

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ  
ДЕТСКОГО ЮНОШЕСКОГО (ТЕХНИЧЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА (ЮНЫХ ТЕХНИКОВ)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЛАГОВАРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ

Принята на заседании  
педагогического Совета  
протокол № 2  
от «24» 12 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДЮ(Т)Т(ЮТ)



Митина О.А. Митина

от «24» 12 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Спортивный туризм, дистанции пешеходные»**

Возраст обучающихся 12-13 лет.  
Срок реализации программы 1 год.

Составил:  
Лошак А.В.

с. Языково  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Перечень информационно-методических материалов.....	12
5. Перечень материально-технического обеспечения.....	13
6. Литература .....	14
7. Календарный учебный график (приложение 1) .....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивный туризм, дистанции пешеходные» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 года № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года), СанПин 2.4.3648-20, утверждённым Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дом детского юношеского (технического) творчества (юных техников) муниципального района Благоварский район Республики Башкортостан.

Программа, создана на основе программы «Юные туристы-многоборцы» (И.И.Махов), рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, как типовая, имеет туристско-краеведческую направленность и предусматривает знакомство обучающихся с разделами спортивного туризма – «дистанции – пешеходные», спортивного ориентирования и походной деятельности и нацелена на главный ориентир современной школы – воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности и позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение базовых знаний и умений по туризму, который является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

### **Актуальность и новизна программы.**

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является спортивный туризм. Особое значение он приобретает в системе



дополнительного образования. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

При разработке данной программы был обобщен и использован опыт, педагогов, занимающихся туристским многоборьем с детьми, использующими в своей работе отдельные фрагменты образовательных учебных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (М.И.Крайман, 1982); «Пешеходный туризм» (В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, 1982); «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004) и другие.

Однако туристское многоборье имеет не только сходство с другими видами туризма, но и существенные отличия. Программа хорошо подходит для групп начального (базового) обучения, поэтому составлена с учетом особенностей среднего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что у детей возраста 12-13 лет заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка.

**Целью** данной Программы является создание условий для физического, тактико-технического и морально-волевого совершенствования обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

#### **Задачи:**

##### личностные:

- стимулировать развитие коммуникативных способностей, социализации обучающихся;
- совершенствовать развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- содействовать правильному физическому развитию обучающихся;

- формировать мотивацию к занятиям туризмом и установки на безопасный и здоровый образ жизни;

метапредметные:

- обучить специальным базовым навыкам по виду «Спортивный туризм, дистанция пешеходная»;

- обучить обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;

- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях, правилам поведения в ЧС различного характера;

- сформировать навыки индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели;

- создать условия для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, социального и профессионального самоопределения;

воспитательные:

- воспитать у обучающихся уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям родного края;

- воспитать экологическую культуру, любовь к окружающей природе;

- сформировать дружеские взаимоотношения в коллективе.

По завершении обучения по программе «Спортивный туризм, дистанция пешеходная» обучающиеся **будут знать:**

- туристские возможности Башкортостана, историю района;

- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;

- узлы для выполнения технических приёмов;

- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для однодневного похода, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;

**будут уметь:**

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции, соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах соревнований

- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;

- комплектовать походную аптечку;

- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом, двигаться по азимуту;

- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить



палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;

- развивать физические навыки, укреплять здоровье.

Предназначение настоящей программы заключается в том, чтобы заинтересовать обучающихся дальнейшим совершенствованием своих навыков в спортивном туризме.

Программа рассчитана на получение детьми базовых знаний по основам пешеходного туризма, спортивного туризма (дистанции – пешеходные), ориентирования и реализуется в течение 1 года. Исходя из местных условий реализации программы на обучение отведено 144 часа в год, из расчёта 4 часа в неделю. Для успешного обучения по сокращённой программе сокращены часы на теоретические занятия и предусмотрена подача теоретических сведений во время практических занятий

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 45 мин, с перерывом на 10-15 мин, 36 учебных недель.

В объединение принимаются дети 12-13 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивным туризмом по состоянию здоровья.

Наполняемость творческого объединения до 15 человек.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Возможны подгрупповые и индивидуальные занятия при подготовке к мероприятиям.

Образовательный процесс построен в форме практических и теоретических занятий, спортивных игр, соревнований, походов выходного дня.

