

Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 80
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
БОУ ВО «Вологодская кадетская
школа-интернат им. Белозерского
полка»



/В.Н.Корепин/
2023года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа туристско-
краеведческой направленности
«Туризм»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Углубленный уровень

Автор-составитель:
Миронов Александр Леонидович,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2023

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы.

В современных условиях государство и общественные институты все активнее и шире культивируют спортивный и рекреационный туризм как одну из наиболее эффективных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств, а так же познавательных и творческих начал. Туризм в современных условиях представляет собой постоянно развивающуюся систему спортивных и образовательных, рекреационных и культурологических услуг, являясь важным компонентом культурной, экономической и социальной жизни общества. Туристско – краеведческая деятельность учащихся является эффективным социально – педагогическим средством воспитания, а также нравственного и физического оздоровления. Программа рассчитана на обучающихся 11-18 лет. Программа направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей обучающихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе. Большое внимание уделяется спортивной направленности занятий, это требует круглогодичной тренировки, совершенствования физической подготовки и туристских навыков. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно - ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Уделяется особое внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Программа рассчитана на 3 года обучения и является углубленной.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила вида спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013г. №571;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;

1.2 Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности.

Углубленный уровень.

1.3 Отличительные особенности и новизна программы.

Отличительная особенность программы в том, что практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

При наборе обучающихся первого года группа комплектуется с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Работа ведется в смешанной разновозрастной группе, возраст -11-18 лет. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. После каждого года обучения планируется проведение зачётного многодневного похода, а в начале нового года обучения – общешкольного туристского слета. В наиболее интересных и сложных походах и соревнованиях учащиеся выполняют специальные задания краеведческого и экологического характера. Все занятия в туристическом кружке строятся на основе здоровьесберегающей технологии, объединяющей в себе все направления деятельности объединения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Одним из основных направлений работы является формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, стремления к здоровому образу жизни, формирование практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях.

Новизна программы в практической значимостью туризма, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России.

1.4. Адресат программы.

Для обучающихся от 11 до 18 лет, на имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и туризмом.

1.5. Форма обучения.

Основная форма обучения – очная.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы 3 года. Общее количество часов в программе 540. Каждый год обучения- 180 часов.

1.7. режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год- 180 часов.

Количество занятий и часов в неделю – 2 занятия по 2 и 3 часа в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях среднего и общего образования.

2. Цели и задачи программы:

2.1 Цель - создание условий для качественного освоения каждым обучающимся туристских навыков, успешного развития в коллективе и выживания в природе каждого обучающегося.

2.2.Задачи:

- формировать знания и умения, необходимые для самостоятельных разрешений различных ситуаций в ходе соревнований, походов и жизненной деятельности;
- формировать практические навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях;
- формировать навыки оказания первой медицинской помощи.
- способствовать физическому и умственному развитию;
- создать условия для индивидуальных психологических возможностей обучающихся, обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;
- воспитать творческой, активной, самостоятельной личности;
- формировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- формировать стремление у детей к физическому саморазвитию, поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни.
- формировать у обучающихся бережное отношение к природе.

3. Содержание программы. Учебный план.

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение, техника безопасности на занятиях.	2	2	
2.	Основы туристской подготовки	47	11	36
3.	Топография и ориентирование	16	3	13
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	2	14
5.	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13
6.	Участие в соревнованиях, походах, сборах.	85	8	87
ИТОГО:		180	22	158

Введение, техника безопасности на занятиях.

Теория (2 часа): что включает в себя понятие «туризм», «спортивный туризм», «походы», ориентирование», туристические районы России, правила поведения в

спортивном зале, при работе с веревками, карабинами, с острыми, режущими предметами, как себя вести на воде, во время занятий на лыжах.

Основы туристской подготовки

Теория (11 часов): походы разных категорий, личное групповое снаряжение (сбор и подготовка), ремонтные работы, обустройство бивуака, как себя вести в лесу, во время движения, подготовка к походу, выбор маршрута, виды переправ, виды костров и их разведение, вода, дрова, движение группой по различным участкам пути, самостраховка, самонаведение, командная страховка, сопровождение, виды препятствий и их преодоление, правила техники пролезания отвесных участков, техника скоростного лазания, техника и тактика преодоления водных препятствий на водных судах (катамаран, байдарка, рафт).

Практика (36 часов): подготовка и комплектование личного и группового снаряжения для многодневного похода, обустройство бивуака (палатки, тенты, костровище, приготовление еды), выбор и безопасное планирование маршрута, ремонтные работы по походному снаряжению, разведение различных видов костров, преодоление препятствий с помощью самостраховки, сопровождения, командной страховки, тренировка по скалолазанию, на искусственном рельефе, плавание на байдарке, катамаране, рафте, участие в соревнованиях по технике пешеходного, водного, лыжного туризма, скалолазания.

Топография и ориентирование

Теория (3 часа): карты (топографическая и спортивная), условные знаки, чтение карты, азимут, виды ориентирования, основы техники и тактики ориентирования, Особенности ориентирования в походе, на участках при отсутствии крупномасштабных карт, способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Практика (13 часов): ориентирование на местности по карте, компасу, природным ориентирам, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентирование в походе, упражнения на отработку навыков ориентирования в различных условиях.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория (2 часа): основы оказания первой доврачебной помощи (раны, вывихи, ушибы, переломы, растяжения, потеря сознания, солнечный удар, обморожение, остановка кровотечения, разные виды перевязок, транспортировка пострадавшего, лекарственные средства их назначение и применение, помощь при утоплении, при ожогах, отравлениях).

