различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Практические занятия

Экскурсии по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (название различных построек и объектов).

3.2. План местности-2 часа.

Теория: История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.3. Условные знаки-7 часов.

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование-40 часов.

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта-6 часов.

Теория: Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса)или пришкольного участка.

4.2. Ориентирование на местности-22 часа.

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередач, и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: время движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия во время туристской прогулки (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды в школе. Ориентирование в парке по дорожно – тропиной сети.

4.3. Виды туристского ориентирования-5 часов.

Теория: Знакомство с основными правилами соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимости повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количество

контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра – состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование-7 часов.

Теория: Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы

и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь-18 часов.

5.1. Личная гигиена юного туриста-1 час.

Теория: Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно – познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи-6 часов.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Практическое занятие

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказания первой помощи при тошноте, рвоте.

Причина теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая медицинская помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок-5 часов.

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка-3 часа.

Теория: Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требование к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. способы транспортировки пострадавшего-3 часа.

Теория: Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах

6. Основы краеведения-9 часов.

6.1. Родословие-2 часа

Теория: Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практические занятия

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзья. Рисование на темы: «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Моя школа-2 часа.

Теория: Изучение истории школы: «Моя школа», «Мой класс», «Мои учителя». Учителя и выпускники школы. Выдающиеся люди, ветераны войн.

Практические занятия

Встреча с интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

6.3. Природа родно края-5 часов.

Теория: Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдения за погодой.

Практические занятия

Организация наблюдений за погодой, ведение календаря наблюдений.

7. Азбука спортивно – оздоровительного туризма-63 часа.

7.1. Пешеходный туризм-24 часа.

Теория: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)-29 часов.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена – туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышшеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

7.3. Лыжный туризм-10 часов.

Теория: Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном

маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения юным туристам и их родителям. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поднятие на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м.; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом до 1 – 2 кг в рюкзаке; передвижение в среднем темпе.

Лыжные прогулки.

Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

8. Общая спортивно–оздоровительная физическая подготовка- 20 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма-18 часов.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся-2 часа

Теория: *Входное тестирование и диагностика (проводятся осенью)*

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование на тему «Моя семья».

Выявление психолого – педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 4 – 5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров и сбора хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре (совместно с родителями). Сервировка дежурными туристского походного стола. Соблюдение правил и требований гигиены. Туристские и другие игры и состязания («Спортивная семья» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Операция «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора) и др.

1.4. Содержание программы 2 года обучения.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» 2 год обучения – 360 часов, 5 раз по 2 часа в неделю.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Практика	
1	Введение	4	4	-	
2	Туристско-бытовые навыки юных туристов	36	6	30	Тестирование
3	Основы топографии	30	2	28	Тестирование
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	60	4	56	Соревнования
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	36	6	30	

6	Основы краеведения	14	2	12	Тестирование
7	Спортивно-оздоровительный туризм	130	6	124	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	50	2	48	
	ВСЕГО	360	32	328	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-
2.	Туристско – бытовые навыки юных туристов	36	6	30
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	2	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	-	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	-	2
2.7	Организация биваков и охрана природы	16	-	16

2.8	Туристская группа в походном стою	4	-	4
3.	Основы топографии	30	2	28
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	2	-	2
3.2	План местности	6	-	6
3.3	Условные топографические знаки	22	2	20
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	60	4	56
4.1	Компас и его устройство	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу	12	2	10
4.3	Ориентирование по плану	6	-	6
4.4	Ориентирование на местности	32	-	32
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2
4.6	Экскурсионное ориентирование	4	-	4
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	36	6	30
5.1	Личная гигиена туриста	2	2	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	14	2	12
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	6	-	6
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	2	-
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	12	-	12
6.	Основы краеведения	14	2	12
6.1	Родословие	2	2	-
6.2	Земляки	4	-	4

6.3	Азбука краеведения	8	-	8
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	130	6	124
7.1	Пешеходный туризм	40	2	38
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)	40	-	40
7.3	Туристские узлы и их применение	10	2	8
7.4	Лыжный туризм	40	2	38
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	50	2	48
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	46	2	44
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	4	-	4
Итого:		360	32	328
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Содержание программы 2 – ого года обучения.

1. Введение-4 часа.

1.1. Познавательная роль туризма-2 часа.

Теория: Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1 – ого года знаний. Беседа с занимающимися о том, кто и как справился с туристскими должностями в течении 1 – ого года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся на второй год.

1.2. Правила поведения юных туристов-2 часа.

Теория: Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в поселке и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а так же посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После

тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно – тренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Актуальность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста-36 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде-2 часа.

Теория: Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы

- основа безопасности поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время проведения различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушение при оставлении места бивака. Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее-2 часа.

Теория: Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила

эвакуации их помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним-4 часа.

Теория: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке-2 часа.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним-4 часа.

Практические занятия

Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор-2 часа.

Практические занятия

Игра – состязание «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивание, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек палаток, рюкзаков и пр.; назначение предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы-16 часов.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской

прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю-4 часа.

Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии-30 часов.

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение-2 часа.

Практические занятия

Составление плана – схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения зданий и сооружений и нанесение их на план местности.

3.2. План местности-6 часов.

Практические занятия

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные и топографические знаки-22 часа.

Теория: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование-60 часов.

4.1. Компас и его устройство-2 часа.

Практические занятия

Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опытов с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правила работы с ним.

4.2. Ориентирование по плану-12 часов.

Теория: Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. По линейным ориентирам. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условия леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования-4 часа.

Теория: Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по спортивному ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирования умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и

движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5 – 6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микро районе школы или парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила условий соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в ближайшем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Правила и условия соревнования туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции в ближайшем окружении школы или парке группами по 5 – 6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5 -6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование-4 часа.

Практические занятия

Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближайшем окружении школы, поселка по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по населенному пункту под руководством педагога (старшеклассников). Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь-36 часов.

5.1. Личная гигиена туриста-2 часа.

Соблюдение правил «Чистота залог здоровья» и «В здоровом теле здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя

зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

5.2. Оказание первой медицинской помощи-14 часов.

Теория: Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложение повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика. Ожоги, обморожения. Причины, признаки ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок-6 часов.

Практические занятия

Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки-2 часа.

Теория: Работа санитара группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки. Название медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитара группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитара туристской группы.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего-12 часов.

Практические занятия

Изготовления средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

6. Основы краеведения-14 часов.

6.1. Родословие-2 часа.

Теория: Ближайшие родственники воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

6.2. Земляки-4 часа.

Практические занятия

Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.3. Азбука краеведения-8 часов.

Практические занятия

Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ занимающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание первой помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.

7. Спортивно – оздоровительный туризм-130 часов.

7.1. Пешеходный туризм-40 часов.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Практические занятия

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природы (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по дорожкам и тропам, просекам. Движение по пресеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или отдельной группой под руководством педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных конкурсов и игр. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темп движения на маршруте и отдыха на больших и

малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и не живая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т.п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)-40 часов.

