

Комитет образования Администрации МР «Карымский район»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
Дом творчества п. Карымское

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «3» сентября 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор Дома творчества  
п. Карымское  
Антонова И.К.  
«3» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Антонова Ирина Константиновна,  
педагог дополнительного образования

п. Карымское, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты обучения.....	22
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Условия реализации программы.....	28
2.3. Формы аттестации.....	59
2.4. Оценочные материалы.....	60
2.5. Методические материалы.....	60
2.6. Список литературы.....	61
Приложение №1.....	64
Приложение №2.....	76

## РАЗДЕЛ № 1

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

**Нормативные документы.** Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утв. 7 декабря 2018 г.); Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г), Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, Образовательной программой и Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

Программа «Пешеходный туризм» имеет **туристско-краеведческую направленность**, ориентирована на активное приобщение детей к здоровому образу жизни, на воспитание любви к родному краю, на формирование элементарных туристских умений и навыков, навыков безопасного поведения в природе, необходимых для участия в походах и путешествиях, соревнованиях, а также на осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни.

По функциональному предназначению программа является общекультурной ознакомительной, базовой и углубленной.

**Гиподинамия** (малоподвижность в переводе с древнегреческого) преследует человека на протяжении всей его жизни. Этот феномен по праву считается одной из главных проблем современности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что занятие пешеходным туризмом формирует у подрастающего поколения потребность в увеличении двигательной активности и ведению здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется ее практической направленностью, то есть образование происходит через действие. Только при этом условии воспитывается ответственность перед собой и перед товарищами, самостоятельность, идет нравственное совершенствование личности. Деятельность детей в объединении предусматривает максимальное использование природного окружения. Общение с природой в процессе прогулок, походов, путешествий позволяет укрепить физическое и психическое здоровье учащихся, воспитывает в человеке лучшие нравственные качества, способствует расширению круга общения детей, формированию ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, развитию трудолюбия и навыков самообслуживания.

В процессе педагогически организованного общения учащихся с окружающей природной средой их знания по биологии, географии, естествознанию, ОБЖ подкрепляются практическим опытом, связываются с жизненной практикой. В конкретных действиях и поступках ребенка проявляется мера гражданской ответственности, любовь к природе. Во время практической деятельности, во время путешествий формируются представления, которыми затем человек руководствуется всю жизнь.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы – от 9 до 14 лет. При реализации программы должны учитываться особенности этого возраста детей.

## **9-10 лет**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство педагога. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие педагога вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

## **11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и

независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Педагогу легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, 'изнутри' воздействовать на общественное мнение.

### **13-14 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами педагога. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Содержание программы рассчитано на 3 года обучения**, но в случае необходимости программа может быть реализована в течение более длительного срока. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (то есть возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических,

творческих, морально-волевых). Программа состоит из трех этапов. Каждый этап обучения является законченным циклом.

Год обучения	Название этапа	Кол-во часов	Уровень освоения
1 год	Начальная туристская подготовка	216	Общекультурный ознакомительный
2 год	совершенство	324	Общекультурный базовый
3 год	мастерство	432	углубленный
Итого за 3 года обучения		972	

Форма обучения – очная, состав группы – постоянный.

Время, отведенное на обучение, составляет:

- первый год обучения - 216 часов (при нагрузке 4 часа в неделю в помещении и выездные занятия по субботам или воскресеньям – 2-х часовые, или один раз в месяц 8-ми часовые);
- второй год обучения – 324 часа (при нагрузке 6 часов в неделю в помещении и выездные занятия по субботам или воскресеньям один раз в три недели 9-ти часовые, или один раз в месяц 12-ти часовые);
- третий год обучения – 432 (при нагрузке 6 часов в неделю в помещении и выездные по субботам или воскресеньям один раз в две недели 12-ти часовые, или один раз в месяц 24-х часовые).

Практические и выездные занятия составляют большую часть программы.

В группах первого года обучения занимаются от 15 человек, второго и третьего годов – 10-12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать упор на групповые (2-5 человек) и индивидуальные занятия. Теоретические занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в первый год обучения и 3 раза в неделю по 2 часа последующие года обучения. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы

занятия, времени года и погодных условий. Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в природу – 4 часа, в течение одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8-9 часов, в течении двух дней до 18 часов, в течении трех дней до 24 часов.

## 1.2 Цель и задачи программы

Цель - формирование способностей учащихся к самореализации, социальной адаптации в процессе освоения навыков пешеходного туризма.

Задачи:

личностные – формирование общественной активной личности с гражданской позицией, культурой общения и поведения в социуме, с потребностью в здоровом образе жизни;

метапредметные - развитие самостоятельности принятия решений в любых жизненных ситуациях, в поиске новых знаний и стремлений к физическому самосовершенствованию (выполнение нормативов спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию и норм ГТО);

Образовательные - формирование основных туристских умений и навыков, обучение жизненно важным умениям и навыкам необходимых для выживания в экстремальных условиях.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки.	23	20	3	зачет
2	Специальная туристская подготовка	19	6	13	зачет
3	Топография и ориентирование	28	12	16	зачет
4	Основы гигиены и первая доврачебная медицинская	27	16	11	зачет

	помощь				
5	Краеведение	10	7	3	зачет
6	Физическая подготовка	37	2	35	зачет
7	Экскурсии, походы, соревнования	72	0	72	фотоотчет
	Итого	216	48	168	

## **Содержание учебного плана (1 год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

История развития туризма, виды туризма (пешеходный, велосипедный, горный, водный и т.д.). Виды туристских походов. Понятие о пешеходном туризме и здоровом образе жизни. Характеристика личного и группового туристского снаряжения. Последовательность подготовки к походу, цель и задачи похода, требования к участникам похода. Туристские должности в походе, их значение. Значение правильной организации движения в походе и привалов. Техника безопасности в походе. Как правильно организовать туристский быт и выбрать место бивуака. Типы костров, правила разведения костра, костровое хозяйство. Ремонтный набор его значимость, сушка и ремонт снаряжения. Правильная организация питания и приготовление пищи в походе. Как подготовиться к туристскому походу и подвести итоги похода.

Практические занятия

Укладка рюкзака, установка палатки. Изготовление растопки. Разведение разных типов костров.

### **2. Специальная туристская подготовка**

Виды узлов, их применение. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра, для связывания веревок разного диаметра, для крепления веревки к опоре, для страховки и самостраховки. Индивидуальная страховочная система, блокировка ИСС. Естественные препятствия в походе, их преодоление. Правила движения группы по пересеченной местности.

Преодоление водных препятствий, организация переправы, движение по снегу, меры безопасности.

Практические занятия

Вязание различных видов узлов. Закрепление навыка по технике и скорости вязания узлов. Одевание, подгон и блокировка ИСС. Специальное туристское снаряжение, его применение. Спуск, подъем спортивным способом. Спуск, подъем, траверс со специальным снаряжением. Переправа по бревну, жердям, кочкам, навесная, организация страховки и самостраховки.

### **3.Топография и ориентирование**

Роль топографической карты в походе. Масштаб и его определение. Спортивная карта ее отличие от топографической. Ориентирование на местности, действия при потере ориентировки. Знакомство с компасом. Азимут. Условные знаки спортивных и топографических карт. Рельеф.

Практические занятия

Измерение расстояний по карте и на местности. Определение сторон горизонта. Ориентирование топографической и спортивной карты по сторонам горизонта. Определение азимута. Прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование в лабиринте. Определение условных знаков. Чтение топографической и спортивной карты.

### **4.Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь**

Возможные опасности в походе, меры безопасности. Значение личной гигиены и профилактики заболеваний. Значение походной медицинской аптечки. Предупреждение простудных заболеваний, теплового и солнечного ударов. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Значение питьевой воды в походе. Ожоги, отморожения- как их избежать. Порезы, раны, нагноения. Кровотечения. Ушибы, растяжения, вывихи.

Переломы. Потертости, мозоли, опрелости. Правила действий при укусах клещей, змей. Поражение молнией, электрическим током. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия

Состав медицинской аптечки. Помощь при отравлении. Обработка ран. Наложение жгута. Оказание помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Наложение шин. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего разными способами. Изготовление носилок.

## **5. Краеведение**

Географическое положение Забайкальского края. Природа края. Мировой водораздел. Рельеф. Особенности климата. Растительный и животный мир.

Практические занятия

Изучение карты Забайкальского края.

## **6. Физическая подготовка**

Значение физической подготовки для занятий пешеходным туризмом.  
Инструктаж по ТБ

Практические занятия

Бег в медленном темпе. Бег 30, 60, 100 метров. Упражнения ОФП на месте в парах. Поднимание туловища из положения лежа. Катание на коньках. Подвижные игры на льду. Прыжки на скакалке. Приседания, гусиная ходьба. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника скандинавской ходьбы – походка, осанка. Упражнения со скандинавской палкой. Бег равномерный. Бег 500м. с ходьбой. Бег 50м. со сменой лидера. Эстафеты. Лапта. Бег до 1000м. Пятнашки с бегом и с прыжками. Ходьба, чередуемая с бегом.

## 7.Экскурсии, походы, соревнования

Походы выходного дня. Выездные тренировки по спортивному ориентированию и туризму на местности. Маршруты по пересеченной местности. Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Туристский слет. Многодневный поход.

### Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки.	15	14	1	зачет
2	Специальная туристская подготовка	40	20	20	зачет
3	Топография и ориентирование	34	18	16	зачет
4	Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь	45	26	19	зачет
5	Краеведение	10	10	0	зачет
6	Физическая подготовка	72	0	72	зачет
7	Экскурсии, походы, соревнования	108	0	108	фотоотчет
	Итого	324	88	236	

### Содержание учебного плана (2 год обучения)

#### 1.Основы туристской подготовки

Личное и групповое снаряжение для многодневного похода. Снаряжение для походов в межсезонье. Сушка одежды и обуви в походе. Специальное туристское снаряжение использование и уход за ним. Кухонное оборудование для летних и зимних походов. Привалы и ночлеги, требования к ним. Организация аварийных костровых ночевков. Костер под дождем. Бивуак в горах (вне зоны леса). Нормы питания в походе. Особенности

питания в многодневном походе. Карманное питание. Способы уменьшения веса продуктов. Туристские должности в группе, их обязанности. Обеспечение безопасности в многодневном походе. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Организация туристского быта в многодневных походах. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

### Практические занятия

Подготовка снаряжения к многодневному походу с учетом сезона и условий похода. Составление меню для многодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов.

## **2. Специальная туристская подготовка**

Тактике в туристском походе. Факторы определяющие тактику похода. Техника движения и преодоления естественных препятствий, движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту, в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низменных заболоченных участков. Техника движения по травянистым и заснеженным склонам. Понятие о страховке и ее предназначении. Виды страховки, их характеристика. Основные технические средства страховки. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения, применение узлов. Факторы выживания. Понятие о «стрессорах выживания», их характеристика. Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание, водоснабжение, добывание огня. Сигналы бедствия. Организация ночлега без палаток. Подготовка к многодневному походу. Исходные условия, комплектование группы, распределение обязанностей. Составление плана подготовки похода. Логика построения маршрута, запасные и

аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Порядок подведения итогов, работа над отчетом.

#### Практические занятия

Переправы по кладям, бревнам, камням, жердям, кочкам. Наведение самосъемной переправы. Укладка бревна. Отработка использования страховки и само страховки на навесной переправе, по бревну, в брод. Техника преодоления болота. Страховка с помощью альпенштока.

Отработка вязания узлов. Разработка календарного плана графика похода. Составление сметы расходов. Заявочная документация. Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.

### **3.Топография и ориентирование**

Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка топографической карты. Километровая сетка. Глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах. Способы глазомерной съемки: полярный, прямой и обратной засечек. Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуаций. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности. Кроки. Особенности ориентирования в сложных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование по местным предметам, по солнцу, луне, полярной звезде, по квартальным столбам в лесных просеках. Влияние рельефа топографической карты на выбор пути движения. Способы определения расстояний до недоступного предмета. Определение высоты предмета. Антропогенные ландшафты на топографической и спортивной карте. Азимут. Обратный азимут. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Регламент соревнований. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и КП. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.