Практика (14 часов): решение тестов на знание основ оказания первой доврачебной помощи, практические задания по изготовлению и наложению повязок, транспортировке пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория (1 час): основы развития физических качеств (равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость), способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Практика (13 часов): подвижные игры, упражнения на различные группы мышц, равновесие, координацию, бег, прыжки, игры, эстафеты, упражнения с элементами пешеходной техники, имитация гребли, техника бега в лесу по пересеченной местности, лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения.

Участие в соревнованиях, походах

Теория (8 часов): личное и командное снаряжение для соревнований, походов, психологический настрой на участие, знакомство с условиями соревнований (умением их понимать и на основе их готовиться к дистанции).

Практика: (87 часов) участие в походах разной сложности, в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма, водной технике, скалолазанию, «Школе безопасности».

Ожидаемый результат

Должны знать:

- требования техники безопасности на тренировках, соревнованиях и в походе;
- способы профилактики заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень личного и группового снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и групповой гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и участия в соревнованиях и походах;
- правила психологического общения в группе;
- условные знаки топографических и спортивных карт, находить азимут, определять масштаб и расстояние между КП на карте.

Должны уметь:

- применять знания по технике туризма на практике;
- ориентироваться на местности;
- уметь проходить все этапы соревнований;
- ремонтировать и изготавливать снаряжение
- выполнять обязанности в походе;
- оказывать первую медицинскую помощь при всех травмах;

- проявлять самостоятельность, дисциплинированность, инициативность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Итогом 1 года обучения является подготовка и проведение степных и категорийных походов (1-2 категории сложности), участие в городских и областных соревнованиях по туристическому многоборью, спортивному ориентированию и скалолазанию. Умение распоряжаться своим временем, организовывать рабочий процесс, способность контролировать себя в стрессовой ситуации.

2 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Топография и ориентирование	17	3	14
2.	Техника туризма	18	3	15
3.	Первая доврачебная помощь	10	3	7
4.	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	31
5.	Участие в походах и соревнованиях	103	7	96
ИТОГО:		180	17	163

Топография и ориентирование

Теория (3 часа): карты (топографическая и спортивная), условные знаки, чтение карты, азимут, виды ориентирования, основы техники и тактики ориентирования, Особенности ориентирования в походе, на участках при отсутствии крупномасштабных карт, способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Практика (14 часов): ориентирование на местности по карте, компасу, природным ориентирам, чтение карты (условные знаки, рельеф, масштаб), участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентирование в походе, упражнения на отработку навыков ориентирования в различных условиях.

Техника туризма

Теория (3 часа): Правила поведения на спортивных туристических соревнованиях, во время занятий в зале, походах, личное групповое снаряжение (сбор и подготовка), ремонтные работы, выбор маршрута, виды переправ, виды костров и их разведение, как выжить в экстремальных условиях, движение группой по различным участкам пути, самостраховка, самонаведение, командная страховка, сопровождение, виды препятствий и их преодоление, правила техники пролезания

отвесных участков, техника скоростного лазания, техника и тактика преодоления водных препятствий на водных судах (катамаран, байдарка, рафт). Составление отчета по походу. Самонаведение в технике пешеходного туризма.

Практика (15 часов): подготовка и комплектование личного и группового снаряжения для многодневного похода, обустройство бивуака (палатки, тенты, костровище, приготовление еды), подготовка и расфасовка продуктов их транспортировка во время похода и хранение, выбор и безопасное планирование маршрута, ремонтные работы по походному снаряжению, разведение различных видов костров, преодоление препятствий с помощью самомстраховки, сопровождения, командной страховки, тренировка по скалолазанию, на искусственном рельефе, плавание на байдарке, катамаране, рафте, участие в соревнованиях по технике пешеходного, водного, лыжного туризма, скалолазания. Составление отчета по походу.

Первая доврачебная помощь

Теория (3 часа): основы оказания первой доврачебной помощи (раны, вывихи, ушибы, переломы, растяжения, потеря сознания, солнечный удар, обморожение, остановка кровотечения, разные виды перевязок, транспортировка пострадавшего, лекарственные средства их назначение и применение, помощь при утоплении, при ожогах, отравлениях).

Практика (7 часов): решение тестов на знание основ оказания первой доврачебной помощи, практические задания по изготовлению и наложению повязок, транспортировке пострадавшего.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория (1 час): основы развития физических качеств (равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость), способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Практика (31 час): подвижные игры, упражнения на различные группы мышц, равновесие, координацию, бег, прыжки, игры, эстафеты, упражнения с элементами пешеходной техники, имитация гребли, техника бега в лесу по пересеченной местности, лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения.

Участие в соревнованиях, походах

Теория (7 часов): личное и командное снаряжение для соревнований, походов, психологический настрой на участие, знакомство с условиями соревнований (умением их понимать и на основе их готовиться к дистанции).

Практика (96 часов): участие в походах разной сложности, в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма, водной технике. скалолазанию, «Школе безопасности». Составление отчета о походе.