Практические занятия

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление канавы (оврага) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение-10 часов.

Теория: Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия

Вязка узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4. Лыжный туризм-40 часов.

Теория: Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятия туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для занятия туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500 – 2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с

поворотом до 100 м); движение боковыми приставным шагом; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – х кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил дорожного движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка-50 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма-46 часов.

Теория: Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально – волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координации способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Навыки расслабления мышц после занятия физическими упражнениями.

8.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся-4 часа.

Теория: *Вводное тестирование и диагностика (проводится осенью)*

Рассказ детей о своих друзьях и одноклассниках «Я и мой класс (объединение)». Рисование на темы: «Мои друзья», «Мой класс».

Выявление психолого – педагогического портрета окружения занимающихся в учебном классе (объединении дополнительного образования). Физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение психолого – педагогических и функционально – физических тестов с целью сопоставления развития занимающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом, ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью 5 -6 км с использованием легенды и карты местности или спортивной карты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

1.5. Содержание программы 3 года обучения.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» 3 год обучения – 360 часов, 5 раз по 2 часа в неделю.

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Практика	
1	Введение	4	4	-	
2	Туристско-бытовые навыки юных туристов	26	2	24	Тестирование
3	Основы топографии	8	-	8	Тестирование

4	Топографическое и экскурсионное ориентирование	34	8	26	Соревнования
5	Первая доврачебная помощь	10	-	10	
6	Основы краеведения	10	2	8	Тестирование
7	Спортивно-оздоровительный туризм	200	6	194	Соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	68	2	66	
	ВСЕГО	360	24	336	

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	4	4	-
1.1	Познавательная роль туризма	2	2	-
1.2	Правила поведения юных туристов	2	2	-
2.	Туристско – бытовые навыки юных туристов	26	2	24
2.1	Основы безопасности в природной среде	2	2	-
2.2	Основы безопасности дома, в школе, в музее	2	-	2
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	4	-	4
2.4	Питьевой режим на туристской прогулке	2	-	2
2.5	Групповое снаряжение и уход за ним	4	-	4

2.6	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	2	-	2
2.7	Организация биваков и охрана природы	6	-	6
2.8	Туристская группа в походном стою	4	-	4
3.	Основы топографии	8	-	8
3.1	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	2	-	2
3.2	План местности	4	-	4
3.3	Условные топографические знаки	2	-	2
4.	Туристское и экскурсионное ориентирование	34	8	26
4.1	Компас и его устройство	2	-	2
4.2	Ориентирование по компасу	12	2	10
4.3	Ориентирование по плану	6	2	4
4.4	Ориентирование на местности	6	-	6
4.5	Виды туристского ориентирования	4	2	2
4.6	Экскурсионное ориентирование	4	2	2
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	10	-	10
5.1	Личная гигиена туриста	2	-	2
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	-	2
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	-	2
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
6.	Основы краеведения	10	2	8

6.1	Родословие	2	2	-
6.2	Земляки	2	-	2
6.3	Азбука краеведения	6	-	6
7.	Спортивно – оздоровительный туризм	200	6	194
7.1	Пешеходный туризм	40	2	38
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (весна, осень)	70	-	70
7.3	Туристские узлы и их применение	10	2	8
7.4	Лыжный туризм	80	2	78
8.	Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка	68	2	66
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	64	2	62
8.2	Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	4	-	4
Итого:		360	24	336
Зачетный летний поход – вне сетки часов.				

Содержание программы 3 – го года обучения.

1. Введение-4 часа.

1.1. Познавательная роль туризма-2 часа.

Теория: Спортивный туризм в России. Виды спортивного туризма. Разрядные требования юных туристов – спортсменов.

Подведение итогов 3 – его года занятий, выявление знаний, умений и навыков, полученных за три года занятий. Просмотр и обсуждение видеосюжетов о занятиях, туристских прогулках, походах, соревнованиях с участием занимающихся в объединении.

1.2. Правила поведения юных туристов-2 часа.

Теория: Основные законы и правила поведения юных туристов. Права и обязанности юных туристов, их соблюдение в процессе занятий туризмом и краеведением.

Общественно полезные дела юных туристов на экскурсиях в природную среду и во время оздоровительно – туристских прогулок.

Правила поведения в общественном транспорте. Правила перехода улиц, дорог.

Охрана природной среды (зеленой зоны) в ближайшем окружении школы и дома, своего района и посильное участие в ее улучшении.

Проявление инициативы и самостоятельности, ответственности за порученное дело.

Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Помощь товарищам. Любовь к своему туристскому коллективу (группе).

2. Туристско – бытовые навыки юного туриста-26 часов.

2.1. Основы безопасности в природной среде-2 часа.

Теория: Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема. Взаимопомощь в туристской походной группе. Правила обеспечения безопасности при разведении костров, обращение с пилой и топором при заготовке и разделке дров.

Правила безопасности в городской среде, на улице, во дворе. Правила безопасности при пользовании общественным транспортом. Безопасность дома и в школе. Правила противопожарной безопасности и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб. Правила поведения на экскурсиях при отставании от группы, при потере ориентировки.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, музее-2 часа.

Практические занятия

Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила

эвакуации их помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним-4 часа.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристскому походу» (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка, регулировка рюкзака). Подгонка и регулировка туристского походного рюкзака для транспортировки груза в зависимости от его объема. Сбор группы в туристский однодневный мини – поход в межсезонье (зимой) для выяснения готовности к походам. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц, перестановка или ремонт лыжных креплений).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке-2 часа.

Практические занятия

Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживание воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним-4 часа.

Практические занятия

Проверка комплектности и упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками туристского похода. Работа завхоза туристской группы со снаряжением в период подготовки и проведения похода и по его окончании. Составление перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода: зимнего однодневного и летнего одно – двухдневного. Использование группового снаряжения во время туристского похода.

Игра «Что берем с собой в поход?» (зимний, в межсезонье и летний).

Ремонт палаток, рюкзаков, тентов, лыж, лыжных палок и прочего снаряжения.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор-2 часа.

Практические занятия

Игра – состязание «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивание, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек палаток, рюкзаков и пр.; назначение предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы-6 часов.

Практические занятия

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю-4 часа.

Практические занятия

Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии-8 часов.

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение-2 часа.

Практические занятия

Отработка навыков чтения рельефа по карте. Измерение расстояний и определение высоты по карте. Работа с простейшими приборами для съемки местности. Составление схемы, плана местности в масштабе.

Съемка местности, маршрута группы. Рисовка схем, планов естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

3.2. План местности-4 часа.

Практические занятия

Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Чтение топографических и спортивных карт. Топографические диктанты, кроссворды. Сбор карты (мозаики) по образцу и без образца на время.

Рисовка нитки движения группы в условных знаках. Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров. Определение точки стояния (местонахождения) группы или участника.

3.3. Условные и топографические знаки-2 часа.

Практические занятия

Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование

навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненного условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование-34 часа.

4.1. Компас и его устройства-2 часа.

