

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено на заседании
Методического совета
протокол № 1 от 25.08.2023г.



Утверждено
Директор МБУДО «ЦДО»
И.В. Хайки-Мухамедова
Приказ №58 от 25.09.2023 г.
принято на заседании Педагогического
Совета 25.08.2023. (протокол №1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
Туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм »

Возраст детей: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года

Викулин Павел Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	9
3. Учебный план.....	11
4. Календарный учебный график на учебный год	11
5. Содержание программы	13
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17
7. Список литературы	21
8. Программно-методическое обеспечение.....	21
9. Рабочая программа по курсу «Новички»	22
10. Рабочая программа по курсу «Мастера»	31

Пояснительная записка

Туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, приобретает все большее значение особенно в дополнительном образовании. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Программа способствует формированию у учащихся интереса к туризму и истории своего края. Изучает основы туристской подготовки (пешеходный туризм), специальную туристскую подготовку (прохождение дистанции), топографию и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первой доврачебной помощи, обеспечение безопасности, общую и специальную физическую подготовку. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Специфика программы состоит в том, что она, имея ярко выраженный интегративный характер, объединяет в себе краеведческие, географические, исторические, социальные и специальные экспедиционно-туристские знания. А также дает обучающемуся возможность ознакомления с различными областями науки. Такой подход способствует возникновению целостного и системного видения мира в его важнейших взаимосвязях.

Не менее важен аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за

состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Учитывая то обстоятельство, что для младших школьников весьма актуальными остаются игровые виды деятельности, программа максимально нацелена на подачу изучаемого материала через различные обучающие игры и выполнение практических заданий в занимательном игровом ключе.

Большое внимание в программе отводится выработке общеучебных умений и навыков, позволяющих поднять эффективность обучения в будущем.

Таким образом, программа «Спортивный туризм» способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриотизма к своей Родине.

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы. Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей. Учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающимся возможность реализовать себя в поддержании здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в творческом объединении туристско-краеведческого направления.

Педагогическая целесообразность. Главной задачей системы дополнительного образования является нравственно – духовное воспитание и развитие творческих способностей личности учащегося. Занимаясь по данной программе, учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности. Занятия в творческом объединении, также помогут учащимся развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Цель программы: Формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени, средствами туризма и краеведения.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

Задачи программы

Образовательные:

- получение основных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила сохранения здоровья, приемы ориентирования на местности и работы с картой;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам.

Развивающие:

- развитие таких психических процессов, как память, внимание, мышление;
- получение и развитие практических навыков самостоятельности, самоорганизации и самодисциплины;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами и сверстниками в решении общих проблем;
- формирование осознанного стремления учащихся к социально-значимой деятельности.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание бережного отношения к природе;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного творческого объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), расширить знания в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение

программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса. Освоение содержания образования идет на двух уровнях: базовом, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

Адресат программы

Возраст учащихся 8-18 лет. Для зачисления в объединение не требуется специальных знаний и подготовки, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Объем программы

Занятия в группе проводятся следующим образом.

1 курс обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 курс обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часа

На полное освоение программы требуется 360 часов.

Каждый годовой курс предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Формы обучения и виды занятий

Для реализации комплексной программы используются разнообразные формы работы: соревнования, командные встречи по туризму, топографии и ориентированию, участие в «Юный спасатель», «Школа безопасности и др., проведение экскурсий, походов, как однодневных, так многодневных, участие в районных, региональных и Всероссийских научно-практических конференциях, краеведческих олимпиадах, конкурсах и викторинах, участие в работе спортивно-туристских и военно-патриотических профильных смен, туристические поездки и путешествия по стране и т.д.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, консультаций, лекций, семинаров, игр с использованием наглядных материалов, дидактических игр и занимательных заданий, интернет-ресурсов. Практические занятия отрабатываются на местности в форме полевых занятий и практикумов, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии, узловязанию и т.д.

Прямые критерии результатов обучения являются успешное усвоение содержания программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах и соревнованиях при наличии положительных результатов.

Косвенные критерии: создание стабильных групп, заинтересованность учащихся в занятиях, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге воспитание физически здоровых будущих граждан.

В процессе обучения предусматривается промежуточная аттестация в форме зачета по теоретическому материалу, практическим умениям и навыкам, зачетные соревнования и походы по окончании года.