Планируемые результаты

Должны знать:

- требования техники безопасности на тренировках, соревнованиях и в походе;
- способы профилактики заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень личного и группового снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи в походных условиях;
- правила обустройства бивака;
- нормы личной и групповой гигиены, экологические требования к группе;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и участия в соревнованиях и походах;
- условные знаки топографических и спортивных карт, уметь пользоваться компасом, определять азимут, «читать» карту по рельефу, масштабу;
- знать технику гребли на водных судах (катамаран, рафт, байдарка);
- как организовать страховку, само страховку, навести перила для преодоления технических препятствий;
- правила психологического общения в группе.

Должны уметь

- уметь применять знания по технике пешеходного, водного туризма, скалолазания на практике;
- уметь ориентироваться на местности;
- знать и уметь проходить все этапы соревнований;
- ремонтировать и изготавливать снаряжение.

- выполнять обязанности в походе;
- выполнять все операции походного быта;
- обеспечивать командное сопровождение;
- самостоятельно готовиться к соревнованиям и походам;
- оказывать первую медицинскую помощь при всех травмах;
- выполнять функции любого участника похода;
- проявлять самостоятельность, дисциплинированность, инициативность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Итогом 2 –го года обучения является подготовка к участию в городских и областных соревнованиях по туристическому многоборью, скалолазанию, ориентированию, выполнение спортивных разрядов. Уметь работать в команде, управлять своим временем, когда необходимо, взять на себя функции лидера (ан основе полученных знаний и навыков).

3 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Топография и ориентирование	10	4	17
2.	Техника туризма	27	4	23
3.	Общая и специальная физическая подготовка	35	1	26
4.	Участие в походах и соревнованиях	104	7	94
5.	Первая доврачебная помощь	4	2	2
ИТОГО:		180	18	162

Топография и ориентирование

Теория (4 часа): карты (топографическая и спортивная), условные знаки, чтение карты, азимут, виды ориентирования, основы техники и тактики ориентирования, Особенности ориентирования в походе, на участках при отсутствии крупномасштабных карт, способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Практика (17 часов): ориентирование на местности по карте, компасу, природным ориентирам, чтение карты (условные знаки, рельеф, масштаб), участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, ориентирование в походе, упражнения на отработку навыков ориентирования в различных условиях.

Техника туризма

Теория (4 часа): Правила поведения на спортивных туристических соревнованиях, во время занятий в зале, походах, личное групповое снаряжение для походов 3-4 категории, как выжить в экстремальных условиях, движение группой по различным участкам пути, самонаведение, командная страховка, сопровождение. Разбор ошибок в технике и тактике в туристическом многоборье, ориентировании, водном туризме. Водный туризм, дистанции(ралли, слаломные дистанции, спасработы, эстафеты).

Практика (23 часа): подготовка и комплектование личного и группового снаряжения для походов 3-4 категории, обустройство бивуака (палатки, тенты, костровище, приготовление еды), подготовка и расфасовка продуктов их транспортировка во время похода и хранение, выбор и безопасное планирование маршрута, ремонтные работы по походному снаряжению, разведение различных видов костров, преодоление препятствий с помощью самомстраховки, сопровождения, командной страховки, тренировка по скалолазанию, на искусственном рельефе, плавание на байдарке, катамаране, рафте, участие в

соревнованиях по технике пешеходного, водного, лыжного туризма, скалолазания, составление отчета по походу, организация соревнований по туристическому многоборью.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория (1 час): основы развития физических качеств (равновесие, гибкость, сила, быстрота, выносливость), способностей, двигательных функций спортсмена, повышение работоспособности.

Практика (26 часов): подвижные игры, упражнения на различные группы мышц, равновесие, координацию, бег, прыжки, игры, эстафеты, упражнения с элементами пешеходной техники, имитация гребли, техника бега в лесу по пересеченной местности, лыжная подготовка, имитационные и подготовительные упражнения.

Первая доврачебная помощь

Теория (2 час): основы оказания первой доврачебной помощи (раны, вывихи, ушибы, переломы, растяжения, потеря сознания, солнечный удар, обморожение, остановка кровотечения, разные виды перевязок, транспортировка пострадавшего, лекарственные средства их назначение и применение, помощь при утоплении, при ожогах, отравлениях).

Практика (2 часов): решение тестов на знание основ оказания первой доврачебной помощи, практические задания по изготовлению и наложению повязок, транспортировке пострадавшего.

Участие в соревнованиях, походах

Теория (7 часов): личное и командное снаряжение для соревнований, походов, психологический настрой на участие, знакомство с условиями соревнований (умением их понимать и на основе их готовиться к дистанции).

Практика (94 часа): участие в походах разной сложности, в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма, водной технике. скалолазанию, «Школе безопасности». Составление отчета о походе.

Планируемые результаты

Должны знать:

- требования техники безопасности на тренировках, соревнованиях и в походе;
- способы основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего;
- перечень личного и группового снаряжения и правила ухода за ним;
- правила транспортировки, хранения и приготовления пищи в походных условиях;
- правила обустройства бивака согласно технике безопасности;
- функции всех участников на всех этапах подготовки и участия в соревнованиях и походах.

Должны уметь:

- применять знания по технике туризма пешеходного, водного, ориентирования, скалолазания на практике;
- ориентироваться на местности;
- технически и тактически проходить все этапы соревнований и исправлять ошибки в ходе работы;
- организовать наведение, снятие перилл, командную страховку;
- «читать» условия соревнований и готовиться самостоятельно согласно этой информации;
- ремонтировать и изготавливать снаряжение.
- выполнять обязанности в походе;
- выполнять все операции походного быта;
- обеспечивать командное сопровождение;
- оказывать первую медицинскую помощь при всех травмах;
- выполнять функции любого участника похода.
- проявлять самостоятельность, дисциплинированность, инициативность;
- активно включаться в коллективную деятельность;
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности.