## Практические занятия

Определение координат точек на карте. Планирование маршрута похода на топографической карте. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Глазомерная съемка. Измерения углов и расстояний. Рисовка ситуаций. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности. Кроки. Ориентирование различными способами. Выбор маршрута по карте с учетом рельефа. Глазомерный способ определения расстояний. Определение расстояний шагами. Определение расстояний по времени движения, до недоступного предмета. Определение высоты предмета. Определение азимута на предмет. Движение через промежуточные ориентиры к цели. Подготовка для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Составление плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. Ориентирование в заданном направлении и по выбору.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь**

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм. Заболевания в походе. Виды и причины. Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины. Профилактика острой сердечной недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством в грозу, нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравление грибами. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в туризме. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные

данные: пульс, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменения частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомление. Меры предупреждения переутомления.

Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов входящих в состав походной аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, мази. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Порядок хранения и транспортировка. Лекарственные растения, возможности их использования в походе. Сбор, обработка, хранение. Назначение, дозировка и правила применения. Симптомы сотрясения головного мозга. Оценка общего состояния пострадавшего, места повреждения и характеристика повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Вывод из шокового состояния. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

#### Практические занятия

Знакомство с лекарственными растениями. Обработка раны. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта. Оказание помощи при травмах конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжение и разрыве связочного аппарата, вывихах суставов. Оказание помощи при травмах области живота, повреждение органов брюшной полости, органов малого таза. Оказание помощи при травмах головы, лица и шеи. Оказание помощи при травмах позвоночника, грудной клетки, ключицы, ребер. Оказание помощи при поражении молнией и утопающему. Техника сердечно-легочной реанимации. Различные приемы транспортировки пострадавшего (рюкзак с палкой, веревка, вдвоем на поперечных палках, вдвоем на шестах со штормовками). Вязание носилок. Отработка способов иммобилизации подручными средствами и правильного положения пострадавшего.

## **5.Краеведение**

Особенности рельефа края. Водные объекты. Климат и его особенности. Животные и растения края, занесенные в Красную Книгу. Промышленность и сельского хозяйства края. Транспорт и дорожная сеть. Горные породы и минералы. Определение животных по голосу, следам, визуально. Виды рекреационных ресурсов. Природопользование.

## **6.Физическая подготовка**

Практические занятия

Прыжки в длину с места. Бег 60 метров с максимальной скоростью. Метания гранаты на дальность из разных положений. Бег до 1000 метров. Кроссовый беге на 1000 метров. Равномерный бег до 1500 метров. СБУ бег с ускорением до 80 метров. Поднимание туловища из положения лежа. Равномерный бег 6 минут, подтягивание и отжимание. Разминка с элементами аэробики. Бег с ускорением, подтягивание и отжимание, наклон вперед из положения стоя.

Подвижные игры с прыжками. Челночный бег 3x10, 6x10. Эстафета. Катание на коньках. Стартовый бег. Бег по прямой и по кругу. Подвижные игры на льду. Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Прыжки в длину с места. Скандинавская ходьба. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег «под гору», «на гору». Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Равномерный бег 1000-1500 метров. Эстафетный бег.

Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500 метров. Встречная эстафета. Круговая эстафета по пересеченной местности.

## **7.Экскурсии, походы, соревнования**

Походы выходного дня. Выездные тренировки по спортивному ориентированию и туризму на местности. Маршруты по пересеченной

местности. Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Туристский слет. Многодневный поход.

### Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки.	16	14	2	зачет
2	Специальная туристская подготовка	15	12	3	зачет
3	Топография и ориентирование	21	12	9	зачет
4	Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь	27	13	14	зачет
5	Краеведение	29	29	0	зачет
6	Физическая подготовка	108	0	108	зачет
7	Экскурсии, походы, соревнования	216	0	216	фотоотчет
	Итого	432	80	352	

### Содержание учебного плана (3 год обучения)

#### 1. Основы туристской подготовки

Роль самоуправления в походной туристской группе. Туристская самодеятельность. Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. Должностно-ролевые игры – тренинги по формированию межличностного общения. Требования к туристскому снаряжению и оборудованию. Групповое и личное снаряжение для многодневных походов. Специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона и условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь и уход за ней. Выбор бивуака и требования к нему. Организация бивуачных работ. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для палаток, организация отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки дров, хранения топлива, сушки одежды.

Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, личной гигиены. Распределение работ между участниками группы. Особенности организации питания в пешеходном туризме. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности. Меню-раскладка. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

Планирование мест организации бивуаков по картам. Определение рейтинга бивуаков по требованиям.

## **2.Специальная туристская подготовка**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения. Психологическая совместимость, ее значение для похода. Условия при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения в группе. Факторы устойчивости группы. Правила безопасности в походе. ТБ при преодолении естественных препятствий. Приемы и способы страховки. Основные признаки изменения погоды. Факторы риска в многодневных походах. Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действия туриста в аварийной ситуации в разные сезоны года. Тактика выживания. Факторы выживания. Подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Тренинг по межличностному общению. Отработка навыка вязания узлов. Игра-тренинг «Действия в аварийных ситуациях в походе».

### **3.Топография и ориентирование**

Топографические элементы местности. Взаимосвязь рельефа и местных предметов. Типовые формы разнообразия рельефа. Объекты гидрографии, их характеристика. Почвенно-грунтовый покров. Растительный покров. Линейные картографические условные знаки. Внемасштабные картографические условные знаки. Площадные картографические условные знаки. Цветовое оформление карт. Изображение рельефа. Горизонтالي. Абсолютная высота. Условные знаки деталей рельефа. Сущность ориентирования: опознание местности, определение своего местоположения, определение нужных направлений, выдерживания заданного направления. Особенности выбора ориентиров ночью, зимой и в различных условиях.

Практические занятия

Определение типовых форм рельефа. Топографический диктант. Ориентирование карты по местному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу и т.д. Сличение карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование в заданном направлении. Эстафета в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование в лабиринте.

### **4.Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие, сердечнососудистые, желудочно-кишечные средства. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Формирование походной аптечки. Меры предупреждения инфицирования ран. перевязочный материал.

Практические занятия

Оказание ПДМП при остановке дыхания, при ожогах, при вывихах, при переломах верхних конечностей, при переломах нижних конечностей, при черепно-мозговой травме, при шоке и поражении электротоком, при открытых повреждениях. Порядок наложения повязок. Имобилизация пострадавшего подручными специальными средствами. Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок.

## **5.Краеведение**

Особо охраняемые природные территории. Заповедники. Заказники. Национальный парк. Озера. Минеральные источники. Скалы. Горы. Пещеры. Урочища. Места падения или находки метеоритов. Растительные сообщества. Геологические памятники природы. Создания новых ООПТ, ООПТ наших соседей

## **6.Физическая подготовка**

Практические занятия

Легкоатлетическая разминка. Высокий старт, бег с ускорением. Повторный бег, низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением до 80 метров. Эстафетный бег 4x40 метра. Спортивная ходьба. Подвижные игры.

Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10, 6x10 метров. Кросс в сочетании с ходьбой на 1000 метров. Бег на средние дистанции до 200 метров. Бег по пересеченной местности 500 метров. Кросс 1300 метров. Встречная эстафета. Приседания. Прыжки в длину с места, с разбега. Ходьба в полуприсяде, выпадами, с отягощением. Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км. Бег «под гору», «на гору». Бег с ускорением на месте и в движении. Подъем туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Катание на коньках. Игра «Пятнашки». Подвижные игры на коньках.

Бег на коньках дистанция 100, 300, 500, 1000 метров. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения для развития силы рук, ног.

Скандинавская ходьба. Эстафета с передачей эстафетной палочки.  
Подвижная игра «Лапта». Нижний старт, стартовый разбег.

## **7.Экскурсии, походы, соревнования**

Походы выходного дня. Выездные тренировки по спортивному ориентированию и туризму на местности. Маршруты по пересеченной местности. Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Туристский слет. Многодневный поход.

### **1.4 Планируемые результаты**

Прямыми критериями оценки результатов будут служить: освоение учащимися программы по годам обучения, участие в соревнованиях различного уровня, экскурсиях, походах разной сложности, рост личных спортивных достижений.

**Учащиеся будут знать:**

#### **Раздел 1. Основы туристской подготовки**

- характеристику, значение, виды туристского снаряжения;
- правила укладки рюкзака и установки палатки;
- правила подготовки к походу, движения в походе;
- правила безопасного поведения во время походов, экскурсий, соревнований, учебно-тренировочных занятий;
- правила организации туристского быта;
- виды костров их применение и назначение;
- правила приготовления пищи на костре, нормы питания в походе;
- причины возникновения аварийных ситуаций;
- правила организации ночлега в экстремальных ситуациях;
- принципы самоуправления и самообслуживания в походе.

## **Раздел 2. Специальная туристская подготовка**

- виды узлов, их применение;
- что такое ИСС, ее характеристика;
- названия и назначения специального туристского снаряжения;
- характеристику естественных препятствий;
- правила движения по пересеченной местности;
- технику спуска, подъема, переправы, траверса разными способами;
- принципы организации страховки и самостраховки;
- факторы выживания, условия автономного существования;
- международную систему подачи сигналов бедствия;
- способы построения маршрута;
- способы оформления основной документации при организации, проведении завершения похода;
- психологию группы;
- приемы и методы наблюдения за погодой.

## **Раздел 3. Топография и ориентирование**

- основы топографии: карта, масштаб, условные знаки, расстояние;
- отличия топографической и спортивной карт;
- способы ориентирования на местности при любых условиях;
- понятие об азимуте;
- методы глазомерной съемки на местности;
- регламент соревнований по спортивному ориентированию;
- что такое компас, виды компасов.

## **Раздел 4. Гигиена и первая доврачебная медицинская помощь**

- правила личной гигиены, способы профилактики различных заболеваний;
- состав походной аптечки;
- характеристику различных заболеваний;

- характеристику различных видов травм;
- способы транспортировки пострадавшего;
- способы изготовления носилок;
- показания и противопоказания для занятий туризмом;
- правила применения лекарственных средств;
- лекарственные растения, правила сбора и применения;
- правила наложения шин, остановки кровотечений;
- значение и состав индивидуальной аптечки.

### **Раздел 5. Краеведение**

- особенности географии Забайкальского края;
- растения и животных, занесенных в Красную Книгу;
- особо охраняемые природные территории края.

### **Раздел 6. Физическая подготовка**

- технику безопасности при занятиях физической подготовкой;
- различные виды бега;
- упражнения ОФП;
- технику безопасности при катании на коньках;
- технику скандинавской ходьбы;
- правила различных подвижных игр;
- технику передачи эстафетной палочки;
- технику прыжка в длину;
- технику дыхания при выполнении различных упражнений.

### **Учащиеся будут уметь:**

#### **Раздел 1. Основы туристской подготовки**

- выбирать личное туристское снаряжение по сезону года, ухаживать за ним;
- укладывать рюкзак, устанавливать палатку;
- организовать поход;

- выбрать места бивуака, организовать туристский быт;
- разжечь костер в любую погоду;
- составит меню похода, готовить еду на костре, расфасовать и упаковать продукты;
- подготовить снаряжение к походу;
- предупреждать аварийные ситуации, а в случаи их возникновения выбрать вариант действия;
- организовать ночлег в экстремальной ситуации;
- самоорганизовываться во время похода.

## **Раздел 2. Специальная туристская подготовка**

- вязать различные узлы и применять их по назначению;
- одевать, подгонять и блокировать ИСС;
- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- преодолевать различные естественные препятствия;
- двигаться по пересеченной местности;
- спускаться, подниматься, переправляться различными способами в естественных и искусственно созданных условиях;
- организовать страховку и самостраховку;
- строить временные убежища, добывать и обезораживать воду;
- подавать сигналы бедствия различными способами;
- разработать маршрут похода;
- взаимодействовать с членами группы;
- наблюдать за погодой.

## **Раздел 3. Топография и ориентирование**

- пользоваться масштабом, измерять расстояния, определять условные знаки;
- читать топографическую и спортивную карты;
- ориентироваться на местности различными способами;
- определять азимут, двигаться по азимуту;

- определять координаты точек на карте;
- проводить глазомерную съемку маршрута;
  - определять высоту объекта;
  - проходить дистанцию по контрольным пунктам, распределять силу на дистанции;
  - пользоваться компасом;
  - ориентировать карту на местности разными способами;
  - определять точку стояния на карте;
  - ориентироваться в заданном направлении, по выбору, в лабиринте.