Практические занятия

Определение азимутов на КП, установленные в лесу, на поляне, в пойме реки. Отработка навыков движения по азимутам во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (игра «Кладоискатели»).

4.2. Ориентирование по компасу-12 часов.

Теория: Ориентирование спортивной и топографической карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звездам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте при помощи компаса. Измерение расстояния по карте. Измерение азимутов по карте.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний и азимутов по карте. Чтение маршрута движения группы по карте.

4.3. Ориентирование по плану-6 часов.

Теория: Снаряжение для туристского ориентирования зимой. Планшет ориентировщика. Ориентирование в пойме речной долины, лесу, поле, степи и горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального пути движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Границы полигонов. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях при выходе за карту.

Разведчик туристской группы. Штурман и топограф туристской группы. Их обязанности в походе.

Практические занятия

Нанесение местоположения КП на карту с образца. Планирование (вычерчивание) маршрута пути своего движения при ориентировании от КП к КП. Выбор оптимального пути движения на КП. Просмотр видеофильмов.

Ориентирование с планшетом. Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в лесу и пойме реки. Ориентирование по рельефу и лесном массиве и пойме реки. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования в лесу. Отслеживание границ полигонов. Действие в аварийной (экстремальной) ситуации при выходе за карту. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Движение по азимуту между троп и дорожек.

4.4. Ориентирование на местности-4 часа.

Практические занятия

Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условия леса, речной долины или микрорайона школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. Виды туристского ориентирования-4 часа.

Теория: Виды туристского ориентирования, соревнования летние и зимние. Соблюдение юными туристами правил соревнований по спортивному ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практические занятия

Формирования умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных

дистанций группами по 5 – 6 воспитанников (в сопровождении старшеклассников) в микро районе школы или парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила условий соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в парке (в сопровождении старшеклассников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5 – 6 человек в ближайшем окружении школы или в парке (в сопровождении старшеклассников).

Прохождение маршрута ориентирования по выбору. Правила и условия соревнования туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанции по выбору. Выбор оптимального пути и количество КП. Прохождение дистанции в ближайшем окружении школы или парке группами по 5 – 6 человек в сопровождении старшеклассников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5 -6 человек в сопровождении старшеклассников или педагога.

4.5. Экскурсионное ориентирование-4 часа

Теория: Ознакомление с памятниками.

Практические занятия

Поиск обозначенных на карте экскурсионных объектов (памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п.) в районе, городе за определенное время звеном из 2 – 3 человек под руководством старшего школьника с соблюдением правил перехода улиц.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь-10 часов.

5.1. Личная гигиена туриста-2 часа.

Практические занятия

Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики. Владение умениями и навыками самомассажа. Измерение пульса, температуры тела, давления до выполнения физических упражнений и через 5 – 10 минут после

их завершения. Соблюдение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса (приема пищи), приготовления пищи. Работа санитаря во время проведения туристского похода, на соревнованиях. Утренний и вечерний туалет юного туриста. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения юного туриста.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи-2 часа.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристика травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перлом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления. Признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи. Профилактика пищевых отравлений.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактика мероприятий в походе и на соревнованиях, на экскурсии.

Укусы клещей, пчел, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи по карточкам.

5.3. обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок-2 часа.

Практические занятия

Измерение температуры тела, пульса и давления до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдений за состоянием здоровья (личного и туристской группы) в туристском походе, на соревнованиях, при занятиях физическими упражнениями.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки-2 часа

Практические занятия

Комплектование медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка медицинской аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чаев.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего-2 часа.

Практические занятия

Способы транспортировки пострадавшего. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Изготовление волокуш.

Транспортировка пострадавшего на носилках и волокуше. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего на волокуше.

6. Основы краеведения-10 часов.

6.1. Родословие-2 часа.

Теория: Традиции и обряды, народные праздники и гуляния, семейные праздники. Народные игры наших предков и правила их проведения. Игры на местности, в которые играли бабушки, дедушки и родители воспитанников.

6.2. Земляки-2 часа.

Практические занятия

Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков, о памятниках знаменитым землякам, об основателях населенного пункта. Встречи с людьми, чьи профессии связаны с охраной природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры, с изучением и преобразованием родного края. Встречи с ветеранами труда и войны. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

6.3. Азбука краеведения-6 часов.

Практические занятия

Ведение дневника наблюдений (впечатлений) за природой. Изготовление поделок, сувениров из природных материалов, защита работ авторами. Изготовление и развешивание кормушек, скворечников (совместно с родителями, старшеклассниками).

Экскурсии в зимний весенний лес и наблюдение за поведением птиц, животных, сезонными изменениями в природе. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах произрастания лекарственных растений родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Подкормка птиц.

7. Спортивно – оздоровительный туризм- 200 часов.

7.1. Пешеходный туризм-40 часов.

Теория: Техника и тактика индивидуального и группового преодоления естественных препятствий (без специального снаряжения). Страховочная система. Организация самостраховки. Движение группы по заболоченной, сильно пересеченной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъемы, траверс склона «серпантинном», прохождение лесных завалов, чащобных участков. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через условное болото по кладям, по кочкам. Переправа реки вброд: «стенкой», «таджикским» способом. Переправа через овраги, канавы, завалы. Оказание взаимопомощи в команде (группе).

Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью маятника и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия

Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Отработка индивидуальной и групповой техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма-70 часов.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам, по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка», туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника». Переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну. Спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил. Переправа по бревну с наведением и снятием перил. Переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил.

Игра «Покорение Эвереста» - альпинизм на горизонтальной плоскости (с организацией работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки).

7.3. Лыжный туризм-80 часов.

Практические занятия

Подбор лыж и снаряжения для лыжной прогулки и похода. Управление лыжами на месте: переступание вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий – завалов, канав, водных преград по льду; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок).

Отработка техники ходов, передвижение по лыжне, повороты (простой слалом), спуски и подъемы, перешагивание препятствий (завалов) со снятием лыж. Игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемом «лесенкой», «елочкой» до 50 м). Спуски с торможением и остановкой в заданной зоне, Тропление лыжни, движение боковым приставным шагом, перебдвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 – 4 кг, передвижение в среднем темпе и с ускорением.

Лыжные прогулки. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана – схемы маршрута. Участие в троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

8. Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка-68 часов.

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма-64 часа.

Теория: Комплекс физических упражнений утренней зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега и спортивной ходьбы. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Упражнения на развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание, игры на воде.

Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2. Психолого – педагогическая и врачебно – медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование занимающихся-4 часа.

Теория: *Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).*

Составление психолого – педагогического портрета занимающихся в объединении дополнительного образования. Выявление наиболее ярких качеств личности, склонностей к тому или иному виду творческой деятельности.