Итогом 3-го года обучения является подготовка и проведение степных и категорийных походов 2-3 –категории сложности, участие в городских и областных соревнованиях по туристическому многоборью, водному туризму, ориентированию, скалолазанию, «Школе безопасности». Выполнять нормативы I и II взрослого разряда в различных видах. Получение необходимых навыков: креативность, критическое мышление, командообразование и коммуникабельность.

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул- с 1 июня по 31 августа, зимних- 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся- 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Количество часов в неделю- 2,3 занятия в неделю по 2, 3 часа.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная проводится в декабре, итоговая – в мае.

№	тема занятия	коли-во часов	месяц	форма занятия
1	Туризм как спорт и отдых. История развития туризма, туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Туризм»

2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	сентябрь	беседа
3.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
4.	СО как вид спорта. Виды СО. Понятие о топографической и спортивной карте.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
5.	Условные знаки.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
6.	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
7.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	сентябрь	практическое занятие
8	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	сентябрь	практическое занятие
9	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования	1	сентябрь	практическое занятие
10	Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования	1	сентябрь	практическое занятие
11	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	практическое занятие
12	ОФП	1	сентябрь	практическое занятие
13	Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту. Работа с компасом.	1	сентябрь	практическое занятие

	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.			
14	Участие в школьных соревнованиях «Ориентирование»	1	сентябрь	практическое занятие
15	ОФП	1	сентябрь	практическое занятие
16	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	сентябрь	практическое занятие
17	ОФП	1	сентябрь	практическое занятие
18	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	сентябрь	практическое занятие
19	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	сентябрь	практическое занятие
20	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
21	Условные знаки, азимут, ориентирование - «Лабиринт»	1	октябрь	практическое занятие
22	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	октябрь	практическое занятие
23	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
24	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
25	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	октябрь	практическое занятие
26	Приемы транспортировки пострадавшего	1	октябрь	практическое

				занятие
27	Школьные соревнования по технике пешеходного туризма	1	октябрь	практическое занятие
28	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
29	Поход	1	октябрь	практическое занятие
30	Поход	1	октябрь	практическое занятие
31	Поход	1	октябрь	практическое занятие
32	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
33	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
34	Ориентирование	1	октябрь	практическое занятие
35	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	октябрь	практическое занятие
36	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	октябрь	практическое занятие
37	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
38	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	октябрь	практическое занятие
39	Поход	1	октябрь	практическое занятие
40	Поход	1	ноябрь	практическое занятие

41	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
42	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
43	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
44	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
45	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	ноябрь	практическое занятие
46	Общая физическая подготовка. Спортивные игры	1	ноябрь	практическое занятие
47	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
48	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	ноябрь	практическое занятие
49	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие
50	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие
51	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие
52	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	ноябрь	практическое занятие
53	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
54	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
55	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
56	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил.	1	ноябрь	практическое занятие

	Командная техника.			
57	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	ноябрь	практическое занятие
58	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие
59	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие
60	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	ноябрь	практическое занятие
61	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
62	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
63	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
64	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
65	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
66	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
67	Поход	1	декабрь	практическое занятие
68	Поход	1	декабрь	практическое занятие
69	Поход	1	декабрь	практическое занятие
70	Поход	1	декабрь	практическое занятие
71	Поход	1	декабрь	практическое занятие

72	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
73	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
74	Ориентирование	1	декабрь	практическое занятие
75	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
76	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
77	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
78	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
79	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	декабрь	практическое занятие
80	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	декабрь	практическое занятие
81	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
82	Поход	1	январь	практическое занятие
83	Поход	1	январь	практическое занятие
84	Поход	1	январь	практическое занятие
85	Поход	1	январь	практическое занятие
86	Навесная переправа, параллельные веревки.	1	январь	практическое

	Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.			занятие
87	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
88	Поход	1	январь	практическое занятие
89	Поход	1	январь	практическое занятие
90	Поход	1	январь	практическое занятие
91	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
92	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	январь	практическое занятие
93	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	январь	практическое занятие
94	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	январь	практическое занятие
95	Ориентирование	1	январь	практическое занятие
96	Ориентирование	1	январь	практическое занятие
97	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
98	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
99	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	февраль	практическое занятие
100	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием	1	февраль	практическое занятие

	перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.			
101	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	февраль	практическое занятие
102	Ориентирование	1	февраль	практическое занятие
103	Ориентирование	1	февраль	практическое занятие
104	Поход	1	февраль	практическое занятие
105	Поход	1	февраль	практическое занятие
106	Поход	1	февраль	практическое занятие
107	Поход	1	февраль	практическое занятие
108	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	февраль	практическое занятие
109	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	февраль	практическое занятие
110	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	практическое занятие
111	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	февраль	практическое занятие
112	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
113	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
114	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
115	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с	1	февраль	практическое занятие

