



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ШКОЛА № 55»

603070, г. Нижний Новгород, ул. Есенина, 37

тел. 247-55-20, 247-55-00

e-mail school55nn@rambler.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАОУ «Школа № 55»

(протокол от 20.08.2020 № 8)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 20.08.2020 № 122-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛУБ ТУРИСТОВ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок освоения программы: 3 года

Автор программы:
учитель

Левин Иван Геннадьевич

Меженинов Алексей Олегович

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа, предлагаемая ниже, реализуется по физкультурно-спортивной направленности.

При составлении программы были использованы программы дополнительного образования «Юные туристы-многоборцы» автор - И.И. Махов и «Спортивный туризм: туристское многоборье» автор - Д.В. Смирнов

Актуальность обусловлена тем, что в современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего – детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач.

Направленность программы: туристско-краеведческое.

Программа направлена на развитие физической и социальной активности, нравственное совершенствование, формирование основ экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

Цель и задачи программы:

Целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

Задачи программы:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности:

При разработке данной программы были проанализированы программы: «Оздоровительно–познавательный туризм» (Смирнов Д.В), «Школа жизни – окружающий мир» (А.А. Остапец-Свешников, М.И. Богатов, О.И. Мотков).

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от вышеназванных заключаются в следующем:

- по цели: программа «Школа жизни – окружающий мир» (А. А. Остапец-Свешников, М. И. Богатов, О.И.Мотков) направлена на подготовку подрастающего поколения к жизни на базе всестороннего гармонического развития личности, формирования духовно и физически здорового образа жизни. Цель программы «Оздоровительно-познавательный туризм» (Смирнов Д.В.) состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско–познавательной деятельности. Цель данной программы – гражданско-патриотическое воспитание подростков средствами туристско-краеведческой деятельности.

Возраст детей, 13-16 лет (6-9 классы)

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Планируемые результаты:

1. Выполнение разрядов по спортивному туризму.
2. Формирование лидерских качеств и навыков работы в коллективе.

Обучающиеся должны знать:

Обучающиеся должны знать:-основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса в спортивном зале и в полевых условиях;-требования к организации и проведению туристских соревнований и походов, оформлению документации;-нормативы выполнения спортивных разрядов и званий по туризму;Обучающиеся должны уметь:-применять на практикеполученные знания по технике и тактике преодоления естественных и искусственных препятствий, организации туристского быта, оказанию первой медицинской помощи, владеть приемами организации страховки и самостраховки при преодолении сложных участков местности, владеть основными приемами ориентирования на местности.

Формой проведения итогов реализации программы «Клуб туристов» будет участие детей в конкурсах различного уровня. Выполнение 2-1 разряда по спортивному туризму.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Введение. Техника безопасности.	2	2	
2	Что такое туризм. Особенности туристских походов	2	2	
3	Общая туристская подготовка			
4	Топография и ориентирование	2		2
5	Туристское снаряжение	2	1	1
6	Туристский быт	2	1	1
7	Медико-санитарная подготовка	1	1	
8	Питание в туристском походе	4	2	2
9	Краеведение и экология			
10	Моя Родина – Нижегородская область.	2	2	
11	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4		4
12	Введение в экологию	2	2	

13	Физиологическое значение физических упражнений. Основы спортивной тренировки.	3	3	
14	Общая физическая подготовка	6		6
15	Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.	3	3	
16	Подготовка к соревнованиям	22	6	15
17	Участие в соревнованиях	15	2	13
18	Зачетный 2-х дневный поход	вне сетки часов		
19	ИТОГО	72	27	44

Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
1. Что такое туризм. Особенности туристских походов	Учащиеся должны знать виды туризма, спортивные разряды, особенности туристских походов, специального снаряжения. Чем полезны и интересны экскурсии, туристские походы и путешествия. Наша Родина – Россия: географическое положение, общий обзор природных особенностей, климат и т.д. Чем отличаются экскурсии и путешествия от спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Спортивные разряды, значки «Юный турист России». Показ видеофильмов. Особенности лыжных походов, выбор лыж, одежда и обувь лыжника, режим дня, преодоление препятствий, организация привала, костер на снегу. Ходьба на лыжах. Прогулки на лыжах в лесу, парке. Особенности пеших походов; одежда и обувь туриста–пешеходника, снаряжение, режим дня, организация привалов, разведение костра, ночлег в лесу, экскурсии в лес.	Велотуризм; особенности снаряжения, выбор маршрутов, укладка рюкзака. Особенности спелеотуризма: жизнь пещер, оснастка спелеотуриста, одежда и обувь, обзор районов путешествий. Особенности водного туризма: суда, специальное и страховочное снаряжение, одежда и обувь, сложность сплава, экскурсия на пруд, реку. Особенности горных походов: перевалов, вершины, обувь, одежда. Показ кино и фотоматериалов. Практические занятия: просмотр видеофильмов.
2. Топография и ориентирование	Обучающиеся должны знать основные условные знаки, способы ориентирования на местности. Обучающиеся должны уметь ориентироваться на местности по	Способы измерения расстояния на местности и на карте. Измерение длины среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Ориентирование на местности с