В процессе обучения используются наглядные, словесные методы, интерактивные технологии:

демонстрационные: показ, на пример видеоматериалов;

вербальные: объяснение, беседа, рассказ, анализ, инструктаж;

практические: упражнение, игра, творческая импровизация, взаимоконтроль, самоконтроль;

стимулирующие: соревнование, конкурс, поощрение, показательные выступления.

### **Работа с родителями**

Для наиболее успешного усвоения программы необходима заинтересованность родителей в занятиях ребёнка. В книге шведских и норвежских специалистов «Основные направления для юношеского спорта» приведена такая статистика — 70-80% покинувших спорт - отмечали отсутствие поддержки родителей. Выходом из этой ситуации может быть - вовлечение родителей в какое-нибудь дело. Тогда они смогут лучше понять своего ребенка и помочь ему. Варианты работы с родителями:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться с планами, программой работы, условиями работы, с руководителем и его требованиями к детям;

- встреча с родителями в учебном году индивидуально, на родительских собраниях перед соревнованиями и выездами в лагерь;
- информация об успехах и достижениях ребенка, показ фото и видеоматериалов;
- помощь родителей в организации и проведении лагерей, сборов, походов, экскурсий;
- участие родителей в открытых стартах и соревнованиях.

Ежегодное обновление содержания программы производится исходя из изменения запроса общества на индивидуализацию и дифференциацию предоставлению услуг по дополнительному образованию детей, а также на изменение в образовательной сфере.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм, дистанция пешеходная»

Уров нь	Год обучен	Модуль	Трудоёмкость инвариантной части (кол-во ак.ч.)			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Базовый	1	Введение.	2	2	0	Круглый стол
		Спортивное ориентирование.	28	9	19	Походы, тесты, соревнования внутри группы
		Основы пешеходного туризма	20	8	12	Походы вне сетки часов
		Основы спортивного туризма (дистанции – пешеходные)	58	9	49	Походы, соревнования внутри группы
		Общая физическая подготовка.	36	1	35	Сдача нормативов по ОФП
ИТОГО			144 ч.	29 ч.	115 ч.	



## **Содержание программы творческого объединения «Спортивный туризм, дистанция пешеходная».**

### **1. Введение.**

Информация о работе творческого объединения на период обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

**Форма промежуточной аттестации:** беседа с обучающимися.

### **2. Спортивное ориентирование.**

Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих». Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия:** сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность, чтение на местности различных форм рельефа, крутизны склонов, выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

**Форма промежуточной аттестации:** участие в соревнованиях муниципального уровня.

### **3. Основы пешеходного туризма.**

#### **3.1. Личная гигиена в походе. Меры безопасности в походе.**

Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

**Практические занятия:** отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов, организация переправы по бревну с самостраховкой, оказание первой медицинской помощи в походе: наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штурмовок, переноска пострадавшего.

**Форма промежуточной аттестации:** подготовка и участие в походе.

#### **3.2. Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов.**

Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

**Практические занятия:** укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой, установка палаток различных типов и их сборка.

**Форма промежуточной аттестации:** Подготовка и участие в походе.

### **3.3. Особенности питания в походе.**

Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

**Форма промежуточной аттестации:** подготовка и участие в походе.

### **3.4. Организация бивака:**

Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

**Практические занятия:** снятие дёрна перед разведением костра, разведение костров типа: «ШАЛАШ», «КОЛОДЕЦ», «ЗВЁЗДОЧКА», «НОДЬЯ», «КАМИН».

**Форма промежуточной аттестации:** подготовка и участие в походе.

### **3.5. Природа родного края:**

Растения и животные родного края. Съедобные растения и грибы. Лекарственные растения. Ядовитые растения и грибы.

## **4. Дистанции – пешеходные.**

### **4.1. Техническая подготовка.**

Личное и групповое спортивное снаряжение. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям, вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

**Форма промежуточной аттестации:** наблюдение, соревнования внутри объединения.

### **4.2. Основы спортивного туризма (дистанции - пешеходные).**

Понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Личное прохождение этапов 1-2 классов: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа, подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** личное прохождение технических этапов, организация самостраховки при прохождении технических этапов, отработка скорости работы на этапе.

**Форма промежуточной аттестации:** участие в соревнованиях муниципального уровня, тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.



### **4.3. Дистанция – пешеходная - группа:**

Технические этапы 1-2 классов: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

**Практические занятия:** распределение обязанностей, страховка и командное сопровождение, командное прохождение технических этапов.