Разнообразные методы обучения в программе реализуются различными средствами и формами, способствующими повышению эффективности усвоения знаний и развитию творческого потенциала личности учащегося.

Методы	Формы	Приемы
Объяснительно-иллюстративный	Рассказы, беседы, демонстрации	Беседы
Репродуктивный	Практическая работа (воспроизведение действий, применение полученных знаний на практике)	Полевые занятия и практикумы, соревнования по парковому ориентированию, соревнования по топографии, узловязанию.
Частично-поисковый	Поиск материалов и его систематизация	Работа с картами. Компасом, интернетом, спец. литературой. и др.
Проектно-исследовательский	Самостоятельная поисковая и творческая деятельность	Разработка проектов, самостоятельная практическая работа.
Мотивации и стимулирования	Участие в соревнованиях, конкурсах	Награды в виде грамот, дипломов
Обучающего контроля и взаимоконтроля	Соревнования, конкурсы	Выполнение практических заданий различных уровней сложности
Самоконтроля	Самостоятельная работа	Анализ выполненной работы

Данная программа может реализовываться дистанционно.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа предполагает возможность вариативного содержания в зависимости от особенностей физического развития учащихся педагог может

вносить изменения в содержание программы и занятий, дополнять практические задания новыми заданиями.

Структура программы

Структура программы «Спортивный туризм» – разноуровневая, образует 2 уровня - курса, соответствующие годам обучения. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

1 курс обучения – «Новички»

Посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится двухдневный туристский поход. Его цель – отработка на практике знаний полученных на занятиях по туризму.

2 курс обучения – «Мастера»

Предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на 1 юношеский разряд.

Планируемые результаты

По завершению обучения по общеобразовательной программе «Спортивный туризм» у обучающихся будут развиты следующие **личностные качества:**

- самостоятельность;
- умение самоорганизоваться;
- умение выстраивать партнерские отношения;
- осознанность приоритетов здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения 1 курса «Новички»

Учащиеся будут знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общее представление об особенностях города и района;

- иметь общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в городе, районе;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, штрафные баллы, как подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижные, спортивные игры.

Уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составить раскладку продуктов для похода выходного дня;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Планируемые результаты освоения 2 курса «Мастера»

Учащиеся будут знать:

- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к походу.
- основные сведения по истории и географии Липецкой области;
- расширить и углубить знания, полученные по программе первого года обучения;
- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Уметь:

- находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладеть

тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов	Форма промежуточной аттестации
1	«Новички»	144	50	94	Зачёт
2	«Мастера»	216	54	162	Зачёт

Календарный учебный график на учебный год

1.Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 01.09.2023 года

Окончание учебного года – 31.05.2024 года

Начало учебных занятий:

- 1 год обучения – не позднее 15.09.2023 года;

- 2 год обучения – с 02.09.2023;

Комплектование групп 1 года обучения – с 02.09 по 15.09.2023 года.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

- Количество учащихся в группе 10-15 человек.
- Регламент образовательного процесса:
 - 1 год обучения- 4 часа в неделю (144 часа в год)
 - 2 год обучения- 6 часов в неделю (216 часов в год)

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «Центр дополнительного образования» Чаплыгинского муниципального района Липецкой области в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье. Занятия начинаются не ранее 10.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность занятий – 45 минут. В объединениях для учащихся (младшие школьники 1 класс) – 1 академический час – 35 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.

5. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершению каждого курса учебного плана.

6. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в нерабочие праздничные дни.

7. Центр организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основные формы работы с учащимися групповая и индивидуальная.

8. Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года.

Содержание программы

Программа «Спортивный туризм» содержит следующие курсы.

1 курс обучения «Новички»

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2	
2.	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)	46	16	30
3.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	30	12	18
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	24	8	16
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ	12	4	8
6.	ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ	12	4	8
7.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	4	12
8.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.ЗАЧЁТ	2		2
	ИТОГО:	144	50	94

2 курс обучения «Мастера»

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2	2	
2.	ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)	64	16	48
3.	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	22	6	16
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	12	34
5.	КРАЕВЕДЕНИЕ	12	4	8
6.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ	20	10	10
7.	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	48	4	44
8.	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.ЗАЧЁТ	2		2
	ИТОГО:	216	54	162

Первый курс обучения «Новички»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

Тема 2 . Основы туристской подготовки

Теория: Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туризма в воспитании личности. Личное и групповое снаряжение. Туристские должности в группе. Организация туристского быта.