	местным признакам, по компасу и карте. Карта географическая и топографическая. Масштаб. Виды масштабов. Свойства карт. Топографические знаки. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Буквенные и численные знаки. Понятие «рельеф». Изображение рельефа на картах. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Действия с компасом.	помощью карты. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Участие в соревнованиях. изготовление карточек топонимов и работа с ними, игра «Путешествие по карте», топографические игры, определение азимута по компасу.
Туристское снаряжение	Обучающиеся должны знать перечень снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Обучающиеся должны уметь правильно собирать рюкзак для похода, соревнований. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальников, их преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор туристской группы: Оборудование для костра, рукавицы, ножи и др. Состав и назначение ремонтного набора.	составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка личного снаряжения.
Туристский быт	Обучающиеся должны знать правила организации бивака. Обучающиеся должны уметь самостоятельно организовать ночлег. Понятие о привалах и ночлегах (биваках) в походе. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры, различные типы костров, установка и снятие палаток,	определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разведение костра.

	разжигание костров, приготовление пищи.	
Медико-санитарная подготовка	Обучающиеся должны знать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Обучающиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь. Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь при тепловом ударе. Помощь утопающему. Различные травмы. Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки.	оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).
Питание в туристском походе	Обучающиеся должны знать варианты организации питания в однодневном походе. Обучающиеся должны уметь составить меню и готовить пищу на костре и газовой горелке. Значение правильного питания в походе. Питание при переезде в транспорте. Организация питания в однодневном походе. Организация работы завхоза по питанию. Составление меню, списка продуктов, расфасовка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Приготовление пищи на костре.
Краеведение и экология	Обучающиеся должны знать историю родного края, наиболее интересные экскурсионные объекты Нижегородской области.	
Моя Родина - Нижегородская область	Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Характеристика населения. Знакомство с памятными местами Нижнего Новгорода.	экскурсии по городу.
Туристические возможности	История края, памятные события, происходившие на его территории.	экскурсии.

родного края		Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи.	
Введение экологии	в	Обучающиеся должны знать основы экологической культуры Роль живой природы на нашей планете. Роль науки в рациональном использовании природных богатств. Охрана природы – важная государственная задача, дело каждого человека. Работа юных экологов.	
Физиологическое значение физических упражнений. Основы спортивной тренировки		Обучающиеся должны знать основные принципы спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, развитие физических качеств. Основные принципы спортивной тренировки: постепенность, доступность, регулярность, цикличность. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного).	
Общая физическая подготовка			Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол. Проведение эстафет, подвижных игр. ОФП. Специальные силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весе (подтягивание, отжимание, приседание).
Туристические слёты соревнования	и	Обучающиеся должны знать правила и условия школьных туристских соревнований. Обучающиеся должны уметь организовать подготовку и участие в школьных соревнованиях.	

Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.	Понятие о туристских соревнованиях и слетах. Основные виды соревнований и их особенности: контрольно-туристский маршрут, личная и командная туристская техника, поисково-спасательные работы, ориентирование по выбору и в заданном направлении. Основные правила и условия проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.	
Виды туристских соревнований. Основные правила и условия проведения.	Понятие о туристских соревнованиях и слетах. Основные виды соревнований и их особенности: контрольно-туристский маршрут, личная и командная туристская техника, поисково-спасательные работы, ориентирование по выбору и в заданном направлении. Основные правила и условия проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.	
Подготовка к соревнованиям	Изучение положений о соревнованиях и условий проведения.	подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.
Участие в соревнованиях		Участие в соревнованиях и слетах по туризму на упрощенных дистанциях, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, «Школе безопасности».