**Форма промежуточной аттестации:** участие в соревнованиях муниципального уровня, тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

### **5. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

#### **Практические занятия.**

Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360<sup>0</sup> прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.

Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания, упражнения в парах, на пресс и т. д.

Беговая подготовка: стартовые рывки с места, преодоление бегом отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений.

**Форма промежуточной аттестации:** сдача нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине, пресс, отжимание от пола, приседание, бег 60, 500, 1000 м.

#### **Формы аттестации.**

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии;
- выполнение практических заданий на различных этапах;
- тестирование;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача нормативов по физической подготовке.



## **Перечень информационно-методических материалов.**

- правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
- правила по спортивному ориентированию;
- регламент по дисциплине – пешеходная;
- нормативные требования по присвоению спортивного разряда;
- Единый всероссийский спортивный классификатор (ссылка: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>);
- инструкции по технике безопасности;
- учебные фильмы, ролики, слайды;
- учебно-методические пособия;
- - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан (ссылка: <https://vk.com/tssrb>).

## **Перечень материально-технического обеспечения реализации Программы.**

- учебный кабинет, оснащённый столами и стульями, интерактивной доской, стендами;
- спортивный зал;
- спортивная площадка для практических занятий;
- подсобное помещение для хранения инвентаря;
- информационный стенд;
- наглядные пособия;

### **Снаряжение:**

- 1.Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная – 5 шт.
- 2.Спальный мешок – 15 шт.
- 3.Коврик теплоизоляционный – 15 шт.
- 4.Рюкзак – 15 шт.
- 5.Тент от дождя – 1 шт.
- 6.Комплект котелков для приготовления пищи (8л, 9л, 10 л) – 1 комплект.
- 7.Каска туристическая -15 шт.
- 8.Карабины туристические (Ice Rock Гусь автомат IR 0234) – 85 шт.
- 9.Система страховочная – 15 шт.
- 10.Жумар – 15 шт.
- 11.Веревка, 10мм – 120 м.
- 12.Пантин – 15 шт.
- 13.Компас жидкостный для ориентирования -15 шт.
- 14.Радиостанции портативные – 3 шт.
- 15.Навигационное устройство походного типа GarminTrex30 1 – 1 шт.
- 16.Ремонтный набор – 1 шт.;
- 17.Медицинская аптечка – 1 шт.

### **Основная литература:**

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. 2014 г.
2. Бардин. К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-метод. пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК. 2008 г.
5. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005.
6. В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997
7. Основы безопасности в пешем походе: метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
9. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, М., 2019.
10. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
11. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная – группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2019 г. (ссылка: [http://tmmoscow.ru/norm\\_doc/reg\\_play/regplay\\_2014\\_pedestrian.pdf](http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2014_pedestrian.pdf))

### **Рекомендуемая литература для обучающихся**

1. Арне Ингстрем. В лесу и на опушке. - М., 1979.
2. Крайнева И.Н. Узлы. – С.Петербург, 1997. .
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь юного туриста. – М., 2003
4. Осталец А.А. На маршруте туристы – следопыты. – М.: Просвещение, 1987
5. Потапова Л.М. Детям о природе (Экология в играх). Я., Академия. К., 2000.
6. Ушакова О.Д. Красная книга России. Справочник - словарик школьника. С-П. Издательский дом «Литера». 2009.
7. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., 1996.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДДО(Т)Т(ЮТ)

О.А. Митина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Примерный календарный учебный график на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

№п /п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория	2	Что такое туризм? История туризма. Виды туризма. Информация о работе творческого объединения. Инструктаж по технике безопасности и ПДД.	класс	беседа с обучающимися
2		6	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Ориентирование в пространстве и времени. Топография. Географические и топографические карты. Условные знаки.	класс	беседа тестирование
3		9	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте.	класс	беседа тестирование
4		11	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Компас. Азимут. Ориентирование по карте.	класс	беседа тестирование
5		16	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Микроориентирование	спортзал	соревнование на время
6		18	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Ориентирование по компасу.	класс	беседа
7		23	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Сущность ориентирования на местности	класс школьный двор	
8		25	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Простейшие способы определения сторон горизонта Способы определения направлений на предмет	школьный двор	беседа тестирование
9		30	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Измерение расстояний на местности	школьный двор	беседа тестирование
10		октябрь	2	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Движение по азимутам	школьный двор