Практика: Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Тема 3. Топография и ориентирование

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Ориентирование по местным предметам. Соревнования по спортивному ориентированию. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.

Тема 4. Специальная туристская подготовка

Теория: Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками.

Практика: Работа с веревками. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов. Командное прохождение дистанции. Основные приемы страховки. Соревнования по пешеходному туризму.

Тема 5. Краеведение

Теория: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Практика: Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет. Выявить знания учащихся, полученных в течение 1 курса «Новички».

Второй курс обучения «Мастера»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

Тема 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Соревнования по туризму.

Тема 3. Топография и ориентирование

Теория: Топографическая и спортивная карта.

Практика: Топографическая и спортивная карта.

Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

Тема 4. Специальная туристская подготовка

Теория: Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции. Снаряжение. Правила прохождения технических этапов.

Практика: Узлы. Снаряжение. Личное прохождение этапов. Наведение этапов. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Соревнования.

Тема 5. Краеведение

Теория: Туристские возможности родного края.

Практика: Общественно-полезная, краеведческая деятельность.
Наблюдения в походе.

Тема 6. Обеспечение безопасности

Теория: Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
Приемы транспортировки пострадавшего.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 2 курса «Мастера».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

Учебный кабинет: учебные столы, стулья, стол для педагога.

Спортивный зал или оснащенная спортивная площадка.

Инструменты и материалы:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Палатка с тентом (3-4-местные)	4
2	Коврик теплоизоляционный (пенополиэтиленовый)	12
3	Спальный мешок	12
4	Рюкзак	12
5	Тент (4-6 м)	1
6	Верёвка основная (10 мм), м	100
7	Верёвка вспомогательная (6 мм), м	40
8	Карабин	48
9	Система страховочная (грудная + поясная)	12
10	Верёвка для блокировок, м	54
11	Компас жидкостный	12
12	Радиостанции	2
13	Медицинская аптечка (комплект).	1
14	Комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект).	1
15	Костровое оборудование, комплект (тросики, таганки)	1
16	Штормовой костюм	12
17	Топор	1
18	Пила	1
19	Лопатка малая сапёрная	1

Методические материалы

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм».
- Конспекты занятий.
- Дидактические материалы.
- Диагностические материалы.

- Инструкции по технике безопасности.
- Наглядный материал.

Оценочные материалы по курсу «Новички»

Для подведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов проводится - **Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Туристские нормативы и значки «Юный турист России» и «Турист России».
2. Личное и групповое снаряжение туриста.
3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.
4. Подготовка к походу.
5. Составить меню и список продуктов для 1-2-х дневного похода.
6. Туристские должности в группе.
7. Техника пешеходного туризма.
8. Понятие о топографической и спортивной карте.
9. Компас. Работа с компасом.
10. Ориентирование по местным признакам.
11. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.
12. Походная медицинская аптечка. Зеленая аптека. Составление медицинской аптечки, хранение и транспортировка.
13. Перечень лекарств, их назначение, показания и противопоказания к их применению.
14. Основные правила оказания первой доврачебной помощи.
15. Правила транспортировки пострадавшего.
16. Общая и специальная физическая подготовка
17. Краткие сведения о строении и функциях организма.
18. Влияние физических упражнений.

Оценочные материалы по курсу «Мастера»

Для подведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов проводится - **Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основы туристской подготовки.
2. Туристические путешествия. Маршруты НСО
3. Личное и групповое снаряжение туриста. Требования к туристскому снаряжению, подготовка его к походу с учетом условий.

4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака. Организация его в лесу и безлесной зоне.
5. Подготовка к походу. ПВД. Оформление походной документации, получение разрешения на выход.
6. Обязанности штурмана (проводника). Подбор и хранение карт.
7. Обязанности краеведа и других должностей: эколог, гидролог и т.д.
8. Обязанности санитаря по подбору, хранению аптечки, оказанию первой доврачебной помощи.
9. Приемы передвижения, виды и средства передвижения. Страховка и самостраховка.
10. Способы ориентирования. Ориентирование в условиях отсутствия видимости.
11. Первая доврачебная помощь в походе. Наложение повязок, искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.
12. Ушибы, ссадины, мозоли. Знания и умения применять лекарственные растения.
13. Порядок осуществления врачебного контроля и самоконтроля.
14. Общая и специальная физическая подготовка.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