	наведением и сдергиванием перил. Командная техника.			
116	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	март	практическое занятие
117	Поход	1	март	практическое занятие
118	Поход	1	март	практическое занятие
119	Поход	1	март	практическое занятие
120	Поход	1	март	практическое занятие
121	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	март	практическое занятие
122	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	март	практическое занятие
123	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	март	практическое занятие
124	Соревнования	1	март	практическое занятие
125	Соревнования	1	март	практическое занятие
126	Соревнования	1	март	практическое занятие
127	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	март	практическое занятие
128	Навесная переправа, параллельные веревки. Узлы. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Траверс, дюльфер. Спуск с наведением и сдергиванием перил. Командная техника.	1	март	практическое занятие
129	Основные приемы оказания первой	1	март	практическое

	доврачебной помощи.			занятие
130	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1	март	практическое занятие
131	Соревнования	1	март	практическое занятие
132	Соревнования	1	март	практическое занятие
133	Соревнования	1	март	практическое занятие
134	Ориентирование	1	март	практическое занятие
135	Ориентирование	1	март	практическое занятие
136	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	март	практическое занятие
137	Поход	1	март	практическое занятие
138	Поход	1	март	практическое занятие
139	Поход	1	март	практическое занятие
140	Поход	1	март	практическое занятие
141	Поход	1	апрель	практическое занятие
142	Поход	1	апрель	практическое занятие
143	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	апрель	практическое занятие
144	Поход	1	апрель	практическое занятие
145	Поход	1	апрель	практическое занятие
146	Поход	1	апрель	практическое занятие
147	Поход	1	апрель	практическое занятие
148	Поход	1	апрель	практическое занятие

149	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	апрель	практическое занятие
150	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
151	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
152	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
153	Ориентирование	1	апрель	практическое занятие
154	Ориентирование	1	апрель	практическое занятие
155	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
156	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
157	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
158	Поход	1	апрель	практическое занятие
159	Поход	1	апрель	практическое занятие
160	Поход	1	апрель	практическое занятие
161	Поход	1	апрель	практическое занятие
162	Поход	1	апрель	практическое занятие
163	Поход	1	апрель	практическое занятие
164	Поход	1	май	практическое занятие
165	Поход	1	май	практическое занятие
166	Поход	1	май	практическое занятие
167	Ориентирование	1	май	практическое занятие
168	Ориентирование	1	май	практическое занятие

169	Поход	1	май	практическое занятие
170	Поход	1	май	практическое занятие
171	Поход	1	май	практическое занятие
172	Поход	1	май	практическое занятие
173	Поход	1	май	практическое занятие
174	Поход	1	май	практическое занятие
175	Поход	1	май	практическое занятие
176	Поход	1	май	практическое занятие
177	Поход	1	май	практическое занятие
178	Поход	1	май	практическое занятие
179	Поход	1	май	практическое занятие
180	Поход	1	май	практическое занятие

2 год обучения.

181	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Спортивные игры	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
182	Спортивные игры	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
183	Виды спортивного ориентирования. «Лабиринт»	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
184	«Лабиринт»	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
185	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
186	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки,	1	сентябрь	беседа, практическое

	отработка элементов этапов.			занятие.
187	Основы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
188	Основы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
189	ОФП. Спортивные игры.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
190	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
191	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие.
192	Ориентирование по компасу, рельефу, привязки.	1	сентябрь	
193	Ориентирование по компасу, рельефу, привязки.	1	сентябрь	
194	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
195	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
196	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
197	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
198	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
199	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
200	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
201	Поход	1	октябрь	практическое занятие
202	Поход	1	октябрь	практическое занятие
203	Поход	1	октябрь	практическое занятие
204	Поход	1	октябрь	практическое

				занятие
205	Поход	1	октябрь	практическое занятие
206	Поход	1	октябрь	практическое занятие
207	Поход	1	октябрь	практическое занятие
208	Поход	1	октябрь	практическое занятие
209	Поход	1	октябрь	практическое занятие
210	Поход	1	октябрь	практическое занятие
211	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	октябрь	практическое занятие
212	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.
213	ОФП. Спортивные игры.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.
214	ОФП. Спортивные игры.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.
215	Соревнования	1	октябрь	практическое занятие.
216	Соревнования	1	октябрь	практическое занятие.
217	Скалолазание. Техника пешеходного туризма.	1	октябрь	практическое занятие.
218	Скалолазание. Техника пешеходного туризма.	1	октябрь	практическое занятие.
219	Соревнования	1	октябрь	практическое занятие.
220	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие.
221	Соревнования	1	ноябрь	практическое занятие.
222	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое

				занятие.
223	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
224	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
225	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
226	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
227	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
228	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
229	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
230	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
231	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
232	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
233	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
234	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
235	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
236	Соревнования	1	ноябрь	
237	Соревнования	1	ноябрь	
238	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
239	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	беседа, практическое занятие.
240	Поход	1	декабрь	практическое

				занятие
241	Поход	1	декабрь	практическое занятие
242	Поход	1	декабрь	практическое занятие
243	Поход	1	декабрь	практическое занятие
244	Поход	1	декабрь	практическое занятие
245	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
246	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
247	Соревнования	1	декабрь	практическое занятие
248	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
249	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
250	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
251	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
252	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
253	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	беседа, практическое занятие.
254	Поход	1	декабрь	практическое занятие
255	Поход	1	декабрь	практическое занятие
256	Поход	1	декабрь	практическое занятие
257	Поход	1	декабрь	практическое занятие

258	Поход	1	декабрь	практическое занятие
259	Поход	1	декабрь	практическое занятие
260	Поход	1	декабрь	практическое занятие
261	Поход	1	декабрь	практическое занятие
262	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.
263	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.
264	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	январь	беседа, практическое занятие.
265	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	январь	беседа, практическое занятие.
266	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.
267	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.
268	«Лабиринт», «Скалолазание»	1	январь	беседа, практическое занятие.
269	Соревнования	1	январь	практическое занятие.
270	Соревнования	1	январь	практическое занятие.
271	Соревнования	1	январь	практическое занятие.
272	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.
273	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	беседа, практическое занятие.

