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

Рассмотрено на заседании
Методического совета
протокол №3 от 29.05.2025г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ Л.В. Хаджи-Мухамедова
приказ № 34 от 31.05.2025 г.
принято на заседании Педагогического
совета 29.05.2025г. (протокол № 4)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»

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

Викулин Павел Николаевич
педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин
2025г.

Содержание

1.Пояснительная записка……...3
1.1 Цель и задачи программы……5
1.2 Нормативная база.....6
1.3 Объем программы.....7
2. Планируемые результаты…….....8
3. Содержание программы …….....10
4. Организационно педагогические условия реализации программы...13
4.1 Материально техническое обеспечение.....14
4.2 Кадровое обеспечение.....14
4.3 Список литературы.....15
5. Учебный план…….....16
5.1 Формы промежуточной аттестации обучающихся.....16
6. Календарно-учебный график…….....18
7. Оценочные материалы.....18
8. Методические материалы.....20
9. Рабочие программы учебных курсов.....20
9.1 Планируемые результаты учебных курсов.....20
9.2 Содержание учебных курсов.....22
9.3 Тематическое планирование учебных курсов.....23

1.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 возникновения 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 выработки 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 Родины.

Направленность программы - туристско-краевеческая.

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.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного творческого объединения, учащиеся получат 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 информатики 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.

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 окончанию 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	Полевые занятия и практикумы, соревнования по парковому

	практике)	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

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.

1.2 Нормативная база

Для реализации поставленных задач программа «Спортивный туризм» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Данная программа разработана на основе личного опыта педагога, учитывая нормативно правовые документы.

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012) (ред. от 31.07.2020 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».

1.3 Объем

Объем программы

Срок освоения программы –2 года

Объем программы – 360 часов.

Режим занятий.

1 курс обучения - занятия 2 раза в неделю по 2 часа, с 10 минутным перерывом.

2 курс обучения - занятия 3 раза в неделю по 2 часа, с 10 минутным перерывом.

Каждый годовой курс предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня,

подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Сроки освоения программы:

Срок реализации - 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 1юношеский разряд.

Особенности организации образовательного процесса - язык реализации программы - государственный русский.

2.Планируемые результаты

Ожидаемые результаты 1 курса обучения «Новички»

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.

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.

Ожидаемые 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, овладевать 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.

3.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, 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. 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».

4.Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1Материально – 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	Верѐвка основная (10 мм), м	100
7	Верѐвка вспомогательная (6 мм), м	40
8	Карабин	48
9	Система страховочная (грудная + поясная)	12
10	Верѐвка 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 сапѐрная	1

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и первой квалификационной категорией, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

Список литературы

для педагога:

1. Археологическая карта НСО. Составители Т.Н.Троицкая, В.И. Молодин, В.И. Соболев. Изд. Наука 1980 г.
2. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. Изд. 1 сентября, Москва. 2003 г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. Просвещение. 1981 г.
4. И.А. Добарина, О.J1. Жигарев. Основы школьного туризма. НГПУ.1998 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Изд. Владов. 1999 г.
6. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Москва. 1969 г.
7. Краеведение и туризм во внеклассной работе. Москва. 1962 г. Изд. АПМ.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва. 1995г.
9. Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. Москва, 2003 год.
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Сб. Москва 1983 г.
11. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ. Москва. 1995 г.
12. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. Москва. 1990 г.

13. ПВД. Методические рекомендации. Изд. 2-е ЦСТЭ. Москва. 1977 г.
14. Скрягин Л,Н. Морские узлы. Москва. 1994 г.
15. Туристско-краеведческая работа со школьниками. Метод.

Рекомендации НИПКиПРО. 1990 г.

Список литературы

для учащихся:

1. Рюкзачок напутствие туристу-новичку. Пермское книжное издательство. 1983 г.
2. Куприн А.М. Занимательная топография. Москва. Просвещение. 1977 г.
3. Берман А.Е. Юный турист. Москва. Физкультура и спорт. 1977 г.
4. Гурвич Л.М. Следопыт. М.Физкультура и спорт.1976 г.
5. А.А.Остапец. На маршруте туристы-следопыты. Москва. Просвещение. 1987 г.