11		7	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Способы ориентирования.	школьный двор	беседа
12		14	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Ориентирование по компасу на местности	Балканское плато	беседа тестирование
13		18	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Ориентирование по компасу на местности	Балканское плато	беседа тестирование
14		21	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентации.	Балканское плато	беседа
15		25	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.	Балканское плато	зачет
16		28	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Основы пешеходного туризма. Личная гигиена в походе. Меры безопасности в походе.	класс	беседа
17	ноябрь	1	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Личное снаряжение. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	класс	беседа
18		8	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт	класс	беседа
19		11	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Правила движения в походе. Преодоление препятствий.	класс	беседа
20		15	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Особенности питания в походе.	класс	беседа
21		18	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Приготовление пищи на костре, составление меню. Фасовка и упаковка продуктов.	класс	беседа
22		22	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	класс школьный двор	беседа

						Установка палатки.		
23		25	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория	2	Типы костров и их назначение. Костровые принадлежности	класс	беседа тестирование
24		29	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Определение места для привалов и ночлегов. Разжигание костра.	Балканское плато	беседа
25	декабрь	2	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория	2	Природа родного края	Балканское плато	беседа
26		6	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Основы спортивного туризма (дистанции – пешеходные)	класс	беседа
27		9	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория	2	Технические этапы 1-2 классов	класс	беседа
28		13	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Туристские узлы	клас	беседа
29		16	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Туристские узлы	класс	соревнование по вязке узлов на время
30		20	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Самостраховка и командное сопровождение	спортзал	беседа
31		23	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей.	спортзал	беседа
32		27	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Переправа вброд	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
33		30	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Переправа вброд	спортзал	педагогическое наблюдение
34		январь	9	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Переправа по бревну	спортзал
35	13		16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Переправа по бревну	спортзал	педагогическое наблюдение
36	16		16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Переправа по параллельным перилам	спортзал	педагогическое беседа наблюдение
37	20		16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Переправа по параллельным перилам	спортзал	педагогическое наблюдение
38	23		16.30 – 17.15	теория	2	Навесная	спортзал	беседа



			17.25 – 18.10	практика		переправа		педагогическое наблюдение
39		27	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Навесная переправа	спортзал	педагогическое наблюдение
40		30	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Переправа методом «вертикальный маятник»,	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
41	февраль	3	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Переправа методом «вертикальный маятник»,	спортзал	педагогическое наблюдение
42		7	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Подъём по склону	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
43		10	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Подъём по склону	спортзал	педагогическое наблюдение
44		14	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Спуск по склону	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
45		17	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Спуск по склону	спортзал	педагогическое наблюдение
46		21	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Траверс	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
47		24	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Траверс	спортзал	педагогическое наблюдение
48		28	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Преодоление болота	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
49	март	3	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Преодоление болота	спортзал	педагогическое наблюдение
50		7	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Возможные ошибки и нарушения	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
51		10	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок.	спортзал	педагогическое наблюдение

52	14	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок.	спортзал	педагогическое наблюдение
53	17	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок	спортзал	педагогическое наблюдение
54	21	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: спусков, подъемов, переправ и их организация. Самостраховка. Использование карабинов, страховочной системы и веревок	спортзал	зачёт
55	24	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	теория практика	2	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	беседа педагогическое наблюдение
56	28	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
57	31	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения.	спортзал	педагогическое

						Силовая подготовка. Беговая подготовка.		наблюдение
58	апрель	4	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
59		7	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
60		11	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
61		14	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
62		16	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
63		21	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
64		25	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
65		28	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	спортзал	педагогическое наблюдение
66		май	5	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка



67		12	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающ ие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка	педагогическ ое наблюдение
68		16	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающ ие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка	педагогическ ое наблюдение
69		19	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающ ие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка	педагогическ ое наблюдение
70		23	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающ ие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка	педагогическ ое наблюдение
71		26	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Общеразвивающ ие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	Спортивная площадка	педагогическ ое наблюдение
72		30	16.30 – 17.15 17.25 – 18.10	практика	2	Выполнение контрольных нормативов.	Спортивная площадка	зачёт
			<b>Итого</b>	<b>Теория – 38 Практика – 106</b>	<b>144</b>			