Проведение психолого – педагогической и функционально – физической диагностики и тестирования с целью сопоставления динамики развития занимающегося.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения физического и функционального уровня развития воспитанников на начало года. Беседа о режиме дня и организация самоконтроля за его соблюдением.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Проверка ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня и дневника наблюдений физического развития организма.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью выявления динамики общего физического и функционального развития воспитанников.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Походный маршрут протяженностью до 7 – 8 км (при двухдневном – до 10 км) с использованием легенды и карты местности (спорткарты). Организация

должностного самоуправления в походе. Выполнение обязанностей в группе. Организация групп разведки маршрута движения. Организация и разбивка лагеря, бивака туристской группы. Установка тента, палаток (организация ночлега). Заготовка дров и оборудование кострища. Приготовление пищи на костре под руководством старшеклассников (родителей). Туристские игры и состязания («Лучшая команда» и др.). Конкурс знатоков птиц и животных леса (реки). Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и др.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во час.	Место проведения	Тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1	сентябрь	1	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Оздоровительная роль туризма	Тест
2	сентябрь	2	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Правила поведения юных туристов	Тест
3	сентябрь	3	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Основы безопасности в природной среде	Тест
4	сентябрь	6	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Основы безопасности дома и в школе	Тест
5	сентябрь	7	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Личное снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
6	сентябрь	8	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Питьевой режим на туристской прогулке	Аудиозапись
7	сентябрь	9	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Групповое снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
8	сентябрь	10	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	Аудиозапись
9	сентябрь	13	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	Аудиозапись
10	сентябрь	14	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	Видеоотчет
11	сентябрь	15	по расписанию	Групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	опрос
12	сентябрь	16	по расписанию	групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	опрос

13	сентябрь	17	по расписанию	Групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	опрос
14	сентябрь	20	по расписанию	Групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	опрос
15	сентябрь	21	по расписанию	Групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	опрос
16	сентябрь	22	по расписанию	Групповое	1	ЭО и ДОТ	Туристская группа на прогулке	Устный опрос
17	сентябрь	23	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Туристская группа на прогулке	Устный опрос
18	сентябрь	24	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Туристская группа на прогулке	Устный опрос
19	октябрь	1	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Мой дом, моя школа, школьный двор	Тест
20	октябрь	4	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Мой дом, моя школа, школьный двор	Беседа
21	октябрь	6	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	План местности	Тест
22	октябрь	7	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	План местности	Наблюдение
23	октябрь	8	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Условные знаки	Тест
24	октябрь	11	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Условные знаки	Тест
25	октябрь	12	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Условные знаки	Тест
26	октябрь	13	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Условные знаки	Тест
27	октябрь	14	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Условные знаки	Беседа
28	октябрь	15	по	Групповое	1	ДЮСШ	Условные знаки	Устный

			расписанию					опрос
29	октябрь	18	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Условные знаки	Наблюдение
30	октябрь	19	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Ориентирование по сторонам горизонта	Тест
31	октябрь	20	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Ориентирование по сторонам горизонта	Беседа
32	октябрь	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование по сторонам горизонта	Устный опрос
33	октябрь	22	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование по сторонам горизонта	Наблюдение
34	октябрь	25	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование по сторонам горизонта	Наблюдение
35	октябрь	26	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование по сторонам горизонта	Наблюдение
36	октябрь	27	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Виды туристского ориентирования	Аудиозапись
37	октябрь	28	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Виды туристского ориентирования	Аудиозапись
38	октябрь	29	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Виды туристского ориентирования	Аудтозапись
39	ноябрь	1	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Виды туристского ориентирования	Беседа
40	ноябрь	2	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Виды туристского ориентирования	Устный опрос
41	ноябрь	3	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Экскурсионное ориентирование	Тест
42	ноябрь	8	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Экскурсионное ориентирование	Тест
43	ноябрь	9	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Беседа

44	ноябрь	10	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Устный опрос
45	ноябрь	11	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Наблюдение
46	ноябрь	12	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Наблюдение
47	ноябрь	15	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Наблюдение
48	ноябрь	16	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Ориентирование на местности	Аудиозапись
49	ноябрь	17	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Ориентирование на местности	Тест
50	ноябрь	18	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный опрос
51	ноябрь	19	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
52	ноябрь	22	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
53	ноябрь	23	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
54	ноябрь	24	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
55	ноябрь	25	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
56	ноябрь	26	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
57	ноябрь	29	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Беседа
58	ноябрь	30	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный опрос
59	декабрь	1	по	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный

			расписанию					опрос
60	декабрь	2	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
61	декабрь	3	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
62	декабрь	6	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
63	декабрь	7	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
64	декабрь	8	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
65	декабрь	9	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
66	декабрь	10	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
67	декабрь	13	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
68	декабрь	14	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
69	декабрь	15	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
70	декабрь	16	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Личная гигиена юного туриста	Аудиозапись
71	декабрь	17	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Оказание первой доврачебной помощи	Аудиозапись
72	декабрь	20	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Оказание первой доврачебной помощи	Тест
73	декабрь	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Устный опрос
74	декабрь	22	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Устный опрос

75	декабрь	23	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Устный опрос
76	декабрь	24	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	зачет
77	декабрь	27	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Аудиозапись
78	декабрь	28	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Устный опрос
79	декабрь	29	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Наблюдение
80	декабрь	30	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Наблюдение
81	январь	10	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Зачет
82	январь	11	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Аудиозапись
83	январь	12	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Устный опрос
84	январь	13	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Наблюдение
85	январь	14	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Способы транспортировки пострадавшего	Тест
86	январь	17	по расписанию	Индивидуальное	1	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест
87	январь	18	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Беседа
88	январь	19	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	наблюдение

89	январь	20	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Лыжный туризм	Аудиозапись
90	январь	21	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Лыжный туризм	Тест
91	январь	24	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Аудиозапись
92	январь	25	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный опрос
93	январь	26	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
94	январь	27	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
95	январь	28	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
96	январь	31	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
97	февраль	1	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
98	февраль	2	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
99	февраль	3	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Зачет
100	февраль	4	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
101	февраль	7	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
102	февраль	8	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
103	февраль	9	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
104	февраль	10	по	Групповое online -	1	ЭО и	Родословие	Аудиозапись

			расписанию	занятие		ДОТ		
105	февраль	11	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Родословие	Видеоотчет
106	февраль	14	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Моя школа	Аудиозапись
107	февраль	15	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Моя школа	Устный опрос
108	февраль	16	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Природа моего края	Аудиозапись
109	февраль	17	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Природа моего края	Тест
110	февраль	18	по расписанию	Комбинированное	1	ДЮСШ	Природа моего края	Беседа
111	февраль	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Природа моего края	Устный опрос
112	февраль	22	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Природа моего края	Зачет
113	февраль	24	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
114	февраль	25	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Аудиозапись
115	февраль	28	по расписанию	Групповое online - занятие	1	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Тест
116	март	1	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
117	март	2	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
118	март	3	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
119	март	4	по	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение

			расписанию					
120	март	9	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
121	март	10	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
122	март	11	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
123	март	14	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
124	март	15	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
125	март	16	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
126	март	17	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
127	март	18	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
128	март	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
129	март	22	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
130	март	23	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
131	март	24	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Аудиозапись
132	март	25	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Тест
133	март	28	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
134	март	29	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение

135	март	30	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
136	март	31	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
137	апрель	1	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
138	апрель	4	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
139	апрель	5	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	наблюдение
140	апрель	6	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
141	апрель	7	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
142	апрель	8	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	наблюдение
143	апрель	11	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
144	апрель	12	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
145	апрель	13	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровительная подготовка	Зачет
146	апрель	14	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Аудиозапись
147	апрель	15	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Тест
148	апрель	18	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Устный опрос
149	апрель	19	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
150	апрель	20	по	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного	Наблюдение

			расписанию				туризма	
151	апрель	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
152	апрель	22	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
153	апрель	25	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
154	апрель	26	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
155	апрель	27	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
156	апрель	28	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
157	апрель	29	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
158	май	4	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
159	май	5	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
160	май	6	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
161	май	7	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
162	май	11	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
163	май	12	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
164	май	13	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет
165	май	14	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет

166	май	16	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Аудиозапись
167	май	17	по расписанию	Групповое online – занятие	1	ЭО и ДОТ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Тест
168	май	18	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
169	май	19	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
170	май	20	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
171	май	21	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
172	май	23	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
173	май	24	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
174	май	25	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
175	май	26	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
176	май	27	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
177	май	28	по расписанию	Групповое	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
178	май	30	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет
179	май	31	по расписанию	Практическая	1	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
180	июнь	1	по расписанию	Индивидуальное	1	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест

2.2. Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во час.	Место проведения	Тема занятия	Форма аттестации/контроля
1	сентябрь	1	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Познавательная роль туризма	Тест
2	сентябрь	2	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Правила поведения юных туристов	Тест
3	сентябрь	3	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Основы безопасности в природной среде	Тест
4	сентябрь	6	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Основы безопасности дома, в школе, в музее	Тест
5	сентябрь	7	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Личное снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
6	сентябрь	8	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Личное снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
7	сентябрь	9	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Питьевой режим на туристской прогулке	Аудиозапись
8	сентябрь	10	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Групповое снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
9	сентябрь	13	по расписанию	Групповое online – занятие	2	ЭО и ДОТ	Групповое снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
10	сентябрь	14	по расписанию	Групповое online – занятие	2	ЭО и ДОТ	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Устный опрос
11	сентябрь	15	по расписанию	Групповое онлайн – обучение	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
12	сентябрь	16	по	Групповое онлайн –	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос

			расписанию	обучение				
13	сентябрь	17	по расписанию	Групповое онлайн – обучение	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
14	сентябрь	20	по расписанию	Групповое онлайн – обучение	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
15	сентябрь	21	по расписанию	Групповое онлайн – обучение	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
16	сентябрь	22	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
17	сентябрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Организация биваков и охрана природы	Устный опрос
18	сентябрь	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Организация биваков и охрана природы	Устный опрос
19	октябрь	1	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Туристская группа в походном строю	беседа
20	октябрь	4	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Туристская группа в походном строю	Беседа
21	октябрь	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	Тест
22	октябрь	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	План местности	Наблюдение
23	октябрь	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	План местности	Наблюдение
24	октябрь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	План местности	Наблюдение
25	октябрь	12	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Условные топографические знаки	Тест
26	октябрь	13	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Условные топографические знаки	Устный опрос
27	октябрь	14	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение

28	октябрь	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
29	октябрь	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
30	октябрь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
31	октябрь	20	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
32	октябрь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
33	октябрь	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
34	октябрь	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
35	октябрь	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	Наблюдение
36	октябрь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Компас и его устройство	Устный опрос
37	октябрь	28	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Ориентирование по компасу	Аудиозапись
38	октябрь	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
39	ноябрь	1	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
40	ноябрь	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
41	ноябрь	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
42	ноябрь	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение

43	ноябрь	9	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Ориентирование по плану	Беседа
44	ноябрь	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по плану	Устный опрос
45	ноябрь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по плану	Наблюдение
46	ноябрь	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
47	ноябрь	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
48	ноябрь	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
49	ноябрь	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
50	ноябрь	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный опрос
51	ноябрь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
52	ноябрь	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
53	ноябрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
54	ноябрь	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
55	ноябрь	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
56	ноябрь	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
57	ноябрь	29	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Беседа
58	ноябрь	30	по	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный

			расписанию					опрос
59	декабрь	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Устный опрос
60	декабрь	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
61	декабрь	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
62	декабрь	6	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Виды туристского ориентирования	Аудиозапись
63	декабрь	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Виды туристского ориентирования	Наблюдение
64	декабрь	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Наблюдение
65	декабрь	9	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Наблюдение
66	декабрь	10	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Личная гигиена туриста	Тест
67	декабрь	13	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Оказание первой доврачебной помощи	Тест
68	декабрь	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
69	декабрь	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
70	декабрь	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
71	декабрь	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
72	декабрь	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
73	декабрь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Устный опрос

74	декабрь	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	Устный опрос
75	декабрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	Устный опрос
76	декабрь	24	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	зачет
77	декабрь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
78	декабрь	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Устный опрос
79	декабрь	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
80	декабрь	30	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
81	январь	10	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Зачет
82	январь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
83	январь	12	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Родословие	Видеоотчет
84	январь	13	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Земляки	Беседа
85	январь	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Земляки	Устный опрос
86	январь	17	по расписанию	Индивидуальное	2	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест
87	январь	18	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Беседа
88	январь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	наблюдение

89	январь	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Устный опрос
90	январь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Устный опрос
91	январь	24	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Аудиозапись
92	январь	25	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Лыжный туризм	Аудиозапись
93	январь	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
94	январь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
95	январь	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
96	январь	31	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
97	февраль	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
98	февраль	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
99	февраль	3	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Зачет
100	февраль	4	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Зачет
101	февраль	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
102	февраль	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
103	февраль	9	по	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение

			расписанию					
104	февраль	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
105	февраль	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
106	февраль	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
107	февраль	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
108	февраль	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
109	февраль	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
110	февраль	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
111	февраль	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
112	февраль	22	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
113	февраль	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
114	февраль	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
115	февраль	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
116	март	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
117	март	2	по расписанию	Групповое Онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Туристские узлы и их применения	Аудиозапись
118	март	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение

119	март	4	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
120	март	9	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
121	март	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
122	март	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
123	март	14	по расписанию	Групповое Онлайн -обучение	2	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Тест
124	март	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
125	март	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
126	март	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
127	март	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
128	март	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
129	март	22	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
130	март	23	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
131	март	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
132	март	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
133	март	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
134	март	29	по	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и	Наблюдение

			расписанию				оздоровление организма	
135	март	30	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
136	март	31	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
137	апрель	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
138	апрель	4	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
139	апрель	5	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	наблюдение
140	апрель	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
141	апрель	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
142	апрель	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	наблюдение
143	апрель	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
144	апрель	12	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
145	апрель	13	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
146	апрель	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
147	апрель	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
148	апрель	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
149	апрель	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение

150	апрель	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
151	апрель	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
152	апрель	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
153	апрель	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
154	апрель	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
155	апрель	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
156	апрель	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
157	апрель	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
158	май	4	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
159	май	5	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
160	май	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
161	май	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
162	май	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
163	май	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
164	май	13	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
165	май	14	по	Практическая	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного	Зачет

			расписанию				туризма	
166	май	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
167	май	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
168	май	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
169	май	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
170	май	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
171	май	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
172	май	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
173	май	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
174	май	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
175	май	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
176	май	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
177	май	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
178	май	30	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
179	май	31	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
180	июнь	1	по расписанию	Индивидуальное	2	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест

2.3. Календарный учебный график 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во час.	Место проведения	Тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1	сентябрь	1	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Познавательная роль туризма	Тест
2	сентябрь	2	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Правила поведения юных туристов	Тест
3	сентябрь	3	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Основы безопасности в природной среде	Тест
4	сентябрь	6	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Основы безопасности дома, в школе, в музее	Тест
5	сентябрь	7	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Личное снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
6	сентябрь	8	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Личное снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
7	сентябрь	9	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Питьевой режим на туристской прогулке	Аудиозапись
8	сентябрь	10	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Групповое снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
9	сентябрь	13	по расписанию	Групповое online - занятие	2	ЭО и ДОТ	Групповое снаряжение и уход за ним	Аудиозапись
10	сентябрь	14	по расписанию	Групповое online – занятие	2	ЭО и ДОТ	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Устный опрос
11	сентябрь	15	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
12	сентябрь	16	по расписанию	групповое	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос

13	сентябрь	17	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Организация биваков и охрана природы	опрос
14	сентябрь	20	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Туристская группа в походном строю	опрос
15	сентябрь	21	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Туристская группа в походном строю	опрос
16	сентябрь	22	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение	опрос
17	сентябрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	План местности	Устный опрос
18	сентябрь	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	План местности	Устный опрос
19	октябрь	1	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Условные топографические знаки	беседа
20	октябрь	4	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Компас и его устройство	Беседа
21	октябрь	6	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Ориентирование по компасу	Тест
22	октябрь	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
23	октябрь	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
24	октябрь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
25	октябрь	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по компасу	Наблюдение
26	октябрь	13	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Ориентирование по компасу	Устный опрос
27	октябрь	14	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Ориентирование по плану	Тест
28	октябрь	15	по	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по плану	Наблюдение

			расписанию					
29	октябрь	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование по плану	Наблюдение
30	октябрь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
31	октябрь	20	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Беседа
32	октябрь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Ориентирование на местности	Наблюдение
33	октябрь	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Виды туристского ориентирования	Наблюдение
34	октябрь	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Виды туристского ориентирования	Наблюдение
35	октябрь	26	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Экскурсионное ориентирование	Тест
36	октябрь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Экскурсионное ориентирование	Устный опрос
37	октябрь	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Личная гигиена туриста	Устный опрос
38	октябрь	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Оказание первой доврачебной помощи	Наблюдение
39	ноябрь	1	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	Наблюдение
40	ноябрь	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	Наблюдение
41	ноябрь	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Способы транспортировки пострадавшего	Наблюдение
42	ноябрь	8	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Родословие	Беседа
43	ноябрь	9	по	Комбинированное	2	ДЮСШ	Земляки	Беседа

			расписанию					
44	ноябрь	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Устный опрос
45	ноябрь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Наблюдение
46	ноябрь	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Азбука краеведения	Наблюдение
47	ноябрь	15	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Пешеходный туризм	Аудиозапись
48	ноябрь	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
49	ноябрь	17	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Аудиозапись
50	ноябрь	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
51	ноябрь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
52	ноябрь	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
53	ноябрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
54	ноябрь	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
55	ноябрь	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
56	ноябрь	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
57	ноябрь	29	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Беседа
58	ноябрь	30	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Устный опрос

59	декабрь	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Устный опрос
60	декабрь	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
61	декабрь	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
62	декабрь	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
63	декабрь	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
64	декабрь	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
65	декабрь	9	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
66	декабрь	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
67	декабрь	13	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
68	декабрь	14	по расписанию	Групповое онлайн - обучение	2	ЭО и ДОТ	Лыжный туризм	Аудиозапись
69	декабрь	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
70	декабрь	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
71	декабрь	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
72	декабрь	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
73	декабрь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный опрос
74	декабрь	22	по	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный

			расписанию					опрос
75	декабрь	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Устный опрос
76	декабрь	24	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	зачет
77	декабрь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
78	декабрь	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный опрос
79	декабрь	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
80	декабрь	30	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
81	январь	10	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Зачет
82	январь	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
83	январь	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
84	январь	13	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Беседа
85	январь	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
86	январь	17	по расписанию	Индивидуальное	2	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест
87	январь	18	по расписанию	Комбинированное	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Беседа
88	январь	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	наблюдение
89	январь	20	по	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный

			расписанию					опрос
90	январь	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Устный опрос
91	январь	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
92	январь	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
93	январь	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
94	январь	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
95	январь	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
96	январь	31	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
97	февраль	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
98	февраль	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
99	февраль	3	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Зачет
100	февраль	4	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
101	февраль	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
102	февраль	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
103	февраль	9	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение

104	февраль	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
105	февраль	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
106	февраль	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
107	февраль	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
108	февраль	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
109	февраль	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
110	февраль	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
111	февраль	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
112	февраль	22	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
113	февраль	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
114	февраль	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
115	февраль	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
116	март	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
117	март	2	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
118	март	3	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
119	март	4	по	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение

			расписанию					
120	март	9	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
121	март	10	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Лыжный туризм	Наблюдение
122	март	11	по расписанию	Групповое	2	ЭО и ДОТ	Туристские узлы и их применения	Аудиозапись
123	март	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Устный опрос
124	март	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
125	март	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
126	март	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Туристские узлы и их применения	Наблюдение
127	март	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
128	март	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
129	март	22	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
130	март	23	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Зачет
131	март	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
132	март	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Пешеходный туризм	Наблюдение
133	март	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Устный опрос
134	март	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение

135	март	30	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
136	март	31	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
137	апрель	1	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
138	апрель	4	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
139	апрель	5	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	наблюдение
140	апрель	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
141	апрель	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
142	апрель	8	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	наблюдение
143	апрель	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
144	апрель	12	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет
145	апрель	13	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет
146	апрель	14	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
147	апрель	15	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
148	апрель	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Устный опрос
149	апрель	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
150	апрель	20	по	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного	Наблюдение

			расписанию				туризма	
151	апрель	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
152	апрель	22	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
153	апрель	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
154	апрель	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
155	апрель	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
156	апрель	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
157	апрель	29	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
158	май	4	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
159	май	5	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
160	май	6	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
161	май	7	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
162	май	11	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
163	май	12	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
164	май	13	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет
165	май	14	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Зачет

166	май	16	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
167	май	17	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
168	май	18	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
169	май	19	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
170	май	20	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
171	май	21	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
172	май	23	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
173	май	24	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
174	май	25	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
175	май	26	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Полоса препятствий пешеходного туризма	Наблюдение
176	май	27	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
177	май	28	по расписанию	Групповое	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Наблюдение
178	май	30	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
179	май	31	по расписанию	Практическая	2	ДЮСШ	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Зачет
180	июнь	1	по расписанию	Индивидуальное	2	ДЮСШ	Психолого-педагогическая диагностика физического развития и тестирование	Тест