#### **Раздел 4. Гигиена и первая доврачебная медицинская помощь**

- ухаживать за собой;
  - оказывать ПДМП;
  - транспортировать пострадавшего различными способами;
  - изготовить носилки разными способами;
  - оценивать степень своего физического состояния;
  - применять лекарственные средства;
  - собирать и применять лекарственные растения;
  - наложить шину, остановить кровотечение;
- применять индивидуальную аптечку.

#### **Раздел 5. Краеведение**

- пользоваться определителями животных и растений;
- определять растения по внешним признакам;
- определять животных по внешнему виду, голосу, следам.

#### **Раздел 6. Физическая подготовка**

- бегать в различными видами и темпами;
- выполнять упражнения ОФП;
- поднимать туловище из положения лежа;

- кататься на коньках;
- прыгать на скакалке;
- приседать;
- играть в разные подвижные игры;
- бегать эстафету;
- прыгать в длину;
- метать гранату;
- правильно дышать при выполнении различных физических упражнений.

## Раздел № 2 « Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график (1 год обучения)

№ п/п	месяц	Число, время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-3 неделя	Беседа-демонстрация	1	1.1 Туристские походы и путешествия. История развития туризма. Виды туризма.	Кабинет	
				1	1.2 Что такое пешеходный туризм? ЗОЖ		
			Лекция-демонстрация	2	1.3 Личное туристское снаряжение.	Кабинет	Опрос
			Поход	4	7.1 ПВД, посвященный Международному дню туризма.	На местности	Наблюдение
		2-4 неделя	Лекция	2	1.4 Групповое туристское снаряжение.	Кабинет	
			Беседа	1	1.5 Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Требования к участникам походов.	Кабинет	Опрос
		1	6.1 Значение физической подготовки для занятий пешеходным туризмом. Инструктаж по ТБ		Тест		
2	Октябрь	3-1 неделя	Практика	2	1.6 Укладка рюкзака. Установка палатки.	Кабинет, на местности	Зачет
			Дискуссия Практика	1 1	1.7 Туристские должности в походе. 6.2 Бег в медленном темпе.	Кабинет стадион	Тест Наблюдение
		4-2 неделя	Беседа	1	1.8 Правильная организация движения в походе. Привалы.	Кабинет	Опрос
			Демонстрация	1	1.9 Техника безопасности при проведении походов.		
			Дискуссия	1	1.10 Организация туристского быта. Выбор места бивуака.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.3 Бег 30 метров.	Стадион	Наблюдение
		5-3 неделя	Лекция - демонстрация	2	1.11 Костры, их типы.	Кабинет	Тест

2	Октябрь		Беседа	1	1.12 Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор. 6.4 Бег 60 метров.	Кабинет Стадион	Опрос Наблюдение
			Практика	1			
		6-4 неделя	Беседа-демонстрация практика	2	1.13 Правила разведения костра. Костровое хозяйство. Растопка.	Кабинет	Тест
			Беседа Практика	1 1	1.14 Подготовка к туристскому походу. 6.5 Развитие быстроты бег до 100 метров.	Кабинет Стадион	Опрос Наблюдение
Соревнование	6		7.2 Выездная тренировка по спортивному ориентированию	На местности	Соревнование		
3	Ноябрь	7-1 неделя	поход	8	7.3 ПВД маршрутом по пересеченной местности.	На местности	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	2	1.15 Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.	На местности	Опрос
			Практика	1 1	1.16 Подведение итогов туристского похода. 6.6 Изучение упражнений ОФП на месте в парах.	Кабинет Стадион	Опрос
		8-2 неделя	Зачет Демонстрация-практика	1 1	1.17 Зачет по основам туристской подготовки. 2.1 Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.	Кабинет	Зачет Наблюдение
			Демонстрация-практика	1	2.1 Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра.	Кабинет Спортивный зал	Наблюдение
			Практика	1	6.7 Развитие гибкости, координации.		
		9-3 неделя	Демонстрация-практика	1 1	2.2 Узлы для связывания веревок разного диаметра. 2.3 Узлы для крепления веревок к опоре.	Кабинет	Наблюдение
			Демонстрация-практика	1	2.4 Узлы для страховки и само страховки.	Кабинет	Наблюдение
			Практика	1	6.8 Поднимание туловища из положения лежа.	Спортивный зал	
		10-4 неделя	Практика	2	2.5 Закрепления навыка по технике и скорости вязания узлов.	Кабинет	Зачет
			Зачет Практика	1 1	2.6 Зачет по технике и скорости вязания узлов. 6.9 Изучение упражнений на растяжку.	Кабинет Спортивный зал	Зачет Наблюдение

4	Декабрь	11-1 неделя	Рассказ-демонстрация Практика	2	2.7 Индивидуальная страховочная система (сплошная, комбинированная – грудная обвязка, беседка). Блокировка ИСС.	Кабинет	Опрос наблюдение
	Декабрь		Практика	1	2.8 Карабины, спусковое устройство, жюмар, ролик для переправы.	Кабинет	Опрос
		1		6.10 ТБ при катании на коньках. Катание на координацию.	Каток	Наблюдение	
	12-2 неделя	Рассказ-демонстрация	1	2.9 Преодоление естественных препятствий в походе. Общая характеристика естественных препятствий.	Кабинет	Тест	
			1	2.10 Движение группы по пересеченной местности.			
		Рассказ-демонстрация Практика	1	2.11 Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение по снегу. Меры безопасности.	Кабинет	Тест	
			1	6.11 Катание на координацию.	Каток	Наблюдение	
	13-3 неделя	Практика	2	2.12 Спуск, подъем спортивным способом. Спуск, подъем, траверс со специальным снаряжением.	Спортивный зал	Наблюдение	
			1	2.13 Отработка переправы по бревну жердям, кочкам, навесная. Самостраховка, страховка.	Спортивный зал	Наблюдение	
	14-4 неделя	Зачет	1	6.12 Подвижные игры на льду.	Каток	Наблюдение	
			2	2.14 Зачет по специальной туристской подготовке.	Кабинет Спортивный зал	Зачет	
	15-2 неделя	Рассказ-лекция	1	3.1 Значение топографии для туриста. Топографическая карта. Масштаб. Определение масштаба карт.	Кабинет	Тест	
1			6.13 Прыжки на скакалке.	Спортивный зал			
5	Январь	15-2 неделя	Рассказ-лекция	1	3.1 Значение топографии для туриста. Топографическая карта. Масштаб. Определение масштаба карт.	Кабинет	Тест
			Практика	1	3.2 Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение расстояний.		

5			Экскурсия	1	3.2 Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение расстояний.	Кабинет	Зачет Наблюдение
				1	6.14 Поднимание туловища из положения лежа.	Спортивный зал	
				24	7.4 Выездная многодневная экскурсия		
	Январь	16-3 неделя	Рассказ-демонстрация	1	3.3 Спортивная карта, ее отличие от топографической.	Кабинет	Опрос
				1	3.4 Понятие об ориентировании. Способы ориентирования. Действия в случаи потери ориентировки.		
			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.5 Компас, его устройство. Правила пользования компасом. 6.15 Прыжки на скакалке.		
		17-4 неделя	Практика	1	3.6 Ориентирование спортивной и топографической карты.	Кабинет	Наблюдение Тест
			Рассказ-демонстрация	1	3.7 Понятие об азимуте, движение по азимуту, обратный азимут.		
			Практика	1 1	3.8 Определение азимута по карте на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. 6.16 Приседания и гусиная ходьба.		
6	Февраль	18-1 неделя	Соревнование	1	3.9 Мини ориентирование – лабиринт.	Спортивный зал	Соревнование Тест Тест Зачет
			Рассказ-демонстрация	1	3.10 Условные знаки спортивных карт. Рельеф. Скалы, камни.	Кабинет	
			Рассказ-демонстрация	1	3.10 Условные знаки спортивных карт. Рельеф. Скалы, камни.	Кабинет	
			Практика	1	6.17 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	
		19-2 неделя	Рассказ-демонстрация	2	3.11 Условные знаки. Растительность.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	3.12 Условные знаки. Гидрография. 6.18 Скандинавская ходьба, как новое направление	Кабинет	Тест Опрос

7				1	в физической культуре.			
	20-3 неделя	Рассказ-демонстрация		1	3.12 Условные знаки. Гидрография.	Кабинет	Тест	
				1	3.13 Условные знаки. Искусственные объекты.			
		Рассказ-демонстрация		1	3.13 Условные знаки. Искусственные объекты	Кабинет	Тест	
			Практика		1			6.19 Техника скандинавской ходьбы – походка.
		21-4 неделя	Рассказ-демонстрация		2	3.14 Условные знаки топографических карт.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация		1	3.15 Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты.	Кабинет	Опрос
	Практика			1	6.20 Техника скандинавской ходьбы – походка.	Стадион	Наблюдение	
	Март	22-1 неделя	Рассказ-демонстрация		1	3.15 Отображение местности на карте. Рельеф. Чтение карты.	Кабинет	Опрос
					1	3.16 Чтение топографической карты.		
			Практика		1	3.16 Чтение топографической карты. 6.21 Техника скандинавской ходьбы – походка.		
		23-2 неделя	Практика		2	3.17 Чтение спортивной карты.	Кабинет	Чтение карты
			Зачет		1	3.18 Зачет по теме топография и ориентирование.	Кабинет	Зачет
			Практика		1	6.22 Комплексы упражнений со скандинавскими палками.	Стадион	Наблюдение
		24-3 неделя	Беседа-демонстрация		2	4.1 Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	Кабинет	Опрос
			Беседа-демонстрация		1	4.2 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	Кабинет	Опрос
			Практика		1	6.23 Комплексы упражнений со скандинавскими палками.	Стадион	Наблюдение
		25-4 неделя	Беседа-демонстрация		1	4.2 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	Кабинет	Опрос
				1	4.3 Походная медицинская аптечка.			
Практика				1	4.3 Походная медицинская аптечка. 6.24 Комплексы упражнений со скандинавскими	Кабинет Стадион		

					палками.		
8	Апрель	26-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.4 Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	4.5 Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Помощь при отравлении.		
		27-2 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.5 Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Помощь при отравлении.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.25 Комплексы упражнений со скандинавскими палками.	Стадион	Зачет
	Апрель	28-3 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.6 Продукты, питьевая вода. Обезораживание воды, мытье рук и посуды.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	4.7 Ожоги и обморожения как их избежать.		
		29-4 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.8 Порезы, раны, нагноения. Обработка ран.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.26 Бег равномерный.	Стадион	Наблюдение
		30-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.8 Порезы, раны, нагноения. Обработка ран.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	4.9 Кровотечения. Наложение жгута.		
30-2 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.9 Кровотечения. Наложение жгута.	Кабинет	Тест		
30-3 неделя	Практика	1	6.27 Бег 500 метров с сочетанием ходьбы.	Стадион	Наблюдение		
9	Май	30-4 неделя	Беседа-демонстрация	2	4.10 Ушибы. Растяжения. Вывихи. Признаки и правила оказания помощи.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	4.11 Переломы. Правила наложения шин и снятия одежды		
			Практика	1	6.28 Бег 50 метров со сменой лидера.	Стадион	Наблюдение
9	Май	31-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.11 Переломы. Правила наложения шин и снятия одежды	Кабинет	Опрос
			Практика	1	4.12 Потертости, мозоли, опрелости. Меры по предотвращению. Укусы клещей, змей – первая помощь.		