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
ПВД, участие 1-2-3-х дневных походах	Участие в туристских соревнованиях	Знание и умение выполнять тур.-краевед. должности	Выполнение туристских обязанностей в группе

Форма аттестации 1 года обучения

Туристские викторины, соревнования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
1.1	Топография и ориентирование	4	2	2
1.2	Туристское снаряжение	4	2	2
1.3	Туристский быт и навыки	4	2	2
1.4	Медико-санитарная подготовка	3	3	
1.5	Питание в туристском походе	3	1	2
2	Краеведение и экология			
2.1	Обзор туристских районов	3	3	
2.2	Правила поведения на природе	3	2	1
3	Обеспечение безопасности			
3.1	Правила безопасности при занятиях спортом	3	1	2
3.2	Правила безопасности в походах	4	2	2
3.3	Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	6	2	4
4	Специальная подготовка			
4.1	Виды туристского многоборья	5	1	4
4.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	2	
4.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	3	1	2
4.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	4	2	2
4.5	Организация страховки и самостраховки.	4	1	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	
5.2	Общая физическая подготовка	7	1	6
5.3	Специальная подготовка	3		3
5.4	Основы скалолазания	5	1	4
	ИТОГО	78	31	47

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЕ

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Топография и ориентирование	Обучающиеся должны знать назначение спортивной карты,	работа со спортивной картой, в кабинете и на местности.

	способы определения ширины реки, оврага. Обучающиеся должны уметь «читать» спортивную карту, определять расстояние по карте и на местности, до недоступного объекта. План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт, Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности и на карте. Измерение расстояний по карте и на местности. Правила обращения работы с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут истинный магнитный, обратный. Магнитное склонение. Способы измерения расстояния по карте и на местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага Виды туристского ориентирования и их отличия. Участие в соревнованиях.	Упражнения по определению расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.
Туристское снаряжение	Обучающиеся должны знать перечень снаряжения для участия в тренировочном походе. Обучающиеся должны уметь ставить палатки различных конструкций Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень для участия в тренировочном и многодневном походе, требование к нему. Требования к личному снаряжению. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требование к нему. Типы палаток, преимущества и	упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в группе. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Установка палаток различной конструкции.

	недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение, кухонное снаряжение.	
Туристские навыки	Обучающиеся должны уметь устанавливать палатки различных видов, укладывать рюкзак. Установка палаток: двухскатной, типа «Зима», «волна», двухскатной подвесной. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором пилой при заготовке дров.	установка палаток, развертывание и свертывания лагеря (бивака), разжигание костра.
Медико-санитарная подготовка	Обучающиеся должны знать правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь, средства оказания первой медицинской помощи. Обучающиеся должны уметь оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм и кровотечений. Профилактика травматизма и заболеваний в природной среде. Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи. Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, порядок, правила использования и применения. Первая медицинская помощь при травмах. Виды повязок, правила их наложения. Характеристика различных видов кровотечения и их причины. Способы остановки кровотечения. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов. Оказание первой доврачебной помощи при переломах. Правила и способы транспортировки пострадавшего.	оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок из побочных материалов. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.
Питание в туристском походе	Обучающиеся должны знать особенности питания в	составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи

	многодневном походе. Обучающиеся должны уметь составить меню для 2-3-х дневного похода. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Порядок составления меню. График дежурств. Очистка и обеззараживание воды. Оборудование места для приема пищи. Прием и сдача дежурства. Обязанности завхоза. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Виды костров, применяемых для приготовления пищи. Техника безопасности у костра, с горячей пищей, при обращении с ножом, топором, пилой.	на костре.
Туристские возможности родного края	Обучающиеся должны знать туристские возможности Нижегородской области. Нижегородская область, туристические возможности и особенности родного края. Примеры маршрутов 1-2 дневных походов. Моя семья, мое село. Наблюдения за природными явлениями, изучение животного и растительного мира. Метеорологические наблюдения, местные признаки изменения погоды.	
Правила поведения на природе	Обучающиеся должны знать правила поведения на природе. Правила поведения при пользовании водоисточниками, при нахождении в природном окружении, при сборе грибов, ягод, плодов и др. Обращение с дикими животными, птицами, насекомыми и др. Основы экологического сознания.	игра на перевоплощение детей в животных, деревья и др.
Правила безопасности при занятиях спортом	Обучающиеся должны знать права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях, требования безопасности при занятиях спортом. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях.	ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

	Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.	
Правила безопасности в походах	Обучающиеся должны знать правила соблюдения безопасности в туристских походах. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода (сборов) и подготовке к походу (сборам). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.	соблюдение правил разведение костров, пользование кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой, заготовке дров для костра.
Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	Обучающиеся должны знать алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный этап». Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска	действия команды, туристских групп при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

	заблудившегося на соревнованиях, отставания на маршруте.	
Виды туристского многоборья	Обучающиеся должны знать цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью, узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Обучающиеся должны уметь вязать узлы, пользоваться карабинами. Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по технике туризма: короткая и длинная. Полоса препятствий. Эстафеты. Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Основные принципы определения результатов соревнований. Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами.	Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.
Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	Обучающиеся должны знать специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Обучающиеся должны уметь правильно использовать специальное снаряжение и ухаживать за ним. Специфические требования к личному снаряжению туриста спортсмена. Требования к обуви и одежде. Страховочные системы: их виды устройство и требование к ним. Специальное оборудование и снаряжения для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, каска рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и	регулировка спортсменами страховочной системы, навыки использования рукавиц, навыки работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки до старта и после финиша.

	требование к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.	
Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	Обучающиеся должны знать способы преодоления технических этапов дистанции 1-го класса Обучающиеся должны уметь преодолевать технические этапы дистанции 1-го класса Технические этапы пешей дистанции 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.	личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы этапов дистанций. Учебно-тренировочные соревнования для отработки отдельных умений и навыков.
Техника и тактика пешего туристского многоборья	Обучающиеся должны знать тактику и технику личного и командного прохождения различных этапов Обучающиеся должны уметь организовать работу команды на технических этапах дистанции 1-го класса Организация работы команды на технических этапах дистанции 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие всей команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимовыручка и взаимопомощь при работе.	рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам.
Организация страховки и само страховки	Обучающиеся должны знать основные приемы организации страховки и само страховки. Обучающиеся должны уметь организовать страховку при работе на различных технических этапах. Организация командной страховки. Понятия «страхующий», и «страхуемый». Переход от страховки к	формирование навыков по организации страховки и само страховки. Маркировка веревки. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

	самостраховке. Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.	
Врачебный контроль, самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.	
Общая физическая подготовка		Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весом (подтягивание, отжимание, приседание).
Специальная подготовка туриста	Обучающиеся должны знать роль и значение специальной физической подготовки туриста. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.	упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц
Основы скалолазания		упражнения на стенках по развитию координации движений,

		увеличению подвижности суставов. Лазанье по вертикальной стенке. Спуск «дюльфером».
--	--	---

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
Значок «Юный турист» участие в степенных походах	Участие в туристских соревнованиях	Командир группы в 1-2-3 дневных походах	Выполнение туристских обязанностей в походах

Форма аттестации 2 года обучения

Туристские викторины, соревнования, походы, сборы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	тема	Всего часов	теория	практика
1.	Общая туристская подготовка			
1.1	Топография и ориентирование	3	1	2
1.2	Туристское снаряжение	3	1	2
1.3	Туристский быт и навыки	3		3
1.4	Медико-санитарная подготовка	3	1	2
1.5	Питание в туристском походе	3	1	2
2.	Краеведение и экология			
2.1	Туристские возможности родного края	2	2	
2.2	Основы исследования водоема	2	1	1
3	Обеспечение безопасности			
3.1	Безопасность на дистанциях соревнований	2	1	1
3.2	Безопасность в туризме	2	1	1
3.3	Действия в аварийных ситуациях	1	1	
4.	Специальная подготовка			
4.1	Технические этапы пешей дистанции 2-го класса	5	1	4

4.2	Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1-2	15	2	13
4.3	Организация и техника страховки в туризме	13	2	11
5	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1	Общая физическая подготовка	15	1	14
	ИТОГО	72	16	56

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Топография и ориентирование	Обучающиеся должны знать виды топографических карт, способы ориентирования в различных природных условия, порядок действия в случае потери ориентировки. Обучающиеся должны уметь читать карту и составлять схемы, определять свое местонахождения на карте. Виды топографических карт, основные сведения о них. Чтение карты и составление схем. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Определение своего местонахождения на карте и местности. Действия в случае потери ориентировки. Ориентирование при условиях плохой видимости. Движение по легенде, подробному описанию пути. Техника и тактика ориентирования, технические приемы ориентирования. Поведение членов команды при ориентировании. Виды контроля на дистанции ориентирования. Участие в соревнованиях.	планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов, упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.
Туристское снаряжение	Обучающиеся должны знать требования к снаряжению для участия в соревнованиях и походах. Обучающиеся должны уметь скомплектовать снаряжение для	комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях, походах. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению в походе на соревнованиях.