2.4. Условия реализации программы.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- качественное освещение в дневное и вечернее время в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.1251-03

Материально-техническое оснащение занятий включает в себя:

№	Наименование	Кол – во единиц
1	Палатки туристские	Комплект
2	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
3	Тенты для палаток (нижние)	Комплект
4	Кольшки для палаток	Комплект
5	Стойки для палаток	Комплект
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Решнуры (длина 2 – 3 м, диаметр 6 – 8 мм)	Комплект
10	Петли прусика (веревка 8 мм)	Комплект
11	Система страховочная	Комплект
12	Карабин туристский	Комплект
13	Альпеншток	Комплект
14	Компас жидкостный для ориентирования	Комплект
15	Курвиметр	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Комплект

18	Тонометр	1 шт.
19	Пила двуручная в чехле	1 шт.
20	Топор в чехле	2 шт.
21	Тросик костровой	1 шт.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Комплект
23	Тент хозяйственный	1 шт.
24	Клеенка кухонная	2 шт.
25	Посуда для приготовления пищи	Комплект
26	Каны (котлы) туристские	2 комплекта
27	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
28	Лопата саперная в чехле	1 шт.
29	Проектор (для показа фильмов)	1 шт.
30	Экран демонстрационный	1 шт.
31	Рулетка 15 – 20 м.	1 шт.
32	Термометр наружный	1 шт.
33	Карты топографические учебные	Комплект
34	Условные знаки спортивных карт	Комплект
35	Условные знаки топографических карт	Комплект
36	Карты спортивные, карты местности	Комплект
37	Весы напольные	1 шт.
38	Учебный видеоматериал	Комплект

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося.

- 1.Рюкзачок для туристских прогулок (для 3–ого года занятий рюкзак А–60 л).
2. Спальный мешок.

3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 л).
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Коврик туристский.
10. Сиденье походная.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

Методический материал.

Создание и накопление методического материала позволит результативно использовать учебное время, учитывать индивидуальный интерес обучающегося, опыт руководителя, воспитывать самостоятельность, осуществлять дифференцированный подход в обучении.

Кадровое обеспечение программы.

В реализации программы занят один педагог, руководитель объединения «Юный турист» Семиренко Юрий Андреевич, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

2.5. Формы аттестации.

Формы аттестации разрабатываются для отслеживания результативности освоения программы. Согласно учебно-тематическому плану это:

- зачёт;
- соревнования;
- конкурс;
- самостоятельная работа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Диплом;
- Тесты;
- Фото;

- Разрядная книжка обучающегося.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Портфолио. Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

Портфолио – это сборник работ и результатов учащихся, которые демонстрирует его усилия, прогресс и достижения в различных областях.

В портфолио ученика включаются фото, материала самоанализа, схемы, иллюстрации, эскизы и т.п.

- Диагностическая карта;
- Самостоятельная работа;
- Открытое занятие;
- Соревнования.

2.6. Оценочные материалы:

Диагностика знаний, умений и навыков (ЗУН) воспитанников – важный этап в работе с детьми, поскольку является показателем результата работы педагога. Динамика роста ЗУНов напрямую зависит от уровня педагогического мастерства педагогов. Необходимо только выделить параметры, по которым будет производиться оценка уровня обученности ребёнка и разработать тестовые задания по направлению деятельности.

Основные формы тестовых заданий.

1. Задание с выбором ответа из некоторого числа предложенных:

- а) с бинарным ответом – указывается верное или неверное высказывание (полное или неполное) и требуется выбрать ответ (да, нет);
- б) с многовариантным выбором ответов – задание сопровождается 4 – 5 вариантами ответов, 1 из которых является правильным;

2. Задание со свободно конструируемым ответом (вопрос-ответ; дополнить высказывание; выполнить схему)

3. Задание с ответом, конструируемым на основе заданных элементов:

- а) соотнесение терминов и понятий;
- б) дополнить уже готовый ответ.

Любое тестовое задание должно дополняться сопроводительными материалами: инструкцией по применению; ранжированием по возрастам и уровням обученности; рекомендацией по обработке результатов.

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- Тест (методика незаконченного предложения);
- Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы»;
- Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- Портфолио обучающегося объединения «Юный турист».

2.7. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс по программе «Юный турист» производится очно, смешанно с использованием ЭО и ДОТ.

По своей специфике образовательный процесс в учреждении дополнительного образования детей имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков детей, реализацию их интересов и способностей. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей детей, возрастных и психофизиологических способностей детей и подростков; с учетом специфики изучения данного учебного предмета, направления образовательной деятельности, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Методы обучения:

- на этапе изучения нового материала в основном используются объяснение, рассказ, показ, иллюстрация, демонстрация, видеоконференция.
- на этапе закрепления изученного материала используются беседа, дискуссия, упражнения, практическая работа, соревнования, online - тестирование.
- на этапе повторение изученного – наблюдение, устный контроль.
- на этапе проверки полученных знаний – выполнение контрольных заданий, соревнования.

При организации учебно-воспитательного процесса используются методы дифференцированного и интегрированного обучения.

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и детей, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

Как основу используем классификацию Ю.К. Бабанского, выделившего три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Одним из методов подведения итогов реализации программы является критериальная база оценивания результатов.

При реализации программы «Юный турист» в зависимости от решаемых задач с обучающимися педагог работает фронтально, в малых группах, индивидуально. Индивидуально педагог работает с отстающими детьми.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- лекция;
- открытое занятие;
- соревнования;
- индивидуальные и групповые online – занятия;
- видеоконференции;
- видеолекции;
- online – консультация.

Программа включает в себя **использование новых образовательных технологий**, рассчитанных на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе: это **личностно-ориентированные технологии обучения и воспитания**, в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

Отсутствие в учреждениях дополнительного образования детей жесткой регламентации деятельности, гуманистические взаимоотношения участников добровольных объединений детей и взрослых, комфортность условий для творческого и индивидуального развития детей, адаптация их интересов к любой сфере человеческой жизни создают благоприятные условия для внедрения личностно-ориентированных технологий в практику их деятельности.

- **Культуровоспитывающая технология дифференцированного обучения по интересам детей (И.Н. Закатова)**. Программа направлена на формирование мировоззрения детей, развитие познавательных способностей, становление мотивационных установок положительной направленности, удовлетворение самых различных их интересов, позволяет ребенку выявить свои способности и задатки, т.е. осуществить

социально-педагогическую пробу личности. Дети, интересующиеся определенным предметом, объединяются в одну группу. Это реализуется с помощью различных видов дифференциации по интересам (углубления, уклоны, профили, клубы).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» включает направления деятельности, из которых ребенок может выбрать наиболее ему интересные.