		31-2 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.13 Оказание помощи при: поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание. 6.29 Эстафета.	Кабинет	Опрос Показ	
			Практика	1		Стадион	Соревнование	
			Беседа-демонстрация	1	4.13 Оказание помощи при: поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание. 4.14 Способы транспортировки пострадавшего по характеру повреждений, состоянию пострадавшего.	Кабинет	Опрос Показ	
			Практика	1		Кабинет	Показ	
		32-3 неделя	Игра	1	4.14 Способы транспортировки пострадавшего по характеру повреждений, состоянию пострадавшего. 6.30 Подвижная игра «Лапта»	Стадион	Соревнование	
			Практика	2		4.15 Различные способы изготовления носилок и волокуш. Положение пострадавшего при транспортировки.	На местности	Показ
		33-4 неделя	Зачет	1	4.16 Зачет по теме основы гигиены и первой доврачебной помощи 6.31 Обучение техники длительного бега до 1000 метров.	Кабинет	Зачет	
			Практика	1		Стадион	Наблюдение	
		Май	33-4 неделя	Рассказ-демонстрация	2	5.1 Географическое положение Забайкальского края.	Кабинет	Тест
				Рассказ-демонстрация	1	5.2 Природа края – реки, озера, Мировой водораздел 6.32 Обучение техники передачи эстафетной палочки.	Кабинет	Тест
		Практика	1	Стадион	Соревнование			
10	Июнь	34-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	5.2 Природа края – реки, озера, Мировой водораздел 5.3 Особенности рельефа края.	Кабинет	Тест	
			Рассказ-демонстрация	1				5.4 Особенности климата края
		35- 2 неделя	Соревнование	1	6.33 Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Стадион	Соревнование	
			Рассказ-демонстрация	2	5.5 Природные зоны. Растительный и животный мир.	Кабинет	Тест	
		Зачет	1	5.6 Зачет по теме краеведение.	Кабинет	Зачет		
		Игра	1	6.34 Пятнашки с бегом и с прыжками.	Стадион	Соревнование		

		36- 3 неделя	Практика	1 1	6.35 Ходьба чередуемая с бегом. 6.36 Прыжки на скакалке.	Стадион	Наблюдение
			Зачет Поход	1 24	6.37 Зачет по физической подготовке 7.6 Многодневный поход	Стадион На местности	Зачет Фотоотчет

## 2.1 Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	месяц	Число, время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля						
1	Сентябрь	1-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	Анализ работы за прошлый год. Задачи и план работы в новом году. 1.1 Личное и групповое снаряжение для многодневного похода. Снаряжение для походов в межсезонье. Сушка одежды и обуви в походе.	Кабинет	Тест						
			Рассказ-демонстрация	1									
			Практика	1				1.2 Специальное туристское снаряжение использование и уход за ним. 6.1 Прыжки в длину с места.	Кабинет Стадион	Опрос Зачет			
			Рассказ-демонстрация	1				1.3 Кухонное оборудование для летних и зимних походов. 6.2 Техника прыжка в длину с места.	Кабинет Стадион	Опрос Зачет			
		2-2 неделя	Практика	1	1.4 Подготовка снаряжения к многодневному походу с учетом сезона и условий похода. 1.5 Привалы и ночлеги, требования к ним	Кабинет	Решение задач Тест						
			Рассказ-демонстрация	1									
			Практика	1				1.6 Аварийные костровые ночевки. Костер под дождем. Бивуак в горах (вне зоны леса). 6.3 Бег 60 метров с максимальной скоростью.	Кабинет Стадион	Опрос Зачет			
			Рассказ-демонстрация	1									
			Лекция – демонстрация	1							1.7 Нормы питания в походе. Особенности питания в многодневном походе. Карманное питание. Способы уменьшения веса продуктов. 6.4 Бег 100 метров с максимальной скоростью.	Кабинет Стадион	Тест Зачет
			Практика	1									

1	Сентябрь	3-3 неделя	Практика	1	1.8 Составление меню для многодневного похода. Фасовка и упаковка продуктов.	Кабинет	Решение задач
			Рассказ-демонстрация	1	1.9 Туристские должности в группе, их обязанности.		Опрос
			Рассказ-демонстрация	1	1.10 Обеспечение безопасности в многодневном походе.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.5 Техника метания гранаты на дальность.	Стадион	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	1.11 Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.6 Метание гранаты на дальность из разных положений.	Стадион	Зачет
		Поход	6	7.1 ПВД, посвященный Международному дню туризма.	На местности	Наблюдение	
		4-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	1.12 Действия группы в аварийных ситуациях.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	1.13 Организация туристского быта в многодневных походах.		
			Практика	1	1.14 Организация ночлегов в экстремальных условиях.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.7 Бег до 1000 метров.	Стадион	Наблюдение
Зачет	1	1.15 Зачет по основам туристской подготовки.	Кабинет	Зачет			
Практика	1	6.8 Силовые упражнения и упражнения на выносливость.	Стадион	Наблюдение			
2	Октябрь	5-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	2.1 Понятие о тактике в туристском походе.	Кабинет	Опрос
			Рассказ-демонстрация	1	2.2 Факторы определяющие тактику похода.		
			Практика	1	2.3 Понятие о технике. Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.9 Выносливость в кроссовом беге на 1000 метров.	Стадион	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	2.4 Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.10 Равномерный бег до 1500 метров.	Стадион	Наблюдение
Соревнование	8	7.2 Соревнование по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование			

2	Октябрь	6-2 неделя	Рассказ-демонстрация	1	2.5 Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низменных заболоченных участков.	Кабинет	Опрос Тест
				1	2.6 Броды через равнинные и горные реки.		
			Рассказ-демонстрация	1	2.7 Переправы по кладям, бревнам, камням, жердям, кочкам.	Стадион	Наблюдение
			Практика	1	6.11 СБУ бег с ускорением до 80 метров.		
		Рассказ-демонстрация	1	2.8 Техника движения по травянистым и заснеженным склонам.	Кабинет	Опрос	
		Практика	1	6.12 Поднимание туловища из положения лежа.			
		7-3 неделя	Практика	2	2.9 Наведение самосъемной переправы.	На местности	Наблюдение
			Практика	1	2.10 Укладка бревна.	На местности	Наблюдение
				1	6.13 Равномерный бег 6 минут, подтягивание и отжимание.	Стадион	Зачет
		Практика	1	2.10 Укладка бревна.	На местности	Наблюдение	
			1	6.14 Разминка с элементами аэробики.	Стадион		
		8-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	2.11 Понятие о страховке и ее предназначении. Виды страховки, их характеристика. Основные технические средства страховки.	На местности	Наблюдение Опрос
				1	2.12 Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения, применение узлов.		
			Практика	1	2.13 Отработка использования страховки и самостраховки на навесной переправе.	На местности	Наблюдение
1	6.15 Разминка с элементами аэробики.			Стадион			
Практика	1		2.13 Отработка использования страховки и самостраховки на навесной переправе.	На местности	Наблюдение		
	1		6.16 Бег с ускорением, подтягивание и отжимание, наклон вперед из положения стоя.	Стадион			
Соревнование	6		7.3 Выездная тренировка по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование		
3	Ноябрь	9-1 неделя	Поход	8	7.4 ПВД маршрутом по пересеченной местности.	На местности	Наблюдение
			Практика	2	2.14 Отработка использования страховки и самостраховки при переправе по бревну.	На местности	Наблюдение
			Практика	1	2.15 Отработка использования страховки и	На местности	Наблюдение

3	Ноябрь	9-1 неделя		1	самостраховки при переправе в брод. 6.17 Подвижные игры с прыжками.	Стадион	Соревнование
			Практика	1	2.15 Отработка использования страховки и самостраховки при переправе в брод.	На местности	Наблюдение
				1	6.18 Челночный бег 3x10 техника бега.	Стадион	Зачет
		10-2 неделя	Практика	2	2.16 Техника преодоления болота.	На местности	Зачет
			Практика	1	2.17 Страховка с помощью альпенштока.	На местности	Наблюдение
				1	6.19 Челночный бег 3x10 техника бега.	Стадион	Зачет
			Практика	1	2.18 Отработка вязания узлов для связывания веревок одинакового диаметра.	Кабинет	Зачет
		1		6.20 Эстафета на развитие скоростно-силовых способностей.	Стадион	Соревнование	
		11-3 неделя	Практика	1	2.19 Отработка вязания узлов для связывания веревок разного диаметра.	Кабинет	Зачет
				1	2.20 Отработка вязания узлов для страховки и самостраховки.		
			Практика	1	2.21 Отработка вязания узлов для крепления веревки к опоре.	Кабинет	Зачет
				1	6.21 Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	Спортивный зал	Наблюдение
			Зачет Практика	1 1	2.22 Зачет по технике и скорости вязания узлов. 6.22 Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Кабинет Спортивный зал	Зачет Наблюдение
		12-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	2.23 Факторы выживания. Понятие о «стрессорах выживания», их характеристика.	Кабинет	Опрос
				1	2.24 Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования.		
			Рассказ-демонстрация	1	2.25 Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание, водоснабжение, добывание огня.	Кабинет	Опрос
Практика	1		6.23 Упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение		
Рассказ-демонстрация Практика	1 1		2.26 Сигналы бедствия. 6.24 ТБ при катании на коньках. Катание на координацию.	Кабинет Каток	Тест Наблюдение		

4	Декабрь	13-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1 1	2.27 Организация ночлега без палаток. 2.28 Подготовка к многодневному походу. Исходные условия, комплектование группы.	Кабинет	Опрос Тест
			Рассказ-демонстрация	1	2.29 Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок.	Кабинет	Решение задач
			Практика	1	6.25 Старт и стартовый бег.	Спортивный зал	Наблюдение
			Практика	1 1	2.30 Разработка календарного плана графика похода. Составление сметы расходов. Заявочная документация. 6.26 Катание на координацию. Бег по прямой и по кругу.	Кабинет Каток	Опрос Наблюдение
		14-2 неделя	Практика	2	2.31 Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	2.32 Порядок подведения итогов, работа над отчетом.	Кабинет	Опрос
			Игра	1	6.27 Подвижные игры на льду.	Каток	Соревнование
			Зачет Игра	1 1	2.33 Зачет по специальной туристской подготовки. 6.28 Подвижные игры на льду.	Кабинет Каток	Зачет Соревнование
			Соревнование	8	7.5 Соревнование по спортивному туризму	Спортивный зал	Соревнование
		15-3 неделя	Рассказ-демонстрация Практика	2	3.1 Разграфка и номенклатура топографических карт. Рамка топографической карты. Километровая сетка. Определение координат точек на карте.	Кабинет	Решение задач
			Практика	1 1	3.2 Планирование маршрута похода на топографической карте. Прокладка и описание маршрута. 6.29 Эстафеты на льду.	Кабинет Каток	Решение задач Соревнование
			Практика	1 1	3.2 Планирование маршрута похода на топографической карте. Прокладка и описание маршрута. 6.30 Катание на координацию	Кабинет Каток	Решение задач Наблюдение

4	Декабрь	16-4 неделя	Практика	2	3.3 Составление плана движения. Построение профиля маршрута.	Кабинет	Решение задач
			Рассказ-демонстрация	1	3.4 Глазомерная съемка местности. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах. 6.31 Свободное катание.	Кабинет	Опрос
			Практика	1		Каток	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	3.5 Способы глазомерной съемки: полярный, прямой и обратной засечек. 6.32 Поднимание туловища из положения лежа.	Кабинет	Опрос
Практика	1	Спортивный зал	Зачет				
5	Январь	17-2 неделя	Практика	1	3.5 Способы глазомерной съемки: полярный, прямой и обратной засечек. 3.6 Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуаций. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности. Кроки.	Кабинет	Решение задач
				1			
			Практика	1	3.6 Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуаций. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности. Кроки. 6.33 Прыжки на скакалке.	Кабинет	Решение задач
				1		Спортивный зал	Зачет
			Рассказ-демонстрация	1	3.7 Особенности ориентирования в сложных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. 6.34 Упражнения для ног.	Кабинет	Опрос
		Практика	1	Спортивный зал		Наблюдение	
		Экскурсия	24	7.6 Выездная многодневная экскурсия.		Наблюдение	
18-3 неделя	Рассказ-демонстрация	2	3.8 Ориентирование по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде, по квартальным столбам в лесных просеках.	Кабинет	Решение задач		
	Практика						
	Рассказ-демонстрация	1	3.9 Влияние рельефа топографической карты на выбор пути движения.	Кабинет	Решение задач		