274	Ориентирование на лыжах	1	январь	
275	Ориентирование на лыжах	1	январь	
276	Поход	1	январь	практическое занятие
277	Поход	1	январь	практическое занятие
278	Поход	1	январь	практическое занятие
279	Поход	1	январь	практическое занятие
280	Поход	1	январь	практическое занятие
281	Поход	1	февраль	практическое занятие
282	Поход	1	февраль	практическое занятие
283	Поход	1	февраль	практическое занятие
284	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
285	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
286	Лыжи	1	февраль	практическое занятие
287	Лыжи	1	февраль	практическое занятие
288	Техника туризма	1	февраль	практическое занятие
289	Ориентирование на лыжах	1	февраль	практическое занятие
290	Ориентирование на лыжах	1	февраль	практическое занятие
291	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
292	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
293	Техника туризма. Организация	1	февраль	беседа,

	сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.			практическое занятие.
294	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
295	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
296	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
297	Соревнования	1	февраль	практическое занятие.
298	Соревнования	1	февраль	практическое занятие.
298	Соревнования	1	февраль	практическое занятие.
299	Основы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	февраль	беседа, практическое занятие.
300	Основы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	1	февраль	беседа, практическое занятие.
301	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	беседа, практическое занятие.
302	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
303	Лыжи	1	март	практическое занятие
304	Тесты «Ориентирование»	1	март	практическое занятие
305	Тесты «ориентирование», «Лабиринт»	1	март	практическое занятие
306	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
307	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.

308	Соревнования	1	март	практическое занятие
309	Соревнования	1	март	практическое занятие
310	Соревнования	1	март	практическое занятие
311	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
312	ОФП. Спортивные игры.	1	март	беседа, практическое занятие.
313	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	март	беседа, практическое занятие.
314	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	март	беседа, практическое занятие.
315	Поход	1	март	практическое занятие
316	Поход	1	март	практическое занятие
317	Поход	1	март	практическое занятие
318	Поход	1	март	практическое занятие
319	Поход	1	март	практическое занятие
320	Поход	1	март	практическое занятие
321	Поход	1	апрель	практическое занятие
322	Поход	1	апрель	практическое занятие
323	Поход	1	апрель	практическое занятие
324	Поход		апрель	практическое занятие
325	Поход		апрель	практическое занятие
326	Поход	1	апрель	практическое

				занятие
327	Поход	1	апрель	практическое занятие
328	Поход	1	апрель	практическое занятие
329	Поход	1	апрель	практическое занятие
330	Поход	1	апрель	практическое занятие
331	Поход	1	апрель	практическое занятие
332	Спортивное ориентирование	1	апрель	практическое занятие
333	Спортивное ориентирование	1	апрель	практическое занятие
334	ОФП. Спортивные игры.	1	апрель	беседа, практическое занятие.
335	ОФП. Спортивные игры.	1	апрель	беседа, практическое занятие.
336	Спортивное ориентирование	1	апрель	беседа, практическое занятие.
337	Спортивное ориентирование	1	апрель	беседа, практическое занятие.
338	Соревнования	1	апрель	беседа, практическое занятие.
339	Соревнования	1	апрель	беседа, практическое занятие.
340	Соревнования	1	апрель	беседа, практическое занятие.
341	Соревнования	1	май	беседа, практическое занятие.
342	Соревнования	1	май	беседа, практическое

				занятие.
343	Соревнования	1	май	беседа, практическое занятие.
344	Соревнования	1	май	беседа, практическое занятие.
345	ОФП. Спортивные игры.	1	май	беседа, практическое занятие.
346	ОФП. Спортивные игры.	1	май	беседа, практическое занятие.
347	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	май	беседа, практическое занятие.
348	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	май	беседа, практическое занятие.
349	Поход	1	май	практическое занятие
350	Поход	1	май	практическое занятие
351	Поход	1	май	практическое занятие
352	Поход	1	май	практическое занятие
353	Поход	1	май	практическое занятие
354	Поход	1	май	практическое занятие
355	Поход	1	май	практическое занятие
356	Поход	1	май	практическое занятие
357	Поход	1	май	практическое занятие
358	Поход	1	май	практическое занятие
359	Поход	1	май	практическое

				занятие
360	Поход	1	май	практическое занятие
3 год обучения				
361	Игры по ориентированию. Организация и проведение игр по ориентированию	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
362	Организация и проведение игр по ориентированию	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
363	Организация и проведение игр по ориентированию	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
364	ОФП. Спортивные игры.	1	сентябрь	практическое занятие
365	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	сентябрь	практическое занятие
366	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	сентябрь	практическое занятие
367	ОФП. Спортивные игры.	1	сентябрь	практическое занятие
368	ОФП. Спортивные игры.	1	сентябрь	практическое занятие
369	Оказание первой доврачебной помощи	1	сентябрь	практическое занятие
370	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
371	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
372	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
373	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
374	Поход	1	сентябрь	практическое занятие
375	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	сентябрь	практическое занятие