5.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**

5.1. Формы промежуточной аттестации

В программе применяются технологии, которые дают возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого обучающегося: знания в области туризма, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого ребёнка, профориентацию. Контроль осуществляется на основе наблюдения за образовательным процессом с целью получения информации о достижении планируемых результатов. В образовательном процессе педагогом активно используются инновационные образовательные технологии: индивидуальный подход, тренировочные упражнения, здоровьесберегающие технологии, что способствует повышению качества знаний, умений и навыков в освоении программы, результативности участия в мероприятиях различного уровня. В течение года педагог объединения проводит мониторинг по следующим критериям качественного их проявления: расширение диапазона знаний, умений и навыков в области выбранного направления; достижение определенного уровня эстетической культуры; творческая активность (ситуация успеха на занятиях, мероприятиях Центра,

мероприятиях областного и Всероссийского уровня); уровень самооценки учащегося; профессиональное самоопределение учащихся; сотрудничество в рамках коллектива.

Аттестация является обязательным компонентом образовательной деятельности и служит оценкой уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Входной контроль – оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеразвивающей программы по итогам учебного периода (года обучения). Аттестация на завершающем этапе реализации программы – оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса обучающихся проводится в конце учебного года.

Формы проведения промежуточной аттестации могут быть следующие: контрольное занятие, итоговое занятие, тестирование, зачет и т.д.

Проведение аттестации обучающихся осуществляется педагогом дополнительного образования на последнем занятии учебного года.

1. **Календарный учебный график**

   График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с календарным учебным графиком.

   Начало учебного периода – 01.09.2025

   Количество учебных групп – 2

   Регламент образовательного процесса.

   Группа № 1: 4 занятия в неделю

   Группа № 2: 6 занятий в неделю

   Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «Центр дополнительного образования», занятия начинаются в 10.00 и заканчиваются не позднее 19.00.

   Продолжительность занятий.

   Группа № 1: 45 минут;

   Группа № 2: 45 минут;

   После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. В объединениях для учащихся (младшие школьники 1 класс) – 1 академический час – 35 минут

   Окончание учебного периода – 31.05.2026

   Летний оздоровительный период:

   1 период: с 01 по 30 июня (ежегодно)

   2 период: с 15 по 31 августа (ежегодно)

В летний период дополнительное образование организуется с основным или переменным составом, индивидуально; в одновозрастных и в разновозрастных объединениях по интересам. Проведение занятий предполагает разнообразные формы и методы. Образовательный процесс осуществляется в форме: поездок, экскурсий, работой в школьных лагерях, проведение мастер-классов, аудиторных занятий, лекций, семинаров, практикумов, научной и исследовательской деятельности, массовых и воспитательных мероприятий (выставок, игровых программ) и др.

7. Оценочные материалы

Оценочный лист уровня сформированности знаний, умений и навыков.

Оценочные материалы по курсу «Новички». Зачет.

Параметры оценки	**Критерии оценки**
Высокий уровень подготовки	Выставляется, если учащийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает. Также учитывается умение тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляться с задачами и другими видами применения знаний
Средний уровень подготовки	Выставляется, если учащийся обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения
Низкий уровень подготовки	Выставляется, если учащийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл

Оценочные материалы по курсу «Мастера». Зачет.

Параметры оценки	**Критерии оценки**
Высокий уровень подготовки	Выставляется, если учащийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его

	излагает. Также учитывается умение тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляться с задачами и другими видами применения знаний
Средний уровень подготовки	Выставляется, если учащийся обнаруживает знания и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения
Низкий уровень подготовки	Выставляется, если учащийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажает их смысл

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. Требование 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 санитара 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.

ПРОТОКОЛ
результатов аттестации учащихся
МБУ ДО «Центр дополнительного образования»
_____ учебный год

Вид аттестации: промежуточная (май)
Творческое объединение _____
Дополнительная общеобразовательная программа
_____
(название программы, срок реализации)
Группа № _____ Год обучения _____ Кол-во обучающихся в группе _____чел.
Ф.И.О. педагога _____
Дата проведения аттестации_____

Форма проведения _____
(собеседования, тестирование, самостоятельные исследовательские работы, контрольные уроки, практические работы, выставки, отчетные концерты, соревнования, конкурсы, итоговые занятия, защита творческих работ и проектов и т.д.)
Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты аттестации

№	Фамилия, имя учащегося	Результат аттестации
1.		
2.		