Воспитательная работа

Организация воспитательной работы с учащимися единой с образовательным процессом в объединении. Сегодня, как никогда, актуальна проблема воспитания учащихся. Именно поэтому с ними проводятся беседы: о культуре поведения, асоциальном поведении, о вредных и пагубных привычках (курение, наркотики). Ежемесячные поздравления именинников, творческие встречи с интересными людьми города, участниками войны, воинами-интернационалистами. Проведение развлекательных мероприятий, игр, соревнований, интеллектуальных игр во время каникул. Организация и участие в конкурсах, соревнованиях по плану учреждения. Показательные выступления учащихся на районных мероприятиях: День открытых дверей, День защитника Отечества, День Победы. В конце учебного года организуются походы совместно с родителями. О том, что

необходимо сделать, провести, организовать обсуждается на совете объединения, родительском собрании.

Работа с родителями.

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы в течение учебного года.
2. Организовывать и проводить соревнования, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Совместные чаепития к праздникам: Дню защитника Отечества, 8-ое Марта.
4. Привлекать родителей к выбору и подбору маршрута похода, участие родителей в походах выходного дня.
5. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
6. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Список литературы для педагога

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44". Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Устав МБУ ДО «ЦДО».
5. Единая всероссийская спортивная классификация, комментарии туристско-спортивного союза России.
6. Археологическая карта НСО. Составители Т.Н.Троицкая, В.И. Молодин, В.И. Соболев. Изд. Наука 1980 г.
7. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. Изд. 1 сентября, Москва. 2003 г.
8. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. Просвещение. 1981 г.
9. И.А. Добарина, О.И. Жигарев. Основы школьного туризма. НГПУ.1998 г.
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Изд. Владов. 1999 г.
11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Москва. 1969 г.
12. Краеведение и туризм во внеклассной работе. Москва. 1962 г. Изд. АПМ.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва. 1995г.
14. Ленюк Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. Москва, 2003 год.
15. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Сб. Москва 1983 г.
16. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ. Москва. 1995 г.
17. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. Москва. 1990 г.
18. ПВД. Методические рекомендации. Изд. 2-е ЦСТЭ. Москва. 1977 г.
19. Скрягин Л,Н. Морские узлы. Москва. 1994 г.
20. Туристско-краеведческая работа со школьниками. Метод. Рекомендации НИПКиПРО. 1990 г.

Программно – методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

- Рабочая программа курса «Новички» (Приложение 1)
- Рабочая программа курса «Мастера» (Приложение 2)

Рабочая программа по курсу «Новички» к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм»

1 курс обучения

Планируемые результаты по курсу «Новички»

Учащиеся будут знать:

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
- основы туристской техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общее представление об особенностях города и района;
- иметь общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в городе, районе;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, штрафные баллы, как подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижные, спортивные игры.

Уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составить раскладку продуктов для похода выходного дня;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.

- использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

Содержание курса «Новички»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

Тема 2 . Основы туристской подготовки

Теория: Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туризма в воспитании личности. Личное и групповое снаряжение. Туристские должности в группе. Организация туристского быта.

Практика: Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Тема 3.Топография и ориентирование

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: Ориентирование по местным предметам. Соревнования по спортивному ориентированию. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.

Тема 4. Специальная туристская подготовка

Теория: Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками.

Практика: Работа с веревками. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов. Командное прохождение дистанции. Основные приемы страховки. Соревнования по пешеходному туризму.

Тема 5. Краеведение

Теория: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Практика: Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Теория: Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет.

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 1 курса «Новички».

Группа №

Возраст учащихся: 8-17 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

	ТЕМА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
		ПО ПЛАНУ	ПО ФАКТУ
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж.		
2	Вводное занятие. Вводный инструктаж.		
	Тема 2 . Основы туристской подготовки		
3	Туристские путешествия.		
4	Туристские путешествия.		
5	История развития туризма.		
6	История развития туризма.		