5	Январь		Практика	1	6.35 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	Зачет
			Рассказ-демонстрация практика	1 1	3.10 Глазомерный способ определения расстояний. 6.36 Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Зачет
		19-4 неделя	Практика	1 1	3.11 Определение расстояний шагами. 3.12 Определение расстояний по времени движения.	На местности	Зачет
		Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.13 Способы определения расстояний до недоступного предмета. 6.37 Челночный бег 5х6 метра.	На местности Спортивный зал	Зачет Соревнование	
		Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.14 Определение высоты предмета. 6.38 Подъем туловища из положения лежа.	На местности Спортивный зал	Зачет	
6	Февраль	20-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1 1	3.15 Антропогенные ландшафты на топографической карте и спортивной карте. 3.16 Азимут. Обратный азимут. Движение по азимуту.	Кабинет	Решение задач
			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.17 Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. 6.39 Упражнения на растяжку	Кабинет Спортивный зал	Решение задач Наблюдение
			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.18 Подготовка для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Регламент соревнований. 6.40 Скандинавская ходьба, как новое направление в физической культуре.	Кабинет Стадион	Опрос Наблюдение
		21-2 неделя	Рассказ-демонстрация Практика	1 1	3.19 Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и КП. 3.20 Составление плана прохождения КП и распределения сил на дистанции.	Кабинет	Решение задач
			Практика	1	3.20 Составление плана прохождения КП и	Кабинет	Решение

6	Февраль			1	распределения сил на дистанции. 6.41 Техника скандинавской ходьбы – походка.	Стадион	задач Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	3.21 Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.	Кабинет	Решение задач
			Практика	1	6.42 Техника скандинавской ходьбы – походка.	Стадион	Наблюдение
		22-3 неделя	Практика	2	3.21 Действия ориентировщика с учетом вида соревнований.	Кабинет	Решение задач
			Зачет	1	3.22 Зачет по топографии и ориентированию.	Кабинет	Зачет
			Практика	1	6.43 Техника скандинавской ходьбы – походка.	Стадион	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	4.1 Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.44 Техника скандинавской ходьбы – дыхание.	Стадион	Наблюдение
			Соревнование	8	7.7 Соревнование по спортивному туризму.	Спортивный зал	Соревнование
		23-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.2 Заболевания в походе. Виды и причины.	Кабинет	Опрос
				1	4.3 Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания.		
			Рассказ-демонстрация	1	4.4 Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.	Кабинет	Опрос
Практика	1		6.45 Техника скандинавской ходьбы – дыхание.	Стадион	Наблюдение		
Рассказ-демонстрация	1		4.5 Профилактика острой сердечной недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов.	Кабинет	Опрос		
Практика	1	6.46 Техника скандинавской ходьбы – осанка.	Стадион	Наблюдение			
7	Март	24-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.6 Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством в грозу, нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравление грибами.	Кабинет	Опрос
				1	4.7 Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой.		
			Рассказ-демонстрация	1	4.8 Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность.	Кабинет	Опрос
	Практика	1	6.47 Техника скандинавской ходьбы – осанка.	Стадион	Наблюдение		

			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	4.9 Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в туризме. 6.48 Техника скандинавской ходьбы – осанка.	Кабинет Стадион	Опрос Наблюдение
7	Март	25-2 неделя	Рассказ-демонстрация	1 1	4.10 Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: пульс, вес, динамометрия, спирометрия. 4.11 Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменения частоты пульса.	Кабинет	Опрос
			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	4.12 Понятие о «спортивной форме», утомление. Меры предупреждения переутомления. 6.49 Комплексы упражнений с использованием скандинавских палок.	Кабинет Стадион	Опрос Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	4.13 Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов входящих в состав походной аптечки.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.50 Комплексы упражнений с использованием скандинавских палок.	Стадион	Наблюдение
		26-3 неделя	Рассказ-демонстрация	1 1	4.14 Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, мази. Различия в принципе действия. 4.15 Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Порядок хранения и транспортировка.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	4.16 Лекарственные растения, возможности их использования в походе. Сбор, обработка, хранение. Назначение, дозировка и правила применения.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.51 Комплексы упражнений с использованием скандинавских палок.	Стадион	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация Практика	1 1	4.17 Знакомство с лекарственными растениями. 6.52 Комплексы упражнений с использованием скандинавских палок.	Кабинет Стадион	Тест Наблюдение

7	Март	27-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.18 Раны: симптомы, обработка.	Кабинет	Тест	
			Практика	1	4.19 Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта.			
		27-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.20 Оказание помощи при травмах конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей.	Кабинет	Тест	
			Практика	1	6.53 Упражнения на растяжку.	Стадион	Наблюдение	
		Рассказ-демонстрация	1	4.21 Растяжение и разрыв связочного аппарата.	Кабинет	Тест		
			Практика	1	6.54 Упражнения на растяжку.	Стадион	Наблюдение	
8	Апрель	28-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.22 Вывих суставов, оказание помощи.	Кабинет	Тест	
			Практика	1	4.23 Оказание помощи при травмах области живота, повреждение органов брюшной полости, органов малого таза.			
			Рассказ-демонстрация	1	4.24 Оказание помощи при травмах головы. Закрытых и открытых повреждениях черепа.			
				Практика	1	6.55 Упражнения на растяжку.	Стадион	Наблюдение
				Рассказ-демонстрация	1	4.25 Оказание помощи при травмах лица и шеи.	Кабинет	Тест
				Практика	1	6.56 Скандинавская ходьба 2 км.	На местности	Зачет
		29-2 неделя	Практика	1	4.26 Оказание помощи при травмах позвоночника.	Кабинет	Тест	
				1	4.27 Оказание помощи при травмах грудной клетки.			
			Практика	1	4.28 Оказание помощи при переломах ключицы, ребер.	Кабинет	Тест	
				1	6.57 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Соревнование	
			Рассказ-демонстрация	1	4.29 Симптомы сотрясения головного мозга.	Кабинет	Тест	
			Практика	1	6.58 Медленный бег 6 минут. Игра «Перестрелка»	Стадион	Игра	
			Соревнование	8	7.8 Соревнование по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование	
30-3 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.30 Оценка общего состояния пострадавшего, места повреждения и характеристика повреждения.	кабинет	Тест			
	Практика	1	4.31 Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.					
	Практика	1	4.32 Вывод из шокового состояния.	На местности	Наблюдение			
		1	6.59 Бег «под гору», «на гору».					
	Практика	1	4.33 Наложение шин.	Кабинет	Тест			

8	Апрель			1	6.60 Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.	Стадион	Соревнование
		31-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.34 Оказание помощи при поражении молнией и утопающему.	Кабинет	Тест
		31-4 неделя	Практика	1	4.35 Техника сердечно-легочной реанимации.		
				1	4.36 Техника сердечно-легочной реанимации.	Кабинет	Тест
			1	6.61 Челночный бег 3x10, 6x10 метров.	Стадион	Соревнование	
		32-1 неделя	Практика	1	4.37 Техника сердечно-легочной реанимации.	Кабинет	Тест
				1	6.62 Равномерный бег 1000-1500 метров.	Стадион	Соревнование
		32-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	4.38 Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.	На местности	Наблюдение
1	4.39 Различные приемы транспортировки пострадавшего (рюкзак с палкой)						
32-1 неделя	Практика	1	4.40 Различные приемы транспортировки пострадавшего (веревка)	Стадион	Наблюдение		
		1	6.63 Эстафетный бег.		Соревнование		
9	Май	33-2 неделя	Практика	1	4.41 Различные приемы транспортировки пострадавшего (вдвоем на поперечных палках)	На местности	Наблюдение
				1	4.42 Различные приемы транспортировки пострадавшего (вдвоем на шестах со штормовками)		
			Практика	1	4.43 Вязание носилок	На местности	Зачет
		1		6.64 Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.			
		33-2 неделя	Практика	1	4.44 Отработка способов иммобилизации подручными средствами и правильного положения пострадавшего.	На местности	Зачет
				1	6.65 Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.		
		34-3 неделя	Зачет	1	4.45 Зачет по гигиене и медицинской помощи.	Кабинет	Зачет
1	5.1 Особенности рельефа края				Тест		
34-3 неделя	Рассказ-демонстрация	1	5.2 Водные объекты.	На местности	Опрос		
		1	6.66 Бег по пересеченной местности с				Наблюдение

9	Май	34-3 неделя			преодолением препятствий.		
			Рассказ-демонстрация	1	5.3 Климат и его особенности.	Кабинет	Опрос
		Практика	1	6.67 Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500 метров.	Стадион	Наблюдение	
		35-4 неделя	Рассказ-демонстрация	1	5.4 Краснокнижные животные и растения края. 5.5 Характеристика промышленности и сельского хозяйства края.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	5.6 Транспорт и дорожная сеть.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.68 Бег средним темпом в чередовании с ходьбой до 1500 метров.	Стадион	Наблюдение
			Рассказ-демонстрация	1	5.7 Горные породы и минералы.	Кабинет	Тест
				Соревнование	1	6.69 Встречная эстафета.	Стадион
10	Июнь	36-1 неделя	Рассказ-демонстрация	1	5.8 Определение животных по голосу, следам, визуально.	Кабинет	Тест
			Рассказ-демонстрация	1	5.9 Виды рекреационных ресурсов. Природопользование.	Кабинет	Тест
			Зачет	1	5.10 Зачет по краеведению.	Кабинет	Зачет
			Соревнование	1	6.70 Встречная эстафета.	Стадион	Соревнование
			Практика	1	6.71 круговая эстафета по пересеченной местности.	На местности	Зачет
				1	6.72 Зачет по физической подготовки.		
Поход	32	7.9 Многодневный поход.	На местности	Фотоотчет			

## 2.1 Календарный учебный график (3 год обучения)

№ п/п	месяц	Число, время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	Сентябрь	1-1 неделя	Беседа	1	Анализ работы за прошлый год. Задачи и план работы в новом году.	Кабинет		
			Подведение итогов					
			Практика	1	6.1 Легкоатлетическая разминка	Стадион	Наблюдение	
			Беседа-демонстрация	1	1.1 Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.2 Высокий старт, бег с ускорением.	Стадион	Наблюдение	
		2-2 неделя	Рассказ-демонстрация	1	1.2 Туристская самостоятельность и ее развитие в походной группе.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.3 Повторный бег, низкий старт. Бег на короткие дистанции	Стадион	Наблюдение	
			Поход	6	7.1 Поход выходного дня	На местности	Наблюдение	
		3-3 неделя	Рассказ-демонстрация	1	1.3 Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства. Анализ итогов дня.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.4 Бег с ускорением до 80 метров. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Зачет	
			Рассказ-демонстрация	1	1.4 Должностно-ролевые игры – тренинги по формированию межличностного общения.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.5 Техника эстафетного бега 4x40 метра.	Стадион	Зачет	
		3-3 неделя	Беседа-демонстрация	1	1.5 Требования к туристскому снаряжению и оборудованию.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.6 Эстафета 4x40 метров.	Стадион	Соревнование	
Практика	1		1.6 Групповое и личное снаряжение для многодневных походов. Специальное снаряжение.	Кабинет	Опрос			
			Практика	1	6.7 Техника спортивной ходьбы. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение	
			Практика	1	1.7 Подготовка личного снаряжения с учетом сезона и условий района похода.	Кабинет	Зачет	

1	Сентябрь	3-3 неделя		1	6.8 Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	Стадион	Наблюдение	
			Беседа-демонстрация	1	1.8 Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь и уход за ней.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.9 Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10, 6x10 метров.	Стадион	Зачет	
			Поход	6	7.2 ПВД, посвященный Международному дню туризма.	На местности	Наблюдение	
		4-4 неделя	Беседа-демонстрация	1	1.9 Выбор бивуака и требования к нему. Организация бивуачных работ. Устройство костра, кухни.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.10 Кросс в сочетании с ходьбой на 1000 метров.	Стадион	Наблюдение	
			Беседа-демонстрация	1	1.10 Выбор и расчистка площадок для палаток, организация отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки дров, хранения топлива, сушки одежды.	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.11 Круговая тренировка. Бег на средние дистанции до 200 метров.	Стадион	Наблюдение	
	Беседа-демонстрация		1	1.11 Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, личной гигиены. Распределение работ между участниками группы.	Кабинет	Опрос		
	Практика		1	6.12 Бег по пересеченной местности 500 метров.	Стадион	Наблюдение		
	Соревнование		8	7.3 Соревнование по спортивному ориентированию	На местности	Соревнование		
	2		Октябрь	5-1 неделя	Практика	1	1.12 Планирование мест организации бивуаков по картам. Определение рейтинга бивуаков по требованиям.	Кабинет
		1			6.13 Кросс 1300 метров.	Стадион	Зачет	
Рассказ-демонстрация		1			1.13 Особенности организации питания в пешеходном туризме. Расчет калорийности дневного рациона.	Кабинет	Решение задач	
Практика		1			6.14 Встречная эстафета.	Стадион	Соревнование	
Практика		1		1.14 Способы увеличения калорийности. Меню-раскладка. Приготовление пищи на костре.	Кабинет	Решение задач		
		1		6.15 Приседания. Специальные беговые упражнения	Стадион	Наблюдение		