Всего аттестовано _____ учащихся
Из них по результатам аттестации:

- высокий уровень _____ чел.
- средний уровень _____ чел
- низкий уровень _____ чел.

Педагог дополнительного образования:

8.Методические материалы

1. Учебно-планирующая документация (дополнительная общеразвивающая программа, рабочая программа).
2. Методические рекомендации.
3. Дидактический материал.
4. Инструкции по технике безопасности.
5. Наглядный материал

9. Рабочие программы учебных курсов

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

Планируемые результаты учебных курсов

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»

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, овладевать 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 №

Возраст учащихся: 6-17 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Календарно-тематическое планирование

	ТЕМА	**ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ**	
		ПО ПЛАНУ	**ПО ФАКТУ**
1	Вводное занятие.		
2	Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.		
	Тема 2. Туристская подготовка (пешеходный туризм)		
3	Личное и групповое туристское снаряжение.		
4	Личное и групповое туристское снаряжение.		
5	Личное и групповое туристское снаряжение.		
6	Личное и групповое туристское снаряжение.		
7	Организация туристского быта.		

8	Организация туристского быта.		
9	Организация туристского быта.		
10	Организация туристского быта.		
11	Привалы и ночлеги.		
12	Привалы и ночлеги.		
13	Привалы и ночлеги.		
14	Привалы и ночлеги.		
15	Питание в туристском походе.		
16	Питание в туристском походе.		
17	Питание в туристском походе.		
18	Питание в туристском походе.		
19	Питание в туристском походе.		
20	Питание в туристском походе.		
21	Подготовка к походу, путешествию.		
22	Подготовка к походу, путешествию.		
23	Подготовка к походу, путешествию.		
24	Подготовка к походу, путешествию.		
25	Подготовка к походу, путешествию.		
26	Подготовка к походу, путешествию.		
27	Подведение итогов похода.		
28	Подведение итогов похода.		
29	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
30	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
31	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
32	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
33	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
34	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе.		
35	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
36	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
37	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
38	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
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	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
44	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
45	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
46	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
47	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
48	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.		
49	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
50	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
51	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
52	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
53	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
54	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		
55	Действия группы в аварийных ситуациях.		
56	Действия группы в аварийных ситуациях.		
57	Действия группы в аварийных ситуациях.		
58	Действия группы в аварийных ситуациях.		
59	Действия группы в аварийных ситуациях.		
60	Действия группы в аварийных ситуациях.		
61	Действия группы в аварийных ситуациях.		
62	Действия группы в аварийных ситуациях.		
63	Соревнования по туризму.		
64	Соревнования по туризму.		
65	Соревнования по туризму.		
66	Соревнования по туризму.		
	Тема 3. Топография и ориентирование		
67	Топографическая и спортивная карта.		
68	Топографическая и спортивная карта.		

69	Топографическая и спортивная карта.		
70	Топографическая и спортивная карта.		
71	Топографическая и спортивная карта.		
72	Топографическая и спортивная карта.		
73	Топографическая и спортивная карта.		
74	Топографическая и спортивная карта.		
75	Топографическая и спортивная карта.		
76	Топографическая и спортивная карта.		
77	Ориентирование в сложных условиях.		
78	Ориентирование в сложных условиях.		
79	Ориентирование в сложных условиях.		
80	Ориентирование в сложных условиях.		
81	Ориентирование в сложных условиях.		
82	Ориентирование в сложных условиях.		
83	Ориентирование в сложных условиях.		
84	Ориентирование в сложных условиях.		
85	Соревнования по ориентированию.		
86	Соревнования по ориентированию.		
87	Соревнования по ориентированию.		
88	Соревнования по ориентированию.		
	Тема 4. Специальная туристская подготовка		
89	Узлы.		
90	Узлы.		
91	Узлы.		
92	Узлы.		
93	Узлы.		
94	Узлы.		
95	Узлы.		
96	Узлы.		
97	Узлы.		
98	Узлы.		
99	Узлы.		
100	Узлы.		
101	Снаряжение для прохождения дистанции.		
102	Снаряжение для прохождения дистанции.		
103	Снаряжение для прохождения дистанции.		
104	Снаряжение для прохождения дистанции.		
105	Снаряжение.		
106	Снаряжение.		
107	Снаряжение.		
108	Снаряжение.		
109	Личное прохождение этапов.		
110	Личное прохождение этапов.		