7	Роль туризма в воспитании личности.		
8	Роль туризма в воспитании личности.		
9	Личное и групповое снаряжение.		
10	Личное и групповое снаряжение.		
11	Личное и групповое снаряжение.		
12	Личное и групповое снаряжение.		
13	Туристские должности в группе.		
14	Туристские должности в группе.		
15	Организация туристского быта.		
16	Организация туристского быта.		
17	Организация туристского быта.		
18	Организация туристского быта.		
19	Привалы и ночлеги.		
20	Привалы и ночлеги.		
21	Привалы и ночлеги.		
22	Привалы и ночлеги.		
23	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
24	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
25	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
26	Правила движения в походе, преодоление препятствий.		
27	Подготовка к походу, путешествию.		
28	Подготовка к походу, путешествию.		
29	Подготовка к походу, путешествию.		
30	Подготовка к походу, путешествию.		
31	Питание в туристском походе.		
32	Питание в туристском походе.		
33	Питание в туристском походе.		
34	Питание в туристском походе.		
35	Техника и тактика в туристском походе.		
36	Техника и тактика в туристском походе.		
37	Техника и тактика в туристском походе.		
38	Техника и тактика в туристском походе.		
39	Обеспечение безопасности в туристском походе, на		

	тренировочных занятиях.		
40	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
41	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
42	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
43	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		
44	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		
45	Подведение итогов похода.		
46	Подведение итогов похода.		
47	Туристские слеты и соревнования.		
48	Туристские слеты и соревнования.		
	Тема 3.Топография и ориентирование		
49	Понятие о топографической и спортивной карте.		
50	Понятие о топографической и спортивной карте.		
51	Условные знаки.		
52	Условные знаки.		
53	Компас, работа с компасом.		
54	Компас, работа с компасом.		
55	Ориентирование по горизонту, азимут.		
56	Ориентирование по горизонту, азимут.		
57	Ориентирование по горизонту, азимут.		
58	Ориентирование по горизонту, азимут.		
59	Измерение расстояний.		
60	Измерение расстояний.		
61	Измерение расстояний.		
62	Измерение расстояний.		
63	Способы ориентирования.		
64	Способы ориентирования.		
65	Способы ориентирования.		
66	Способы ориентирования.		
67	Ориентирование по местным предметам.		
68	Ориентирование по местным предметам.		
69	Ориентирование по местным предметам.		
70	Ориентирование по местным предметам.		
71	Действия в случае потери ориентировки.		
72	Действия в случае потери ориентировки.		
73	Действия в случае потери ориентировки.		
74	Действия в случае потери ориентировки.		

75	Соревнования по спортивному ориентированию.		
76	Соревнования по спортивному ориентированию.		
77	Соревнования по спортивному ориентированию.		
78	Соревнования по спортивному ориентированию.		
	Тема 4. Специальная туристская подготовка		
79	Специальное личное снаряжение.		
80	Специальное личное снаряжение.		
81	Узлы.		
82	Узлы.		
83	Узлы.		
84	Узлы.		
85	Работа с веревками.		
86	Работа с веревками.		
87	Работа с веревками.		
88	Работа с веревками.		
89	Работа с карабинами.		
90	Работа с карабинами.		
91	Работа с карабинами.		
92	Работа с карабинами.		
93	Личное прохождение этапов.		
94	Личное прохождение этапов.		
95	Личное прохождение этапов.		
96	Личное прохождение этапов.		
97	Командное прохождение дистанции.		
98	Командное прохождение дистанции.		
99	Основные приемы страховки.		
100	Основные приемы страховки.		
101	Соревнования по пешеходному туризму.		
102	Соревнования по пешеходному туризму.		
	Тема 5. Краеведение		
103	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		
104	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		
105	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		
106	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		
107	Изучение района путешествия.		
108	Изучение района путешествия.		
109	Изучение района путешествия.		
110	Изучение района путешествия.		
111	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		

112	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
113	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
114	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
	Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
115	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		
116	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		
117	Походная медицинская аптечка.		
118	Походная медицинская аптечка.		
119	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
120	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
121	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
122	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
123	Приемы транспортировки пострадавшего.		
124	Приемы транспортировки пострадавшего.		
125	Приемы транспортировки пострадавшего.		
126	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка		
127	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.		
128	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.		
129	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
130	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
131	Общая физическая подготовка.		
132	Общая физическая подготовка.		
133	Общая физическая подготовка.		
134	Общая физическая подготовка.		
135	Общая физическая подготовка.		
136	Общая физическая подготовка.		
137	Специальная физическая подготовка.		
138	Специальная физическая подготовка.		