2	Октябрь		Соревнование	8	7.4 Соревнование по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование
		6-2 неделя	Зачет	1	1.15 Зачет по основам туристской подготовки.	Кабинет	Зачет
			Практика	1	6.16 Бег 500 метров. Прыжковые упражнения.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	2.1 Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	Факторы безаварийных действий в походе. 6.17 Ходьба в полуприсяде, выпадами, с отягощением.	Стадион	Наблюдение
			Тренинг	1	2.2 Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов и способы их устранения.	Кабинет	Опрос
		7-3 неделя	Практика	1	6.18 Бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 метров.	Стадион	Наблюдение
			Тренинг	1	2.3 Психологическая совместимость, ее значение для похода. Условия при которых проявляется несовместимость.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.19 Кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км.	На местности	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	2.4 Сознательная дисциплина. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп.	Кабинет	Опрос
			Тренинг	1	Отношения в группе. Факторы устойчивости группы.	Кабинет	Опрос
		8-4 неделя	Практика	1	6.20 Смешанное перемещение, чередование ходьбы и бега.	Стадион	Наблюдение
			Практика	1	2.5 Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Тренинг по межличностному общению.	Кабинет	Решение задач
			Тренинг	1	6.21 Бег «под гору», «на гору».	На местности	Наблюдение
			Практика	1	2.6 Правила безопасности в походе.	Кабинет	Зачет
Практика	1		6.22 «Семяющий бег»	Стадион	Наблюдение		
	Беседа-демонстрация	1	2.7 ТБ при преодолении естественных препятствий.	Кабинет	Зачет		

2	Октябрь	8-4 неделя	Практика	1	6.23 Бег с ускорением на месте и в движении.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	2.8 Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении.	На местности	Наблюдение
			Практика	1	6.24 Ускорение 30-80 метров.		
			Соревнование	6	7.5 Выездная тренировка по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование
3	Ноябрь	9-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	2.9 Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.25 Упражнения в парах.	Стадион	Наблюдение
			Поход	8	7.6 ПВД маршрутом по пересеченной местности.	На местности	Наблюдение
			Практика	1	2.10 Отработка навыка вязания узлов.	Стадион	Зачет
				1	6.26 Упражнения со скакалкой		
			Беседа-демонстрация	1	2.11 Факторы риска в многодневных походах.	Кабинет	Опрос
		10-2 неделя	Практика	1	6.27 Прыжки в длину с места	Стадион	Зачет
			Беседа-демонстрация	1	2.12 Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действия туриста в аварийной ситуации в разные сезоны года.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.28 Прыжки по разметкам на разные расстояния.	Стадион	Зачет
			Беседа-демонстрация	1	2.13 Тактика выживания. Факторы выживания. Подача сигналов бедствия.	Кабинет	Тест
			Практика	1	6.29 Прыжки по разметкам на разные расстояния.	Стадион	Зачет
			Игра-тренинг	1	2.14 игра-тренинг «Действия в аварийных ситуациях в походе».	Спортивный зал	Соревнование
		11-3 неделя	Практика	1	6.30 Подъем туловища из положения лежа.		
			Зачет	1	2.15 Зачет по специальной туристской подготовки.	Кабинет	Зачет
			Практика	1	6.31 Прыжки на скакалке.	Спортивный зал	
			Беседа-демонстрация	1	3.1 Понятие о местности. Топографические элементы местности. Взаимосвязь рельефа и местных предметов.	Кабинет	Опрос

3	Ноябрь	11-3 неделя	Практика	1	6.32 Ходьба в полуприседе, выпадами с отягощением.	Спортивный зал	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	3.2 Типовые формы разнообразия рельефа.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.33 Быстрые приседания вставания, приседания пружинистые в положении выпада.	Спортивный зал	Наблюдение
		12-4 неделя	Беседа-демонстрация	1	3.3 Объекты гидрографии, их характеристика.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.34 Упражнения на развитие гибкости.	Спортивный зал	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	3.4 Почвенно-грунтовый покров.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.35 Упражнения индивидуальные в парах.	Спортивный зал	Наблюдение
Беседа-демонстрация	1	3.5 Растительный покров.	Кабинет	Опрос			
Практика	1	6.36 Подъем туловища из положения лежа.	Спортивный зал	Наблюдение			
4	Декабрь	13-1 неделя	Практика	1	3.6 Определение типовых форм рельефа.	Кабинет	Тест
				1	6.37 Упражнения простого катания на коньках.	Каток	Наблюдение
			Практика	1	3.7 Линейные картографические условные знаки.	Кабинет	Тест
				1	6.38 Упражнения простого катания на коньках.	Каток	Наблюдение
		14-2 неделя	Практика	1	3.8 Внемасштабные картографические условные знаки.	Кабинет	Тест
				1	6.39 Коньковый бег на перегонки.	Каток	Соревнование
			Практика	1	3.9 Площадные картографические условные знаки.	Кабинет	Тест
				1	6.40 Катание парами, втроем.	Каток	Соревнование
			Практика	1	3.10 Цветовое оформление карт.	Кабинет	Тест
			Игра	1	6.41 Игра «Пятнашки»	Каток	Наблюдение
	Практика	1	3.11 Изображение рельефа. Горизонтالي. Абсолютная высота. Условные знаки деталей рельефа.	Кабинет	Решение задач		
	Игра	1	6.42 Подвижные игры на коньках.	Каток	Соревнования		
	Соревнование	8	7.5 Соревнование по спортивному туризму	Спортивный зал	Соревнование		

4	Декабрь	15-3 неделя	Диктант	1	3.12 Топографический диктант.	Кабинет	Диктант
			Практика	1	6.43 Бег на коньках дистанция 100 метров.	Каток	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	3.13 Сущность ориентирования: опознание местности, определение своего местоположения, определение нужных направлений, выдерживания заданного направления.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.44 Бег на коньках дистанция 300 метров.	Каток	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	3.14 Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров ночью, зимой и в различных условиях.	Кабинет	Опрос
		16-4 неделя	Практика	1	3.15 Ориентирование карты по местному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу и т.д.	Каток	Зачет
				1	6.46 Бег на коньках дистанция 1000 метров.		
			Практика	1	3.16 Сличение карты с местностью. Определение точки стояния.	На местности	Зачет
				1	6.47 Упражнения на равновесие. Игра «Салочки»		Наблюдение
			Практика	1	3.17 Ориентирование в заданном направлении.	Стадион	Зачет
	1	6.48 Катание по прямой с махами правой и левой рукой поочередно.	Каток	Наблюдение			
5	Январь	17-2 неделя	Практика	1	3.18 Эстафета в заданном направлении	Спортивный зал	Зачет
				1	6.49 Комплекс упражнений утренней гимнастики.		
			Практика	1	3.19 Ориентирование по выбору.	Спортивный зал	Зачет
				1	6.50 Упражнения для развития силы рук.		
		Практика	1	3.20 Ориентирование в лабиринте.	Спортивный зал	Зачет	
			1	6.51 Упражнения для развития силы ног.			
		Экскурсия	24	7.6 Выездная многодневная экскурсия.		Наблюдение	
18-3 неделя	Зачет	1	3.21 Зачет по топографии и ориентированию.	Кабинет	Зачет		
	Практика	1	6.52 Упражнения на растягивание и расслабление.	Спортивный зал		Наблюдение	
	Беседа-демонстрация	1	4.1 Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие,	Кабинет	Тест		

Февраль		Практика	1	жаропонижающие, сердечнососудистые, желудочно-кишечные средства. 6.53 Упражнения в равновесии.	Спортивный зал	Наблюдение
		Беседа-демонстрация	1	4.2 Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки.	Кабинет	Опрос
		Практика	1	6.54 Упражнения с гимнастическими палками.	Спортивный зал	Наблюдение
	19-4 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.3 Индивидуальная аптечка туриста. Формирование походной аптечки.	Кабинет	Тест
		Практика	1	6.55 Упражнения для развития силы рук.	Спортивный зал	Наблюдение
		Практика	1	4.4 Оказание ПДМП при остановки дыхания.	Спортивный зал	Зачет
			1	6.56 Упражнения для развития силы ног.		
		Практика	1	4.4 Оказание ПДМП при остановки дыхания.	Спортивный зал	Зачет
	1	6.57 Упражнения для развития силы рук.	Спортивный зал	Зачет		
	20-1 неделя	Практика	1	4.5 Оказание ПДМП при ожогах.	Спортивный зал	Зачет
			1	6.58 Упражнения для развития силы рук.		
		Практика	1	4.5 Оказание ПДМП при ожогах конечностей.	Спортивный зал	Зачет
		Практика	1	6.59 Упражнения для развития силы ног.	Спортивный зал	Зачет
			1	4.6 Оказание ПДМП при вывихах.		
		Практика	1	6.60 Упражнения для развития силы ног.	Спортивный зал	Зачет
			1	4.6 Оказание ПДМП при вывихах.		
	21-2 неделя	Практика	1	4.6 Оказание ПДМП при вывихах.	Кабинет Стадион	Зачет Наблюдение
			1	6.61 Скандинавская ходьба-походка.		
Практика		1	4.7 Оказание ПДМП при переломах верхних конечностей.	Кабинет Стадион	Зачет Наблюдение	
	Практика	1	6.62 Скандинавская ходьба-походка.	Кабинет Стадион	Зачет Наблюдение	
		1	4.7 Оказание ПДМП при переломах верхних конечностей.			
	Практика	1	6.63 Скандинавская ходьба-походка.	Кабинет Стадион	Зачет Наблюдение	
		1	4.8 Оказание ПДМП при переломах нижних конечностей.			
22-3 неделя	Практика	1	6.64 Скандинавская ходьба-походка.	Кабинет Стадион	Зачет Наблюдение	
		1	6.64 Скандинавская ходьба-походка.			