	участия в соревнованиях и походах. Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях. Групповое и личное снаряжение для категорийных туристских походов. Личное и общее специальное снаряжение для участия в многодневных соревнованиях. Специальное снаряжение для работы команды и требование по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы для работы со снаряжением.	
Туристские быт и навыки	Обучающиеся должны уметь организовать ночлег в различных природных и климатических условиях. Организация ночлегов в различных природных и климатических условиях, в период межсезонья, зимой. Ночные дежурства. Виды примусов и горелок и правила работы с ними.	организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе, приготовление пищи на нем.
Медико-санитарная подготовка	Обучающиеся должны знать правила оказания первой медицинской помощи при острых состояниях и несчастных случаях. Обучающиеся должны уметь проводить сердечно-легочную реанимацию. Причины и признаки укусов насекомых, змеями, правила оказания помощи. Причины и признаки термических и химических ожогов, отморожений и переохлаждений, теплового и солнечного удара, травматического шока, обморока, правила оказания помощи. Первая медицинская помощь при отравлениях Потеря сознания и остановка сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее проведения.	демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Питание в туристском походе	Обучающиеся должны знать условия хранения продуктов питания и чистой посуды. Обучающиеся должны уметь составить меню и рацион питания для многодневного похода. Питание в многодневных походах. Меню, рацион питания. Разница при составлении меню для выездных мероприятий и многодневных походов. Составление меню. Распределение продуктов питания между участниками похода. Расфасовка и упаковка продуктов. Сроки и способы хранения продуктов во время пути и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в походе. Понятие «перекус». Сервировка туристского стола. Хранение продуктов питания и чистой посуды. Профилактические требования против мышинной лихорадки. Варианты кострового оборудования.	расчет меню. Приготовление пищи на костре.
Краеведение и экология	Обучающиеся должны знать туристские регионы, основы исследования водоема. Обучающиеся должны уметь дать характеристику водоема	
Туристские возможности родного края	Туристские возможности Нижегородской области. Туристские регионы. Выполнение заданий музеев, научно-исследовательских организаций в походе. Встреча с участниками и очевидцами событий (земляками).	
Основы исследования водоема	Оценка вод своей местности, определение водообеспеченности, значение местных вод. Определение физических и химических свойств водного источника (температура, прозрачность, цвет, запах, минеральный состав) Определение ширины, глубины, состояние дна водоема, понятие о гидробионтах; способность к самоочищению.	определение параметров водоема.
Безопасность на дистанциях соревнований	Обучающиеся должны знать правила безопасности в лагере, при автономной работе туриста на	формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности,

	дистанциях соревнований по туризму. Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанции соревнований. Слаженность, слаботанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты на соревнованиях и их применение.	контроля за соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.
Безопасность в туризме	Обучающиеся должны знать основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками, студентами РФ. Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками, студентами РФ. Понятие «опасность» и «безопасность». Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Действия в случае обнаружения задымления, пожаров, при объявлении угрозы стихийных бедствий. Обеспечение безопасности в общественном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность, сплоченность группы – факторы ее успешных действий при	формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль магистралей и при их пересечении.

	возникновении аварийных, экстремальных и нештатных ситуаций.	
Действия в аварийных ситуациях	Обучающиеся должны знать факторы риска в спортивных походах, аварийные ситуации в различные сезоны года. Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владения навыками выживания, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ)	игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.
Технические этапы пешей дистанции 2-го класса	Обучающиеся должны знать способы преодоления технических этапов дистанции 2-го класса Обучающиеся должны уметь преодолевать технические этапы дистанции 2-го класса Команда туристского многоборья. Параметры дистанции 2-го класса: длинная – тактико-техническая; короткая – техническая и личная. Характеристики и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.	личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы этапов дистанций. Учебно-тренировочные соревнования для отработки отдельных умений и навыков
Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса		организация работы команды на технических этапах дистанции 1-2-го класса по технике пешеходного туризма. Отработка этапов дистанции 1-2-го класса.
Организация и техника страховки в туризме	Обучающиеся должны знать виды страховок в туризме, приемы и способы страховки. Обучающиеся должны уметь организовать страховку на	организация страховки, сопровождение на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем,