139	Специальная физическая подготовка.		
140	Специальная физическая подготовка.		
141	Специальная физическая подготовка.		
142	Специальная физическая подготовка.		
	Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет.		
143	Промежуточная аттестация.		
144	Промежуточная аттестация.		

**Рабочая программа
по курсу «Мастера»
к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

2 курс обучения

Планируемые результаты освоения 2 курса «Мастера»

Учащиеся будут знать:

- порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к походу.
- основные сведения по истории и географии Липецкой области;
- расширить и углубить знания, полученные по программе первого года обучения;
- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
- безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Уметь:

- находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладеть тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;
- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов,

самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

Содержание курса «Мастера»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

Тема 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

Теория: Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Соревнования по туризму.

Тема 3. Топография и ориентирование

Теория: Топографическая и спортивная карта.

Практика: Топографическая и спортивная карта.

Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

Тема 4. Специальная туристская подготовка

Теория: Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции. Снаряжение. Правила прохождения технических этапов.

Практика: Узлы. Снаряжение. Личное прохождение этапов. Наведение этапов. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Соревнования.

Тема 5. Краеведение

Теория: Туристские возможности родного края.

Практика: Общественно-полезная, краеведческая деятельность.

Наблюдения в походе.

Тема 6. Обеспечение безопасности

Теория: Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Приемы транспортировки пострадавшего.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 2 курса «Мастера».

Группа № 1

Возраст учащихся: 6-17 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

СР 17.25-19,05; ЧТ 17.25-19,05; СБ 15.30-17.10

Календарно-тематическое планирование

	ТЕМА	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	
		ПО ПЛАНУ	ПО ФАКТУ
1	Вводное занятие.	6.09.2023	
2	Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.	6.09.2023	
	Тема 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)		

3	Личное и групповое туристское снаряжение.	7.09.2023	
4	Личное и групповое туристское снаряжение.	7.09.2023	
5	Личное и групповое туристское снаряжение.	9.09.2023	
6	Личное и групповое туристское снаряжение.	9.09.2023	
7	Организация туристского быта.	13.09.2023	
8	Организация туристского быта.	13.09.2023	
9	Организация туристского быта.	14.09.2023	
10	Организация туристского быта.	14.09.2023	
11	Привалы и ночлеги.	16.09.2023	
12	Привалы и ночлеги.	16.09.2023	
13	Привалы и ночлеги.	20.09.2023	
14	Привалы и ночлеги.	20.09.2023	
15	Питание в туристском походе.	21.09.2023	
16	Питание в туристском походе.	21.09.2023	
17	Питание в туристском походе.	23.09.2023	
18	Питание в туристском походе.	23.09.2023	
19	Питание в туристском походе.	27.09.2023	
20	Питание в туристском походе.	27.09.2023	
21	Подготовка к походу, путешествию.	28.09.2023	
22	Подготовка к походу, путешествию.	28.09.2023	
23	Подготовка к походу, путешествию.	30.09.2023	
24	Подготовка к походу, путешествию.	30.09.2023	
25	Подготовка к походу, путешествию.	4.10.2023	
26	Подготовка к походу, путешествию.	4.10.2023	
27	Подведение итогов похода.	5.10.2023	
28	Подведение итогов похода.	5.10.2023	
29	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	7.10.2023	
30	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	7.10.2023	
31	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	11.10.2023	
32	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	11.10.2023	
33	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	12.10.2023	
34	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.	12.10.2023	
35	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	14.10.2023	
36	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	14.10.2023	
37	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	18.10.2023	

38	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	18.10.2023	
39	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	19.10.2023	
40	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	19.10.2023	
41	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	21.10.2023	
42	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	21.10.2023	
43	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	25.10.2023	
44	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	25.10.2023	
45	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	26.10.2023	
46	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	26.10.2023	
47	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	28.10.2023	
48	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	28.10.2023	
49	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	1.11.2023	
50	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	1.11.2023	
51	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2.11.2023	
52	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	2.11.2023	
53	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	8.11.2023	
54	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	8.11.2023	
55	Действия группы в аварийных ситуациях.	9.11.2023	
56	Действия группы в аварийных ситуациях.	9.11.2023	
57	Действия группы в аварийных ситуациях.	11.11.2023	
58	Действия группы в аварийных ситуациях.	11.11.2023	
59	Действия группы в аварийных ситуациях.	15.11.2023	
60	Действия группы в аварийных ситуациях.	15.11.2023	
61	Действия группы в аварийных ситуациях.	16.11.2023	
62	Действия группы в аварийных ситуациях.	16.11.2023	
63	Соревнования по туризму.	18.11.2023	
64	Соревнования по туризму.	18.11.2023	