6	Февраль	22-3 неделя	Практика	1	4.8 Оказание ПДМП при переломах нижних конечностей.	Кабинет	Зачет
				1	6.65 Скандинавская ходьба-походка.	Стадион	Наблюдение
			Практика	1	4.9 Оказание ПДМП при черепно-мозговой травме.	Кабинет	Зачет
				1	6.66 Скандинавская ходьба-дыхание.	Стадион	Наблюдение
			Соревнование	8	7.7 Соревнование по спортивному туризму.	Спортивный зал	Соревнование
		23-4 неделя	Практика	1	4.9 Оказание ПДМП при черепно-мозговой травме..	Кабинет	Зачет
				1	6.67 Скандинавская ходьба-дыхание.	Стадион	Наблюдение
			Зачет	1	4.10 Оказание ПДМП при шоке и поражении электротоком.	Кабинет	Зачет
			Практика	1	6.68 Скандинавская ходьба-дыхание.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	4.10 Оказание ПДМП при шоке и поражении электротоком.	Кабинет	Опрос
	Практика	1	6.69 Скандинавская ходьба-осанка.	Стадион	Наблюдение		
7	Март	24-1 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.11 Оказание помощи при открытых повреждениях	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.70 Скандинавская ходьба-осанка.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	4.11 Оказание помощи при открытых повреждениях	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.71 Скандинавская ходьба-осанка.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	4.12 Меры предупреждения инфицирования ран. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.72 Скандинавская ходьба-осанка.	Стадион	Наблюдение
		25-2 неделя	Беседа-демонстрация	1	4.12 Меры предупреждения инфицирования ран. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.73 Скандинавская ходьба 1000 метров.	Стадион	Наблюдение
			Беседа-демонстрация	1	4.13 Иммобилизация пострадавшего подручными специальными средствами.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.74 Скандинавская ходьба 2000 метров.	Стадион	Наблюдение
Беседа-	1		4.13 Иммобилизация пострадавшего подручными	Кабинет	Опрос		

8	Апрель		демонстрация Практика	1	специальными средствами. 6.75 Бег на средние дистанции 300-500 метров.	Стадион	Наблюдение
		26-3 неделя	Беседа- демонстрация	1	4.14 Изготовление носилок.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.76 Бег на средние дистанции 400-800 метров.	Стадион	Наблюдение
			Беседа- демонстрация	1	4.14 Изготовление носилок.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.77 Бег с ускорением.	Стадион	Наблюдение
			Беседа- демонстрация	1	4.15 Способы транспортировки пострадавшего.	Кабинет	Опрос
		27-4 неделя	Практика	1	6.78 Бег в медленном темпе.	Стадион	Наблюдение
			Беседа- демонстрация	1	4.15 Способы транспортировки пострадавшего.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.79 Челночный бег 3x10 и 6x10 метров.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация	1	4.16 Зачет по первой доврачебной медицинской помощи	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.80 Повторный бег 2x60 метров.	Стадион	Зачет
		28-1 неделя	Беседа- демонстрация	1	5.1 Что такое особо охраняемые природные территории.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.81 Равномерный бег 1000-1200 метров.	Стадион	зачет
			Беседа- демонстрация	1	5.2 Сохондинский государственный природный биосферный заповедник.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.82 Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 метров.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация	1	5.3 Государственный природный биосферный заповедник «Даурский»	Кабинет Стадион	Опрос Зачет
		29-2 неделя	Практика	1	6.83 Челночный бег 3x10 метров	Кабинет	Опрос
			Беседа- демонстрация	1	5.4 Национальный парк «Алханай»	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.84 Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация	1	5.5 Государственный природный заказник «Цасучейский бор»	Кабинет	Опрос
Практика	1		6.85 Бег с изменением направления.	Стадион	Зачет		
		Беседа-	1	5.6 Заказник «Агинская степь»	Кабинет	Опрос	

			демонстрация Практика	1	6.86 Эстафеты встречные и по кругу.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.7 Заказник «Горная степь»	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.87 Эстафетный бег на отрезках 40-60 метров.	Стадион	Зачет
			Соревнование	8	7.8 Соревнование по спортивному ориентированию.	На местности	Соревнование
		30-3 неделя	Беседа- демонстрация Практика	1	5.8 Ивано-Арахлейский заказник.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.88 Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.9 Зоологический заказник Верхнеамурского бассейна.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.89 Высокий старт. Бег с ускорением до 80 метров.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.10 Озера края	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.90 Эстафетный бег 4x40 метров.	Стадион	Зачет
		31-4 неделя	Беседа- демонстрация Практика	1	5.10 Озера края	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.91 Спортивная ходьба.	Стадион	Наблюдение
		31-4 неделя	Беседа- демонстрация Игра	1	5.10 Озера края	Кабинет	Опрос
			Игра	1	6.92 Подвижная игра «Лапта»	Стадион	Соревнование
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.11 Минеральные источники.	Кабинет	Опрос
9	Май	32-1 неделя	Практика	1	6.93 Нижний старт, стартовый разбег.	Стадион	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.12 Скала «Алханайские ворота», Быркинские скалы, Кадалинские скалы «Дворцы».	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.94 Бег по пересеченной местности.	На местности	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.13 Скала Камень-Котел, скала «Полосатик», Смоленские скалы.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.95 Бег по пересеченной местности	На местности	Зачет
			Беседа- демонстрация Практика	1	5.14 Скалы Цаган-Олуйские, голец Алханай, г.Аргалитуй.	Кабинет	Опрос
			Практика	1	6.96 Бег в гору, с горы.	На местности	Зачет

		33-2 неделя	Беседа-демонстрация	1	5.15 г.Паласса, голец Кропоткина, голец Саранакан	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.97 Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Стадион	Зачет	
			Беседа-демонстрация	1	5.19 Урочище «Малый Батор»	Кабинет	Опрос	
			Практика	1	6.98 Бег по пересеченной местности	На местности	Зачет	
		34-3 неделя	Беседа-демонстрация	1	5.20 Мангутская, Соктуй-Милозанская пещеры.	Кабинет	Опрос	
				1	6.99 Прыжки на скакалке.	На местности	Зачет	
			Практика	1	5.21 Пещера «Урдюканский провал», Хээтэй, Шилкинская.	Кабинет	Опрос	
				1	6.100 Круговая тренировка	На местности	Зачет	
			Беседа-демонстрация	1	5.22 Места падения или находки метеоритов.	Кабинет	Опрос	
				1	6.101 Бег по пересеченной местности	На местности	Зачет	
			Практика	1	5.23 Падь «Дубняки», сообщество степных растений в пади Дэлбэрхэй.	Кабинет	Опрос	
				1	6.102 Специальные беговые и прыжковые упражнения.	На местности	Зачет	
		35-4 неделя	Беседа-демонстрация	1	5.24 Ильмовая роща, степное сообщество в пади Кислый Ключ.	Кабинет	Опрос	
				1	6.103 Подвижные игры	На местности	Наблюдение	
				Практика	1	5.25 Сообщество полупустынных растений у оз.Ножий. Сосновый бор Цырик-Нарасун	Кабинет	Опрос
					1	6.104 Кросс 1500-2000 метров	На местности	Зачет
Беседа-демонстрация	1			5.26 «Белая гора», Новинское геологическое обнажение.	Кабинет	Опрос		
	1			6.105 Круговая тренировка	На местности	Наблюдение		
Практика	1			5.27 Обножения «Тургинские рыбные сланцы». Чиндантское палеонтологическое обнажение.	Кабинет	Опрос		
1	6.106 Подвижная игра «Лапта»	На местности	Соревнование					
10	Июнь	36- 1 неделя	Беседа-демонстрация	1	5.28 Перспективы создания новых ООПТ, ООПТ наших сосед	Кабинет	Опрос	
			Игра	1	6.106 Подвижная игра «Лапта»	На местности	Соревнование	

10	Июнь	36-1 неделя	Зачет	1 1	5.29 Зачет по краеведению. 6.107 Зачет по физической подготовки	Кабинет На местности	Зачет
			Поход	96	7.9 Многодневный поход.	На местности	Соревнование Фотоотчет

## 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- материально-техническое обеспечение – учебный класс, оборудованный стендами отображающими тематику программы; возможность использования школьного стадиона и спортивного зала; компьютер, принтер, мультимедиа проектор, музыкальные колонки; разнообразный дидактический материал; топографические и спортивные карты; компасы; курвиметр; шагомер; оборудованные КП; носилки; специальное туристское снаряжение.

- информационное обеспечение – учебно-методическая литература; тематический видео и фото материал; тематические презентации; компьютерные игры по спортивному ориентированию.

- кадровое обеспечение – для выполнения раздела программы физическая подготовка необходим преподаватель по физической культуре; все выездные мероприятия за пределы населенного пункта (экскурсии, соревнования, походы) в целях безопасности должно быть минимум два сопровождающих, таким образом целесообразно реализовывать программу двум и более педагогам разделив учебную нагрузку согласно разделам программы.

Минимальный перечень группового туристского снаряжения: палатка туристская, тент для кухни, топор в чехле, пила туристская, костровое оборудование (котлы, таган), хозяйственный набор, аптечка медицинская походная, ремонтный набор, репшнуры, веревки, специальное туристское снаряжение.

Минимальный перечень личного туристского снаряжения: рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, ботинки для ходьбы по пересеченной местности, обувь спортивная, фляжка, фонарь, каска, КЛМН, специальная сезонная одежда.

## 2.3 Формы аттестации

Для достижения поставленной цели и решения задач программы целесообразно применять следующие формы аттестации: итоговая аттестация по каждому году обучения – зачетный многодневный поход;

промежуточная аттестация – зачет по каждому разделу программы;

показатель личностных достижений учащихся – участие в соревнованиях различного уровня, походах, экскурсиях.

## 2.4 Оценочные материалы

Контрольно-оценочные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений учащихся. Включают в себя контрольные материалы для проведения рубежного контроля в форме устного опроса, тестирования, викторины, задач.

Используемые методики:

1. И.М.Юсупов «Экспресс- диагностика – эмпатия»;
2. А.В. Карпов «Психодиагностическая методика определения индивидуальной меры рефлексивности»;
3. Л. Байбародова « Методика изучения мотивов участия школьников в деятельности», «Экспресс- диагностика уровня самооценки»;
4. Т.А Барышева «Диагностика эстетического развития личности»;
5. К. Тэкэкс «Одаренность. Выявление и развитие»

## 2.5 Методические материалы

№ п/п	Название разделов	Форма занятия	Методы организации занятия	Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	лекция, беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в помещении и на местности, поход соревнования	словесный, наглядный, практический, игровой	презентация «Виды туризма», самодельные модели костров, рисунки «Образцы туристских биваков», инструкции по технике безопасности	Фото- видео материал, презентации	Зачет Поход
2	Специальная туристская подготовка	лекция, беседа-демонстрация, рассказ-демонстрация, практические занятия в помещении и на местности, поход соревнования по спортивному	словесный, наглядный, практический, игровой	Презентации, раздаточный материал, карточки, инструкции по технике безопасности	Специальное туристское снаряжение	Зачет Поход Участие в соревнованиях по спортивному туризму

		туризму				
3	Топография и ориентирование	лекция, практические занятия в помещении и на улице, соревнования по спортивному ориентированию	словесный, наглядный, практический, метод игры	игра «Читаем карту», задачи и упражнения на запоминание условных знаков карт, топографические диктант, лото, кроссворды, игры по спортивному ориентированию на местности	набор учебных топографических карт, спортивные карты, самодельные таблицы «Ориентирование по местным предметам», «Топографические знаки», «Условные знаки спортивных карт», компасы	Зачет Поход участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
4	Основы гигиены и первая доврачебная медицинская помощь	лекция, практические занятия в помещении и на улице, соревнования по школе безопасности	словесный, наглядный, практический, метод игры		Фото- видео материал, презентации	Зачет Поход Участие в соревнованиях «Школа Безопасности»
5	Краеведение	рассказ, беседа, практические занятия, экскурсия в Краеведческий музей,	словесный, наглядный, метод игры, метод наблюдения, демонстрационный		физико-географическая карта Забайкальского края, атлас Читинской области и Бурятского Агинского округа	Зачет Поход Экскурсии

		посещение достопримечательных природных объектов,				
6	Физическая подготовка	рассказ, беседа, практические занятия, соревнования	словесный, наглядный, метод игры, метод наблюдения, демонстрационный	презентации	Спортивный инвентарь	Зачет Поход Участие в соревнованиях Сдача норм ГТО по возрастным критериям
7	Экскурсии, походы, соревнования	рассказ, беседа, практические занятия	словесный, наглядный, метод игры, метод наблюдения, демонстрационный	презентации	Специальное туристское снаряжение	Участие в соревнованиях, экскурсиях, походах Фотоотчет, видеоотчет

## 2.6 Список литературы

### Список литературы для педагога

#### Нормативно-правовые документы:

1. Закон Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ – [Электронный ресурс] / <http://xn--273-84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf>
2. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утв. 7 декабря 2018 г.) – [Электронный ресурс] / <https://ioe.hse.ru/data/2020/07/17/1597041961/ФП%20Успех%20каждого%20ребенка.pdf>
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г) – [Электронный ресурс] / <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>
4. Санитарные правила 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» – [Электронный ресурс] / <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» – [Электронный ресурс] / <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года – [Электронный ресурс] / <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р – [Электронный ресурс] / <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>
8. Образовательная программа и Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дом творчества п. Карымское».

#### Психолого-педагогическая литература:

1. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: Учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования. – М.: Гумманит. изд. центр Владос, 2003. – 192с.

2. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1997. – 480 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гумманит. изд. центр Владос, 2001. – Кн. 2: Психология образования. – 608 с.

**Учебно-методическая литература:**

1. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей турист.походов со школьниками.-2-е изд., испр. И доп. – М.: Просвещение, 1981.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
4. Балабанов В.Ф. История земли Даурской. – Чита: Издатель: ООО Издательство газета «Эффект», 2003.
5. Берлянт А.М. Карта – второй язык географии. – М.: Просвещение, 1985.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М.: 1990.
7. Гигиена и самоконтроль туристов. Методические рекомендации. – М., 1980.
8. Гилева М.В., Попова О.А., Уманская Н.В., Якимова Е.П. Региональная ботаника: учебное пособие, - Чита: Учебно-информационный центр финансы, учет, налоги «Тайфун», 2005.
9. Горлачев В.П., Корсун О.В., Игумнова Е.А., Золотарева Л.Н. Региональная экология: Учебник для общеобразовательных учебных заведений Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа. – Издание 2-е, испр. И доп. – Чита: Экспресс-издательство, 2007.
10. Господинов Г.В., Сорокин В.Н. Топография. – М.: МГУ, 1967.
11. Грехова Л.И. В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми. – М.: ЦГЛ, Ставрополь: Сервисшкола, 2002.
12. Даурское диво. Чита: «Поиск», 2003.
13. Дружинин Б.Л. Как сходить в поход с детьми, или Двое в лодке, не считая ребенка. – М.: УЦ «Перспектива», 2004.
14. Егоров Н.И. План и карта. – М.: Учпедгиз, 1956.

15. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели (очерки о спортивном ориентировании). – М.: Физкультура и спорт, 1973.
16. Ильин А.А. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М.: Эксмо, 2007.
17. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
18. Как вести за собой. Большая книга водителя. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
19. Каталог редких и исчезающих растений Восточного Забайкалья. – Чита, 1991.
20. Каталог охраняемых редких и исчезающих видов животных фауны Забайкалья. – Чита, 1988
21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
22. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
23. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
24. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.
25. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
26. Корсун О.В. Полевой атлас видового разнообразия Забайкалья: каталог. – Чита: экспресс-издательство, 2006.
27. Корсун О.В. Природа Забайкалья. Беспозвоночные животные. Полевой атлас. – Чита: Экспресс-издательство, 2012.
28. Корсун О.В. Природа Забайкалья: растения / О.В. Корсун. – Чита: Экспресс-издательство, 2009.
29. Корсун О.В. Путеводитель по особо охраняемым природным территориям Верхнеамурского бассейна. Учебное пособие. Чита: Экспресс-издательство, 2008.
30. Корсун О.В. Экологические экскурсии в природу Забайкалья: учебное пособие для школ Забайкальского края. – Чита: Экспресс-издательство, 2011.
31. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: «Профиздат», 1986.

32. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2002.
33. Куприн А.М. На местности и по карте. – М.: Недра, 1982.
34. Левицкий И.Ю., Евглевская Я.В. Решение задач по географическим картам. – М.: Просвещение, 1996.
35. Лобанов В.Г. Старая Чита. – Чита, 2001.
36. Малая энциклопедия Забайкалья: Природное наследие / гл. ред. Р.Ф. Гениатулин. – Новосибирск: Наука, 2009.
37. Маршрутами природы. Чита: Экспресс-издательство, 2012.
38. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 202.
39. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
40. Общественно полезная работа самостоятельных туристов. Методические рекомендации. – М., 1990.
41. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
42. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. – Москва, 2005 г.
43. Организация и проведение соревнований по программам «Школа безопасности», «Юный спасатель» (с элементами поисково - спасательных работ): методические рекомендации. – Чита, 2011.
44. Организация и проведение туристского слета: Методические рекомендации/ Авт.-сост.: Н.А. Логутенко. – Чита: ИП Степанов М.А., типография «Палитра», 2011.
45. Ориентируйся правильно! Шведский самоучитель по ориентированию. Е.Г Банникова, перевод на русский язык, 2012.
46. Петряев Е.Д. Лекарственные растения Забайкалья. – Читгиз, 1952. М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2001.
47. Питер Дарман Учебник выживания в экстремальных ситуациях. -

- 48.Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни/  
Сост. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2003.
- 49.Реестр туристических ресурсов Читинской области и Агинского Бурятского автономного округа. – Чита, 2004.
- 50.Родченко А.П. Путешествия продолжаются. – М.: 2013.
- 51.Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., 1995.
- 52.Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. М.: Педагогическое общество России, 2003.
- 53.Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Составители – Константинов Ю.С., Усков С.В. – М: ФЦДЮТиК, 2006.
- 54.Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. Пособие /Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ронштейн/ под общ. Редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО, 2014.
- 55.Современная энциклопедия для мальчиков/ Авт.-сост. Н.В.Белов. – Мн.: Современный литератор, 1999.
- 56.Стрижев А.Н. Лесная скатерть-самобранка. М.: «Знание», 1992.
- 57.Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред.Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова; ФЦДЮТиК. – М: Советский спорт, 2005.
- 58.Учебник для вожатого/ авт.-сост. М.П. Кулаченко – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- 59.Чеурин Г.С. Школа экологического выживания. – Екатеринбург, 1995.
- 60.Чита. Город во времени. – Новосибирск, 2001.
- 61.Шibaев А.В. Переправа (программированные задания для контроля и закрепления знаний). – М.: ЦДЮТ РФ, 1996.
- 62.Шibaев А.В. В горах (программированные задания для контроля и закрепления знаний). – М.: ЦДЮТ РФ, 1997.
- 63.Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., «Физкультура и спорт», 1974.
- 64.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – м.: «Физкультура и спорт», 1983.
- 65.Экология. Пособие для учителей Читинской области. – Чита, 1997.

66.Энциклопедия Забайкалья: Читинская область, т.т. I-IV. –гл. ред. Гениатулин Р.Ф.

### **Список литературы для детей:**

1. Балбышев И.Н. Из жизни леса. – Л.: Лениздат, 1987.
2. Балябина В.Г. Аргуanei. – Иркутск: Восточно-сибирское книжное издательство, 1988.
3. Бобринев В. П. Дары леса Читинской области. – Чита, 2000.
4. Бобринев В. П. Древесные растения Читинской области. – Чита, 2000.
5. Гилева м.В., Попова О.А., Уманская Н.В., Якимова Е.П. «Цветы Забайкалья». Атлас – Чита: изд-во «Формат», 2004.
6. География Читинской области и Агмнского бурятского автономного округа: Учебное пособие – Чита: Поиск, 2001.
7. Граубин Г.Р. Четырехэтажная тайга. – Иркутск, 1984.
8. Граубин Г.Р. Серебряный капкан. Иркутск, 1993 .
9. Зеленый мир Забайкальского края
- 10.Игумнова Е.А., Корсун О.В. Региональная экология: практикум для организации самостоятельной работы учащихся общеобразовательных учреждений. – Чита: Экспресс-издательство, 2011.
- 11.Константинов А.В., Константинова Н.Н. История Забайкалья (с древнейших времен до 1917 года): Учебное пособие по региональному компоненту образования. – Чита: АНО «ЦНОП»; Изд-во ЗабГПУ, 2002
- 12.Коптелов Л.Е. Это удивительное Забайкалье. – Иркутск, 1990.
- 13.Словарь юного туриста. М., ФЦДЮТиК, 2004.
- 14.Стрижев А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. – М.: Профиздат, 1986.
- 15.Юргенсон Г.А. Радуга в колеснице: Научно-популярная книга / Оформление серии В. Дейкуна: Рис. И. Мачкина. – Иркутск: Восточно-Сибирское книжное издательство, 1991.

Диагностика проводится после изучения тематического блока.

Цель диагностики: изучение динамики уровня обученности учащихся.

Формы контроля за усвоением	Контрольные нормативы по уровням								
	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Краеведение</b>									
Викторина (количество правильных ответов)	10 вопросов			15 вопросов			20 вопросов		
	5	6-7	8-10	7	8-11	12-15	10	11-15	16-20
Зачёт по заполнению контурной карты Забайкальского края	20 объектов			30 объектов			40 объектов		
	10	11-15	16-20	15	16-23	24-30	20	21-31	32-40
<b>Топография и ориентирование</b>									
Топографический диктант	20 знаков			40 знаков			60 знаков		
	10	11-15	16-20	20	21-31	32-40	30	31-47	48-60
Зачёт по тактике бега на дистанции	5 КП			8 КП			10 КП		
	2	3-4	5	4	5-7	8	5	6-9	10

Зачёт по определению азимута на предмет на местности (отклонение в градусах)	10	4-9	0-3	10	4-9	0-3	10	4-9	0-3
<b>Основы туристской подготовки</b>									
Зачет по вязке 10 узлов (сек)	120	115	70	115	70	65	79	60	55
Зачёт по закреплению 10 карабинов на верёвку	55	50	40	50	40	35	40	35	30
Зачёт по обвязке (страховочная система) (сек)	210	180	150	180	150	120	165	135	105
Зачёт по этапу «спуск, траверс, подъём» (мин)	-	-	-	24	20	18	20	18	15
Зачет по этапу переправа (мин)									
Зачет по этапу вертикальный подъем (мин)									

Виды костров, разведения костра (определенное количество спичек)	5	4	3	4	3	2	3	2	1
<b>Оказание первой доврачебной медицинской помощи</b>									
Тест (количество верных ответов)	15 вопросов			20 вопросов			30 вопросов		
	7	8-11	12-15	10	11-15	20	15	16-25	30
Практический навык оказания ДМП (наложение жгута, наложение повязки, наложение шины) (правильность оказания помощи, количество ошибок)	2-3	1	0	2-3	1	0	2-3	1	0
Знание медицинской аптечки (количество ошибок)	2	1	0	2	1	0	2	1	0

Формы контроля за усвоением	Контрольные нормативы по уровням								
	1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
<b>Общая физическая подготовка</b>									
	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки
Бег 30 м (с)	6,0	5,8	5,2	5,5	5,4	4,9	5,0	4,8	4,3
	6,45	6,1	5,5	5,7	5,6	5,1	5,4	5,3	4,8
Бег 60 м. (с)	12,0	11,6	10,5	11,0	10,8	9,9	10,0	9,7	8,7
	12,9	12,3	11,0	11,4	11,2	10,3	10,9	10,6	9,6
Бег на длительную дистанцию (мин, с)	Бег на 1 км.			Бег на 1,5 км.			Бег на 2 км.		
	6,30	6,10	4,50	8,35	7,55	7,10	9,55	9,30	9,00
	6,50	6,30	6,00	8,55	8,35	8,00	12,10	11,40	11,00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество)	2	3	5	3	4	7	4	6	10

раз) <b>мальчики</b>									
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) <b>девочки</b>	7	9	15	9	11	17	9	11	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	12	14	20	14	18	30
	5	7	12	7	8	14	7	9	15
Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями (мальчики) Касание пола пальцами рук (девочки)				
Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	280	290	330	330	350	390
	190	200	260	240	260	300	280	290	330

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	150	160	175	175	185	200
	125	130	150	140	145	165	150	155	175

**Раздел о воспитании**

**в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности**

**«Пешеходный туризм»**

**1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания по программе являются:**

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей народов России;
- информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к туристическим занятиям, туризму, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе туристической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного

поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоение предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе** направлены на воспитание и формирование: воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом занятии.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, экскурсиях, в походах выходного дня, во время соревнований и конкурсов, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на мероприятиях различного уровня (внутриучрежденные, поселковые, районные, краевые).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);

- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей, стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского туристического коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных мероприятиях организованными другими организациями с учётом установленных правил и норм деятельности этих организаций.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, анкетирование) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров

воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, анкет — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Международный день туризма	27 сентября	Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия на местности	Публикации (статья, заметка, фотоотчет, видеорепортаж) на официальной странице Дома творчества п. Карымское в Вконтакте.
2.	День Народного единства	4 ноября	Викторина	
3.	День Матери	25 ноября	Концерт	
4.	Новогодняя Ёлка	декабрь	Праздничное мероприятие на уровне Дома творчества п. Карымское	
5.	День Защитника Отечества	23 февраля	соревнования	
6.	Международный женский день	8 марта	соревнования	
7.	Всемирный День здоровья	7 апреля	соревнования	
8.	День Победы	9 мая	Участие в Параде, организация и участие в тематических площадках	
9.	Всероссийская неделя Ориентирования	май	соревнования	