Технология проведения учебного занятия в системе дифференцированного обучения (И. Унт) предполагает несколько этапов:

- Ориентационный этап (договорной). Педагог договаривается с детьми, о том, как они будут работать, к чему стремиться, чего достигнут.
- Подготовительный этап. Дидактическая задача – обеспечить мотивацию, актуализировать опорные знания и умения.
- Основной этап – усвоение знаний и умений.
- Итоговый этап – обобщение пройденного на занятии.

Технология индивидуализации обучения (адаптивная) – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (Инге Унт, В.Д. Шадриков). Индивидуализация обучения осуществляется со стороны самого обучающегося, потому что он идет заниматься в то направление, которое ему интересно.

Главным достоинством индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, темп обучения к индивидуальным особенностям каждого ученика, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию. Это позволяет обучающемуся работать экономно, контролировать свои затраты, что гарантирует успех в обучении.

Технология группового обучения. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад

каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

1. одновременная работа со всей группой;
2. работа в парах;
3. групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Обучения осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

1. постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
2. планирование работы в группах;
3. индивидуальное выполнение задания;
4. обсуждение результатов;
5. сообщение о результатах;
6. подведение итогов, общий вывод о достижениях.

Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский, Л.В. Занков, И.П. Иванов, Е.Н. Ильин, Г.К. Селевко и др.), которая как целостная технология пока нигде не воплощена в практику, но рассыпана по сотням книг, ее положения вошли почти во все современные технологии, она является воплощением нового педагогического мышления, источником прогрессивных идей.

Технология построения учебного занятия в соответствии с теорией педагогики сотрудничества:

7. ознакомление обучающихся с будущими результатами занятия и объяснение практического значения учебного материала;
8. составление крупных блоков основного содержания учебного материала;
9. дифференциация учебного материала для свободного выбора обучающимися заданий (при сохранении обязательного минимума),

- исключение принуждения в обучении и воспитании, свободный выбор уровня сложности;
- 10.самоанализ и самооценка детьми результатов своей деятельности на занятии;
 - 11.выполнение заданий по культуре поведения, по воспитанию нравственности.

(А.Г. Ривин, В.К. Дьяченко – Технология коллективного взаимообучения). Обучение есть общение обучающихся и обучаемых.

Еще Я.-А. Коменский оценивал «обращенную мысль как катализатор мышления»: «Если нужно – откажи себе в чем-нибудь и плати тому, кто тебя слушает». Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучаемых самостоятельность и коммуникативность.

По мнению создателей технологии, основные принципы предложенной системы – самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех).

Личностно – ориентированные технологии обучения и воспитания, в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Именно достижение личностью таких качеств провозглашается главной целью инновационных технологий обучения и воспитания в отличие от традиционной.

Личностно-ориентированные технологии ориентируются на развитие свойств личности не по заказу, а в соответствии с ее способностями и возможностями.

Компьютерная технология. Компьютерные (новые информационные) технологии обучения - это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер.

Новые информационные технологии развивают идеи программированного обучения, открывают совершенно новые, еще не исследованные технологические варианты обучения, связанные с уникальными возможностями современных компьютеров и телекоммуникаций. Компьютерная технология осуществляется в программе как проникающая технология (применение компьютерного обучения по отдельным темам, разделам для отдельных дидактических задач).

Алгоритм учебного занятия.

Почти все занятия строятся по одному алгоритму:

1. Подготовка к занятию.
2. Повторение пройденного:
 - повторение терминов;
 - повторение действий прошлого занятия;
 - повторение правил техники безопасности работы с инструментами.
3. Введение в новую тему:
 - показ;
 - анализ;
 - повторение правил техники безопасности.
4. Практическая часть:
 - показ ;
 - вербализация учащимися некоторых этапов работы;
 - самостоятельное выполнения задания по технологической карте;
 - анализ работы учащегося.

Построение занятия в соответствии с этой моделью помогает четко структурировать занятие, определить его этапы, задачи и содержание каждого из них. В соответствии с задачами каждого этапа педагог прогнозирует как промежуточный, так и конечный результат.

Блоки	Этапы	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности	Результат
Подготовительный	1	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания	Восприятие
	2	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия	Самооценка, оценочная деятельность педагога

Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)	Осмысление возможного начала работы
	4	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей	Освоение новых знаний
	5	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием	Осознанное усвоение нового учебного материала
	6	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми	Осознанное усвоение нового материала
	7	Обобщение и систематизация	Формирование целостного	Использование бесед и практических заданий	Осмысление выполненной

		знаний	представления знаний по теме		работы
	8	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)	Рефлексия, сравнение результатов собственной деятельности с другими, осмысление результатов
Итоговый	9	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия	Самоутверждение детей в успешности
	10	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	Проектирование детьми собственной деятельности на последующих занятиях
	11	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий	Определение перспектив деятельности

2.8. Список литературы для педагога:

1. Атлас Оренбургской области. Федеральная служба геодезии и картографии России. М., 1992г.
2. Берман А.Е. Юный турист. М.: Физкультура и спорт, 1997г.
3. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
4. Коростин В.А. Туристические маршруты Оренбуржья. Челябинск: Южно – Уральское изд – во, 1988г.
5. Курилова В.И. Туризм: учеб. Пособие. М.: Просвещение, 1988г.
6. Лиознер В.Р. К уроку географии. Геоэкологические тесты, задания, практические работы: 6-10 кл. М.: Флинта – Наука, 2001г.
7. Ландшафты Оренбуржья. Оренбург, 1994г.
8. Нарацевич В.А. Участнику туристического похода. М.: Медицина, 1964г.
9. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Недра, 1966г.
10. Сергеев Б.П. Туристские биваки. М.: Физкультура и спорт, 1967г.
11. Семенов В.Г. Губернаторы Оренбургского края. Оренбург, 1999г.
12. Футорянский Л.И. История Оренбуржья. Оренбург, 1996г.
13. Шабанов А.А. Карманная энциклопедия туриста. М.: Вече, 2000г.
14. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., 2000г.
15. Гайфуллин К.С. Тайны жизни, скрытые водой... Оренбург 2006г.
16. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований. М., 2005г.
17. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М., 2003г.
18. Чибилев А.А. Лик степи. Л.: Гидрометеиздат, 1990г.
19. Условные знаки, образцы шрифтов и сокращений для топографических карт. М.: ВТС, 1951г.
20. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982г.

Список литературы для учащихся:

1. Атлас Оренбургской области для учащихся М.,2003г.
- 2.Берман А.Е. Юный турист. М.: Физкультура и спорт,1977г.
- 3.Курилова В.И. Туризм: учеб. Пособие. М.: Просвещение,1988г.
- 4.Библиотека туриста «Следопыт» М.: Физкультура и спорт,1976г.
- 5.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.,2000г.
- 6.Сухорукова А.В. Работа на географической площадке. М., Просвящение,1970г.
- 7.Футорянский Л.И. История Оренбуржья. Оренбург,1996г.
- 8.Чибилев А.А. Лик степи. Л.: Гидрометеиздат,1990г.
- 9.Сергеев Б.П. Туристские биваки. М.:Физкультура и спорт,1967г.
- 10.Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М.: Недра,1966г.