65	Соревнования по туризму.	22.11.2023	
66	Соревнования по туризму.	22.11.2023	
	Тема 3. Топография и ориентирование		
67	Топографическая и спортивная карта.	23.11.2023	
68	Топографическая и спортивная карта.	23.11.2023	
69	Топографическая и спортивная карта.	25.11.2023	
70	Топографическая и спортивная карта.	25.11.2023	
71	Топографическая и спортивная карта.	29.11.2023	
72	Топографическая и спортивная карта.	29.11.2023	
73	Топографическая и спортивная карта.	30.11.2023	
74	Топографическая и спортивная карта.	30.11.2023	
75	Топографическая и спортивная карта.	2.12.2023	
76	Топографическая и спортивная карта.	2.12.2023	
77	Ориентирование в сложных условиях.	6.12.2023	
78	Ориентирование в сложных условиях.	6.12.2023	
79	Ориентирование в сложных условиях.	7.12.2023	
80	Ориентирование в сложных условиях.	7.12.2023	
81	Ориентирование в сложных условиях.	9.12.2023	
82	Ориентирование в сложных условиях.	9.12.2023	
83	Ориентирование в сложных условиях.	13.12.2023	
84	Ориентирование в сложных условиях.	13.12.2023	
85	Соревнования по ориентированию.	14.12.2023	
86	Соревнования по ориентированию.	14.12.2023	
87	Соревнования по ориентированию.	16.12.2023	
88	Соревнования по ориентированию.	16.12.2023	
	Тема 4. Специальная туристская подготовка		
89	Узлы.	20.12.2023	
90	Узлы.	20.12.2023	
91	Узлы.	21.12.2023	
92	Узлы.	21.12.2023	
93	Узлы.	23.12.2023	
94	Узлы.	23.12.2023	
95	Узлы.	27.12.2023	
96	Узлы.	27.12.2023	
97	Узлы.	28.12.2023	
98	Узлы.	28.12.2023	
99	Узлы.	30.12.2023	
100	Узлы.	30.12.2023	
101	Снаряжение для прохождения дистанции.	10.01.2024	
102	Снаряжение для прохождения дистанции.	10.01.2024	
103	Снаряжение для прохождения дистанции.	11.01.2024	
104	Снаряжение для прохождения дистанции.	11.01.2024	
105	Снаряжение.	13.01.2024	

106	Снаряжение.	13.01. 2024	
107	Снаряжение.	17.01. 2024	
108	Снаряжение.	17.01. 2024	
109	Личное прохождение этапов.	18.01. 2024	
110	Личное прохождение этапов.	18.01. 2024	
111	Личное прохождение этапов.	20.01. 2024	
112	Личное прохождение этапов.	20.01. 2024	
113	Личное прохождение этапов.	24.01. 2024	
114	Личное прохождение этапов.	24.01. 2024	
115	Личное прохождение этапов.	25.01. 2024	
116	Личное прохождение этапов.	25.01. 2024	
117	Личное прохождение этапов.	27.01. 2024	
118	Личное прохождение этапов.	27.01. 2024	
119	Личное прохождение этапов.	31.01. 2024	
120	Личное прохождение этапов.	31.01. 2024	
121	Личное прохождение этапов.	1.02. 2024	
122	Личное прохождение этапов.	1.02. 2024	
123	Наведение этапов.	3.02. 2024	
124	Наведение этапов.	3.02. 2024	
125	Страховка и сопровождение.	7.02. 2024	
126	Страховка и сопровождение.	7.02. 2024	
127	Командное прохождение дистанции.	8.02. 2024	
128	Командное прохождение дистанции.	8.02. 2024	
129	Правила прохождения технических этапов.	10.02. 2024	
130	Правила прохождения технических этапов.	10.02. 2024	
131	Соревнования.	14.02. 2024	
132	Соревнования.	14.02. 2024	
133	Соревнования.	15.02. 2024	
134	Соревнования.	15.02. 2024	
	Тема 5. Краеведение		
135	Туристские возможности родного края.	17.02. 2024	
136	Туристские возможности родного края.	17.02. 2024	
137	Туристские возможности родного края.	21.02. 2024	
138	Туристские возможности родного края.	21.02. 2024	
139	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.	22.02. 2024	
140	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.	22.02. 2024	
141	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.	24.02. 2024	
142	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.	24.02. 2024	
143	Общественно-полезная, краеведческая	28.02. 2024	