	переправах. Виды страховок: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места для организации страховки. Самостраховка на месте и в движении. Индивидуальная страховочная систем – требование безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождение. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.	траверс, подъем.
Общая физическая подготовка	Понятие «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.	Спортивные и подвижные игры. Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Плавание. Игры в воде. Ныряния с доставанием предметов. Освоение способа плавания «брасс». Специальные силовые упражнения. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весом (подтягивание, отжимание, приседание).
Специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.	Ориентирование, лыжная подготовка. Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, подвижности, координации, взаимодействия.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Туристско-краеведческая подготовка	Судейская подготовка	Организаторская подготовка	Инструкторская подготовка
1 юношеский разряд, участие в поход 1 к.с.	помощник судьи	Командир группы в многодневном походе	Инструктор отделения

Форма аттестации 3 года обучения

Походы, соревнования, вечера, представления команд.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса носит непрерывный характер и включает широкий набор видов, форм и методов содержания деятельности. Каждое учебное занятие имеет цель, задачи, определенные методы и приемы обучения.

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы двенадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, бассейн, скалодром хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по Нижегородской области, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

Условия реализации программы

№	Наименование	кол-во
---	--------------	--------

п/п		единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	Компл.
2.	Тенты для палаток	Компл.
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.
11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	Компл.
13.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
9.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
10.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский (полуавтомат)	Компл.
13.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
14.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
15.	Каска защитная	Компл.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	Компл.
18.	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	Компл.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Секундомер электронный	3 шт.
2	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
3	Рулетка 30-40 м	1 шт.
4	Карты топографические учебные	Компл.
5	Условные знаки спортивных карт	Компл.
6	Условные знаки топографических карт	Компл.
7	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
8	Карты спортивные	Компл.
9	Видеомагнитофон	1 шт.
10	Фото-, видео- камера	1 шт.

Список литературы

Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., 1990
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
7. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
8. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
9. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
10. Буковская Г.В. Формирование экологической культуры младших школьников средствами краеведо-туристской деятельности. - М.: Просвещение, 2000
11. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
12. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
13. Васильев М.В. Растения и человек. - М., 1988
14. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. - М., 1990
15. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994
16. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
17. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
18. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
19. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
20. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990

21. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
22. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
24. Голубев И.В., Новиков Ю.В. Окружающая среда и ее охрана. - М., 1985
25. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
26. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
27. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
28. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
29. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
30. Край родниковый. Сост. Кулешов П.Ф. - М., 1984
31. Кропф Ф.С. Спасательные работы в горах. - М., 1992
32. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
33. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
34. Куликов В.М., Ронштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
35. Лещинский Л.А. О режиме здоровой жизни. – Ижевск: «Удмуртия», 1987
36. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
37. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
38. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
39. Панкратов И.Ф., Сыроедов Н.А. Законодательство об охране природы. - М., 1996
40. Пасечный П.С. Туристская работа в трудовом коллективе. - М., 1983
41. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
42. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А.- М., 1986
43. Русский турист. - М., 1998, 2001

44. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
45. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
46. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
47. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
48. Снаряжение туриста-водника. Сост. Григорьев В.Н. - М., 1986
49. Стрижев А.Н. Туристу о природе, фенологические наблюдения в походе. - М., 1986
50. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
51. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
52. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности школьников. - М., 1980
53. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
54. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
55. Хохлов А.А. Развитие познавательного интереса старшеклассников при изучении памятников истории и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
56. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
57. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
58. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
59. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
60. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
61. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
62. Штюмер Ю.А. Четвертая грань туризма: Общественно-полезная работа туристов, М., 1984
63. Экхольм Э.Ф. Окружающая среда и здоровье человека. - М., 1980
64. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Для обучающихся:

Основная:

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
6. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

Дополнительная:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
12. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
13. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Формы, методы, приемы и итоги организации учебно-воспитательного процесса по разделам программы