376	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	сентябрь	практическое занятие
377	Оказание первой доврачебной помощи	1	сентябрь	практическое занятие
378	Соревнования	1	сентябрь	практическое занятие
379	Соревнования	1	сентябрь	практическое занятие
380	Соревнования	1	октябрь	практическое занятие
381	Соревнования	1	октябрь	практическое занятие
382	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	октябрь	практическое занятие
383	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	октябрь	практическое занятие
384	Поход	1	октябрь	практическое занятие
385	Поход	1	октябрь	практическое занятие
386	Поход	1	октябрь	практическое занятие
387	Поход	1	октябрь	практическое занятие
388	Поход	1	октябрь	практическое занятие
389	Поход	1	октябрь	практическое занятие
390	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.
391	Техника туризма. Организация сопровождения и командной страховки, отработка элементов этапов.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.
392	Оказание первой доврачебной помощи	1	октябрь	практическое занятие
393	Топография. Спортивное ориентирование.	1	октябрь	беседа, практическое занятие.

				кое занятие
394	Топография. Спортивное ориентирование.	1	октябрь	беседа, практическое занятие
395	Поход	1	октябрь	практическое занятие
396	Поход	1	октябрь	практическое занятие
397	Поход	1	октябрь	практическое занятие
398	Поход	1	октябрь	практическое занятие
399	Поход	1	октябрь	практическое занятие
400	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	ноябрь	практическое занятие
401	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	ноябрь	практическое занятие
402	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	практическое занятие
403	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	практическое занятие
404	Оказание первой доврачебной помощи	1	ноябрь	практическое занятие
405	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
406	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
407	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
408	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
409	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
410	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
411	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
412	Поход	1	ноябрь	практическое

				кое занятие
413	Поход	1	ноябрь	практическое занятие
414	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	ноябрь	практическое занятие
415	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	ноябрь	практическое занятие
416	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	практическое занятие
417	ОФП. Спортивные игры.	1	ноябрь	практическое занятие
418	Топография. Спортивное ориентирование.	1	ноябрь	практическое занятие
419	Топография. Спортивное ориентирование.	1	ноябрь	практическое занятие
420	Соревнования.	1	декабрь	практическое занятие
421	Соревнования.	1	декабрь	практическое занятие
422	Соревнования.	1	декабрь	практическое занятие
423	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	декабрь	практическое занятие
424	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	декабрь	практическое занятие
425	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
426	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
427	Поход	1	декабрь	практическое занятие
428	Поход	1	декабрь	практическое занятие
429	Поход	1	декабрь	практическое занятие
430	Поход	1	декабрь	практическое

				кое занятие
431	Поход	1	декабрь	практическое занятие
432	Поход	1	декабрь	практическое занятие
433	Поход	1	декабрь	практическое занятие
434	Поход	1	декабрь	практическое занятие
435	Оказание первой доврачебной помощи	1	декабрь	практическое занятие
436	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
437	ОФП. Спортивные игры.	1	декабрь	практическое занятие
438	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	декабрь	практическое занятие
439	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	декабрь	практическое занятие
440	Поход	1	январь	практическое занятие
441	Поход	1	январь	практическое занятие
442	Поход	1	январь	практическое занятие
443	Поход	1	январь	практическое занятие
444	Поход	1	январь	практическое занятие
445	Поход	1	январь	практическое занятие
446	Поход	1	январь	практическое занятие
447	Поход	1	январь	практическое занятие
448	Поход	1	январь	практическое занятие
449	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	практическое занятие

450	ОФП. Спортивные игры.	1	январь	практическое занятие
451	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	январь	практическое занятие
452	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	январь	практическое занятие
453	Лыжи	1	январь	практическое занятие
454	Лыжи	1	январь	практическое занятие
455	Спортивное ориентирование	1	январь	практическое занятие
456	Спортивное ориентирование	1	январь	практическое занятие
457	Спортивное ориентирование	1	январь	практическое занятие
458	Лыжи	1	январь	практическое занятие
459	Лыжи	1	январь	практическое занятие
460	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
461	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
462	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
463	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
464	Спортивное ориентирование. Лабиринт.	1	февраль	практическое занятие
465	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	практическое занятие
466	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	практическое занятие
467	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	февраль	практическое занятие
468	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка	1	февраль	практическое занятие

	и сопровождение.			
469	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	практическое занятие
470	ОФП. Спортивные игры.	1	февраль	практическое занятие
471	Лыжи	1	февраль	практическое занятие
472	Лыжи	1	февраль	практическое занятие
473	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
474	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
475	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
476	Соревнования	1	февраль	практическое занятие
477	Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.	1	февраль	практическое занятие
478	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	февраль	практическое занятие
479	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	февраль	практическое занятие
480	ОФП. Спортивные игры.	1	март	практическое занятие
481	ОФП. Спортивные игры.	1	март	практическое занятие
482	Лыжи	1	март	практическое занятие
483	Лыжи	1	март	практическое занятие
484	Поход	1	март	практическое занятие
485	Поход	1	март	практическое занятие
486	Поход	1	март	практическое занятие
487	Поход	1	март	практическое занятие