	деятельность.		
144	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.	28.09. 2024	
145	Наблюдения в походе.	29.02. 2024	
146	Наблюдения в походе.	29.02. 2024	
	Тема 6. Обеспечение безопасности		
147	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2.03. 2024	
148	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2.03. 2024	
149	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6.03. 2024	
150	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6.03. 2024	
151	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	7.03. 2024	
152	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	7.03. 2024	
153	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	13.03. 2024	
154	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	13.03. 2024	
155	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	14.03. 2024	
156	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	14.03. 2024	
157	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	16.03. 2024	
158	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	16.03. 2024	
159	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	20.03. 2024	
160	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	20.03. 2024	
161	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	21.03. 2024	
162	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	21.03. 2024	
163	Приемы транспортировки пострадавшего.	23.03. 2024	
164	Приемы транспортировки пострадавшего.	23.03. 2024	
165	Приемы транспортировки пострадавшего.	27.03. 2024	
166	Приемы транспортировки пострадавшего.	27.03. 2024	
	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка		

167	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	28.03. 2024	
168	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	28.03. 2024	
169	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	30.03. 2024	
170	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	30.03. 2024	
171	Общая физическая подготовка.	3.04. 2024	
172	Общая физическая подготовка.	3.04. 2024	
173	Общая физическая подготовка.	4.04. 2024	
174	Общая физическая подготовка.	4.04. 2024	
175	Общая физическая подготовка.	6.04. 2024	
176	Общая физическая подготовка.	6.04. 2024	
177	Общая физическая подготовка.	10.04. 2024	
178	Общая физическая подготовка.	10.04. 2024	
179	Общая физическая подготовка.	11.04. 2024	
180	Общая физическая подготовка.	11.04. 2024	
181	Общая физическая подготовка.	13.04. 2024	
182	Общая физическая подготовка.	13.04. 2024	
183	Общая физическая подготовка.	17.04. 2024	
184	Общая физическая подготовка.	17.04. 2024	
185	Общая физическая подготовка.	18.04. 2024	
186	Общая физическая подготовка.	18.04. 2024	
187	Общая физическая подготовка.	20.04. 2024	
188	Общая физическая подготовка.	20.04. 2024	
189	Специальная физическая подготовка.	24.04. 2024	
190	Специальная физическая подготовка.	24.04. 2024	
191	Специальная физическая подготовка.	25.04. 2024	
192	Специальная физическая подготовка.	25.04. 2024	
193	Специальная физическая подготовка.	27.04. 2024	
194	Специальная физическая подготовка.	27.04. 2024	
195	Специальная физическая подготовка.	2.05. 2024	
196	Специальная физическая подготовка.	2.05. 2024	
197	Специальная физическая подготовка.	4.05. 2024	
198	Специальная физическая подготовка.	4.05. 2024	
199	Специальная физическая подготовка.	8.05. 2024	
200	Специальная физическая подготовка.	8.05. 2024	
201	Специальная физическая подготовка.	15.05. 2024	
202	Специальная физическая подготовка.	15.05. 2024	

203	Специальная физическая подготовка.	16.05. 2024	
204	Специальная физическая подготовка.	16.05. 2024	
205	Специальная физическая подготовка.	18.05. 2024	
206	Специальная физическая подготовка.	18.05. 2024	
207	Специальная физическая подготовка.	22.05. 2024	
208	Специальная физическая подготовка.	22.05. 2024	
209	Специальная физическая подготовка.	23.05. 2024	
210	Специальная физическая подготовка.	23.05. 2024	
211	Специальная физическая подготовка.	25.05. 2024	
212	Специальная физическая подготовка.	25.05. 2024	
213	Специальная физическая подготовка.	29.05. 2024	
214	Специальная физическая подготовка.	29.05. 2024	
	Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет		
215	Промежуточная аттестация.	30.05. 2024	
216	Промежуточная аттестация.	30.05. 2024	