№ п/п	Раздел	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7
1.	Что такое туризм? Особенности туристских походов	Рассказ	Объяснительно- иллюстрированный	Фотографии, видеофильмы	Видеомагнитофо н	Беседа
2	Общая туристская подготовка	Лекция, практические занятия в кабинете, на местности, ПВД	Объяснительно- иллюстрированный, частично- поисковый, работа с раздаточным материалом	Таблицы, схемы, плакаты, карты, топографические знаки, аптечка	Компас, палатка, рюкзак, спальник, коврик, костровой набор	Письменный контроль поход выходного дня (ПВД), соревнования
3	Краеведение и экология	Лекция, экскурсии	исследовательский	Справочники, фото- видеоматериал	Видеомагнитофо н	Викторина, тестирование
4	Обеспечение безопасности	Беседа, лекция, игра	Объяснительно- иллюстрированный,	Таблицы, схемы, плакаты.		Беседа, поход выходного дня,

			проблемного изложения			соревнования
5	<i>Специальная подготовка</i>	Рассказ, лекция, беседа, соревнования, тренировки	Объяснительно- иллюстрированный, репродуктивный, эвристический, частично-поисковый	Рисунки, схемы, таблицы, фотографии, видео материалы	Видеомагнитофон, специальное снаряжение (См. список)	Письменный контроль, зачет, соревнования.
1	2	3	4	5	6	7
6	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	тренировка	Объяснительный, соревновательный	плакаты	мячи, специальное снаряжение (см. список)	сдача контрольных нормативов, соревнования
7	<i>Туристские слеты и соревнования</i>	Беседа, диалог, соревнования, слет	Репродуктивный, частично- поисковый, исследовательский	Карты, положения, условия соревнований, слетов	Специальное снаряжение (см. список)	Соревнования, слеты, сборы
8	<i>Походы, сборы</i>	Диалог, дискуссия, рассказ	Исследовательский, эвристический	Карты, схемы, отчеты	Снаряжение (см. список)	Отчет

--	--	--	--	--	--	--

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Детский клуб туристов»**

п/п	Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1	1	04.09.20									
1	2	11.09.20									
1	3	18.09.20									
1	4	25.09.20									
1	5	02.10.20									
1	6	09.10.20									
1	7	16.10.20									
1	8	23.10.20									
1	9	30.10.20									
1	10	06.11.20									
1	11	13.11.20									
1	12	20.11.20									
1	13	27.11.20									
1	14	04.12.20									
1	15	11.12.20									
1	16	18.12.20									
1	17	25.12.20									
1	18	01.01.21									
1	19	08.01.21									
1	20	15.01.21									
1	21	22.01.21									
1	22	29.01.21									
1	23	05.02.21									
1	24	12.02.21									
1	25	19.02.21									
1	26	26.02.21									
1	27	05.03.21									
1	28	12.03.21									
1	29	19.03.21									
1	30	26.03.21									
1	31	02.04.21									
1	32	09.04.21									
1	33	16.04.21									
1	34	23.04.21									
1	35	30.04.21									
1	36	07.05.21									
1	37	14.05.20									
1	38	21.05.21									
36/36		(учебных) Часов/неделя									

 – праздничные и выходные дни

 – промежуточная аттестация

 – итоговая аттестация

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Детский клуб туристов»

Год	Год обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
3	1	02.09.20-07.09									
3	2	09.09.20-10.09									
3	3	16.09.20-21.09									
3	4	23.09.20-28.09									
3	5	30.09.20-05.10									
3	6	07.10.20-12.10									
3	7	14.10.2-19.10									
3	8	21.10.20-26.10									
3	9	28.10.20-02.11									
3	10	04.11.20-09.11									
3	11	11.11.20-16.11									
3	12	18.11.20-23.11									
3	13	25.11.20-30.11									
3	14	02.12.20-07.12									
3	15	09.12.20-14.12									
3	16	16.12.20-21.12									
3	17	23.12.20-30.12									
3	18	01.01.21-10.01									
3	19	11.01.21-15.01									
3	20	18.01.21-22.01									
3	21	25.01.21-29.01									
3	22										
3	23	01.02.21-05.02									
3	24	08.02.21-12.02									
3	25	15.02.21-19.02									
3	26	22.02.21-26.02									
3	27	01.03.21-05.03									
3	28	10.03.21-15.03									
3	29	17.03.21-22.03									
3	30	24.03.21-29.03									
3	31	31.03.21-5.04									
3	32	07.04.21-12.04									
3	33	14.04.21-19.04									
3	34	21.04.21-26.04									
3	35	28.04.21									
3	36	04.05.21-07.05									
3	37	12.05.20-17.05									
3	38	19.05.21-24.05									
36/36		(учебных) Часов/неделя									

■ – праздничные и выходные дни

■ – промежуточная аттестация

■ – итоговая аттестация