111	Личное прохождение этапов.		
112	Личное прохождение этапов.		
113	Личное прохождение этапов.		
114	Личное прохождение этапов.		
115	Личное прохождение этапов.		
116	Личное прохождение этапов.		
117	Личное прохождение этапов.		
118	Личное прохождение этапов.		
119	Личное прохождение этапов.		
120	Личное прохождение этапов.		
121	Личное прохождение этапов.		
122	Личное прохождение этапов.		
123	Наведение этапов.		
124	Наведение этапов.		
125	Страховка и сопровождение.		
126	Страховка и сопровождение.		
127	Командное прохождение дистанции.		
128	Командное прохождение дистанции.		
129	Правила прохождения технических этапов.		
130	Правила прохождения технических этапов.		
131	Соревнования.		
132	Соревнования.		
133	Соревнования.		
134	Соревнования.		
	Тема 5. Краеведение		
135	Туристские возможности родного края.		
136	Туристские возможности родного края.		
137	Туристские возможности родного края.		
138	Туристские возможности родного края.		
139	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
140	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
141	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
142	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
143	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
144	Общественно-полезная, краеведческая деятельность.		
145	Наблюдения в походе.		
146	Наблюдения в походе.		

	Тема 6. Обеспечение безопасности		
147	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.		
148	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.		
149	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
150	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
151	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
152	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.		
153	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.		
154	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.		
155	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.		
156	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.		
157	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
158	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
159	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
160	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
161	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
162	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
163	Приемы транспортировки пострадавшего.		
164	Приемы транспортировки пострадавшего.		
165	Приемы транспортировки пострадавшего.		
166	Приемы транспортировки пострадавшего.		
	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка		
167	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
168	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на		

	тренировках.		
169	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
170	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
171	Общая физическая подготовка.		
172	Общая физическая подготовка.		
173	Общая физическая подготовка.		
174	Общая физическая подготовка.		
175	Общая физическая подготовка.		
176	Общая физическая подготовка.		
177	Общая физическая подготовка.		
178	Общая физическая подготовка.		
179	Общая физическая подготовка.		
180	Общая физическая подготовка.		
181	Общая физическая подготовка.		
182	Общая физическая подготовка.		
183	Общая физическая подготовка.		
184	Общая физическая подготовка.		
185	Общая физическая подготовка.		
186	Общая физическая подготовка.		
187	Общая физическая подготовка.		
188	Общая физическая подготовка.		
189	Специальная физическая подготовка.		
190	Специальная физическая подготовка.		
191	Специальная физическая подготовка.		
192	Специальная физическая подготовка.		
193	Специальная физическая подготовка.		
194	Специальная физическая подготовка.		
195	Специальная физическая подготовка.		
196	Специальная физическая подготовка.		
197	Специальная физическая подготовка.		
198	Специальная физическая подготовка.		
199	Специальная физическая подготовка.		
200	Специальная физическая подготовка.		
201	Специальная физическая подготовка.		
202	Специальная физическая подготовка.		
203	Специальная физическая подготовка.		
204	Специальная физическая подготовка.		
205	Специальная физическая подготовка.		
206	Специальная физическая подготовка.		

207	Специальная физическая подготовка.		
208	Специальная физическая подготовка.		
209	Специальная физическая подготовка.		
210	Специальная физическая подготовка.		
211	Специальная физическая подготовка.		
212	Специальная физическая подготовка.		
213	Специальная физическая подготовка.		
214	Специальная физическая подготовка.		
	Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет		
215	Промежуточная аттестация.		
216	Промежуточная аттестация.		