488	Поход	1	март	практическое занятие
489	Поход	1	март	практическое занятие
490	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	март	практическое занятие
491	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	март	практическое занятие
492	ОФП. Спортивные игры.	1	март	практическое занятие
493	ОФП. Спортивные игры.	1	март	практическое занятие
494	Лыжи	1	март	практическое занятие
495	Лыжи	1	март	практическое занятие
496	Поход	1	март	практическое занятие
497	Поход	1	март	практическое занятие
498	Поход	1	март	практическое занятие
499	Поход	1	март	практическое занятие
500	Поход	1	март	практическое занятие
501	Поход	1	апрель	практическое занятие
502	Поход	1	апрель	практическое занятие
503	Поход	1	апрель	практическое занятие
504	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	апрель	практическое занятие
505	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	апрель	практическое занятие
506	ОФП. Спортивные игры.	1	апрель	практическое

				кое занятие
507	ОФП. Спортивные игры.	1	апрель	практическое занятие
508	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
509	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
510	Соревнования	1	апрель	практическое занятие
511	Поход	1	апрель	практическое занятие
512	Поход	1	апрель	практическое занятие
513	Поход	1	апрель	практическое занятие
514	Поход	1	апрель	практическое занятие
515	Поход	1	май	практическое занятие
516	ОФП. Спортивные игры.	1	май	практическое занятие
517	ОФП. Спортивные игры.	1	май	практическое занятие
518	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	май	практическое занятие
519	Техника пешеходного туризма. Прохождение этапов, командная страховка и сопровождение.	1	май	практическое занятие
520	ОФП. Спортивные игры.	1	май	практическое занятие
521	ОФП. Спортивные игры.	1	май	практическое занятие
522	Соревнования	1	май	практическое занятие
523	Соревнования	1	май	практическое занятие
524	Поход	1	май	практическое занятие
525	Поход	1	май	практическое занятие

526	Поход	1	май	практическое занятие
527	Поход	1	май	практическое занятие
528	Поход	1	май	практическое занятие
529	Поход	1	май	практическое занятие
530	Поход	1	май	практическое занятие
531	Поход	1	май	практическое занятие
532	Поход	1	май	практическое занятие
533	Поход	1	май	практическое занятие
534	Поход	1	май	практическое занятие
535	Поход	1	май	практическое занятие
536	Поход	1	май	практическое занятие
537	Поход	1	май	практическое занятие
538	Поход	1	май	практическое занятие
539	Поход	1	май	практическое занятие
540	Поход	1	май	практическое занятие

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

Степень подготовленности обучающихся в конце учебного года обучения определяется на туристском спортивном уровне, техническая подготовка проверяется на соревнованиях по спортивному туризму различных уровней. Общая физическая подготовка проверяется два раза в год при сдаче контрольных нормативов.

Долгосрочная программа по туризму имеет чётко прогнозируемые промежуточные и конечные результаты на каждом временном этапе. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, соревнованиях, походах), собеседование (с обучающимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения, тесты из задания на

знания теории содержания программы. Образовательным результатом является освоения обучающимся содержания программы.

Оценочные материалы

- контрольные нормативы по физической и технической подготовке, тестирование теории 2 раза в течении учебного года;
- тесты на знание основ оказания первой доврачебной помощи;
- участие и результаты в соревнованиях, походах в течении учебных лет;
- прохождение промежуточной и итоговой аттестации.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, походах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).
- практический: - методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1 Воспитательный компонент.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание творческой, активной, самостоятельной личности;
- воспитывать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать стремление у детей к физическому саморазвитию, поддержанию собственного здоровья и ведению здорового образа жизни.
- воспитывать у обучающихся бережное отношение к природе.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей. 	В течение года
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках 	В течение года

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимо аудиторное помещение, обеспеченное техническими средствами и оборудованием.

При изложении теоретического материала: компьютер, мультимедийный проектор, комплект топографических, спортивных карт, фотографии, слайды туристических объектов.

При проведении практических занятий:

- спортивный зал;
- скаладром;
- маты;
- верёвки;
- каски;
- страховочное оборудование (обвязки, карабины, ролики, перчатки...);
- лыжные комплекты;
- компаса;
- рюкзаки;
- палатки;
- котелки;
- спальники;
- туристические коврики.

3.3. Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

3.4. Информационно-методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности обучающихся;
- сборник диагностических заданий к дополнительной общеобразовательной программе «Техника пешеходного туризма»;
- видеотеку;

Демонстрационный материал: карты районов походов с нанесенной ниткой маршрута, фотоматериал о районе совершения похода;

регламенты проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (дистанции пешеходные, лыжные, горные, на средствах передвижения);

- инструкция по организации и проведению туристских мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ;

- раздаточный материал: памятки «Примерный список группового снаряжения для совершения однодневного похода (летний и осенний периоды), «Список индивидуальной аптечки(без лекарственных препаратов)», «примерный список

личного снаряжения для совершения однодневного похода (летние и осенние периоды)».

Список литературы

- Ривкин Е.Ю. «Организация туристической работы со школьниками». М., 2001 г.
- Курцев П.А. «Медико – санитарная подготовка учащихся» М., «Просвещение»
- Сердюковская Г.Н. «Гигиена детей и подростков».
- Зеeman М. «Техника наложения повязок»
- Курилова В.И. «Туризм»
- Алексеев А.А. «Питание в туристском походе».
- Огородников Б.И. «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма».
- Маслов А.Г. , Константинов Ю.С., Дрогов И.А., «Полевые туристские лагеря», М., 2000 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма.